

Antoine Isambert | Emanuelle Redaud

Was Männer zum Kochen bringt

Das Kochbuch für
geschiedene Männer
und verheiratete,
die es bleiben wollen



Ulmer



ZURÜCK AUF START	4	FREUNDE ZU GAST	90
Die Ausrüstung	6	Appetizer	92
Immer auf Vorrat	10	Andalusisches Gazpacho	94
Organisation ist alles	12	Orangen-Enten-Terrine	95
Obst und Gemüse der Saison	15	Apfeltarte mit Münsterkäse	98
ÜBERLEBEN	16	Chicorée-Tarte	99
Obst und Gemüse	18	Brokkoli-Cremesuppe mit Schellfisch	100
Das Knowhow der Gemüsezubereitung	22	Tatar aus Lachs und geräucherter Entenbrust	102
Saucen für jeden Tag	27	Garnelen-Karotten-Taboulé	104
Nudelgerichte	28	Millefeuille aus Apfel, Garnelen und Avocado	107
Reisgerichte	30	Dorade aus dem Ofen mit Kartoffeln	110
Rund ums Ei	33	Lachs mit Tomaten in Pergament gegart	111
Fleisch aus der Pfanne	34	Gedämpfter Kabeljau mit Zucchini-Gratin	112
Fisch für eine Person	37	Kaninchen in Pastis-Marinade	114
KINDER, ES GIBT ESSEN!	40	Lammschulter in Masala-Marinade	115
Salate	42	Lamm-Tajine mit Datteln	116
Suppen	45	Kalbfleisch-Eintopf mit Ingwer	120
Croque & Co.	46	Geschmorte Rinderbacke mit Zwiebeln	121
Kalbfleisch süß-sauer	50	Rinder-Tagliata	122
Entrecôte aus der Pfanne mit Schalotten	51	Estragon-Hähnchen mit Zwiebeln und	
Schmorbraten vom Schwein	52	Schalotten	124
Brathähnchen	53	Schäufele mit Karottenpüree im Ofen gegart	125
Gebratene Nudeln mit Karotten	54	Birnen aus dem Ofen mit Karamellcreme	126
und Hähnchenbrust	54	Schokoladen-Nuss-Kuchen	130
Fischfilet mit Sesamkruste	58	Apfel-Rhabarber-Cumble	131
Pochiertes Seelachsfilet	59	Quark-Mango-Mousse	132
Muscheln im Weißwein-Dill-Sud	60	Trifle mit roten Früchten	135
Curry mit Saisongemüse	61	Sahnecreme mit Orangenblüten	136
Gefüllte Tomaten/ Paprika	64	Erdbeer-Tarte	138
Gnocchi auf römische Art	65	Eingelegte Früchte mit Vanille und Sternanis	139
Quiche mit Karotten und Brokkoli	66	DINNER FOR TWO	140
Tomaten-Tarte	67	Croque-Madame nach Art des Hauses	142
Pizza	68	Warme Austern mit Safran	146
Gratins	70	Eier im Pfännchen mit Trüffelöl und Parmesan	147
Kartoffeln	72	Jakobsmuscheln in Ingwer-Marinade	148
Kirsch-Clafoutis	74	Seeteufelfilet mit Kräutern	149
Puddingcreme	76	Lammnüsschen in Honig mit Saubohnen	150
Köstlicher Milchreis	77	Steinpilz-Risotto	152
Gestürzter Ananaskuchen	78	Kalbskotelett für zwei	153
Nutella-Geburtstagskuchen	82	Orangen-Tiramisu	154
Joghurt-Aprikosen-Kuchen	83	Kokos-Himbeer-Creme	156
Leckereien für zwischendurch	84	Pfirsichtörtchen	157
Papas Schokoladencreme	86	Gebackene Aprikosen mit Rosmarin	158
Arme Ritter	87	Danksagung, Fotonachweis	160
Die „Basics“ zum Schluss	88	Impressum	Klappe hinten



ZURÜCK AUF START

So weit, so gut – oder so schlecht. Aus dem einen oder anderen Grund, den wir hier nicht näher erörtern wollen, stehen Sie in diesem Moment wieder allein da – geschieden, getrennt, mit ein paar Jahren mehr auf dem Rücken und eventuell ein paar Kindern im Gepäck.

Wahrscheinlich haben Sie in der Vergangenheit völlig unbedarft gelebt und sich nie um den Haushalt und ums Essen kümmern müssen. Wahrscheinlich können Sie weder ein Ei in die Pfanne schlagen noch Ihren Kindern etwas Genießbares zubereiten. Ein Abendessen für Freunde improvisieren? Völlig ausgeschlossen. Eine unerfreuliche Situation, keine Frage!

Vielleicht gehören Sie noch zu den Männern, die mit einer Vollzeit-Mutter aufgewachsen sind? Die alles erledigt hat und Ihrem Vater ebenso wie Ihnen und Ihren Geschwistern jeden Wunsch von den Augen abgelesen hat? Vielleicht hat Sie in Ihrer Beziehung manchmal leise das schlechte Gewissen geplagt, weil Ihre Partnerin alle haushaltlichen Pflichten alleine geschultert hat. Sie haben aber nie ernsthaft etwas unternommen, um das zu ändern. Eventuell haben Sie Ihre Situation und die Verteilung der häuslichen Pflichten auch einfach nie hinterfragt – weil Sie mit der Situation zufrieden waren und alles in Ihr Rollenbild passte. Nichts liegt mir ferner, als Ihr Verhalten in der Vergangenheit in irgendeiner Weise zu bewerten oder zu kritisieren. Eines ist jedenfalls klar: Jetzt haben Sie keine Wahl mehr! Ab sofort müssen Sie die Sache selbst in die Hand nehmen und die Versäumnisse der Vergangenheit – vielleicht auch widerwillig und zähneknirschend – ausbügeln.

Sie werden aber schnell merken, dass die neue Herausforderung Spaß machen kann. Und genau das ist die Idee dieses Buches: Es will Ihnen das passende Werkzeug an die Hand geben, um die vor Ihnen liegende Durststrecke möglichst rasch zu überwinden. Ganz schnell sollen Sie an den Punkt kommen, wo der Spaß beginnt: der Spaß, sich selbst einfachache, schmackhafte Gerichte zubereiten; der Spaß, Ihren Kindern etwas Leckeres zu kochen und sich darüber zu freuen, wenn es ihnen schmeckt; der Spaß, Freunde einzuladen und ihnen nicht nur einen Teller Nudeln mit einer Fertigsoße vorzusetzen.

Beim Schreiben dieses Buches habe ich natürlich auf meine eigenen Erfahrungen zurückgegriffen. Allerdings habe ich schnell gemerkt, dass ich Hilfe von einem echten Koch-Profi brauchte. Emmanuelle Redaud war genau die Richtige: Als Mutter und Ehefrau eines Mannes, der abends zufrieden die Beine von sich streckt und den Kicker liest, während sie am Herd steht, kannte sie nur zu gut das Dilemma, in dem ich steckte. In dieses Buch sind die Erfahrungen von uns beiden eingeflossen. Wir hatten beim Schreiben vor allem frisch Geschiedene, aber auch verheiratete Männer, die mit dem Gedanken spielen, sich doch etwas mehr in der Küche zu engagieren, vor Augen. Denn über eines sollte man sich im Klaren sein: Eine Scheidung in gegenseitigem Einverständnis will gut vorbereitet sein, manchmal lässt sie sich sogar noch vermeiden!

Die Ausrüstung

Sind Ihnen bei der Trennung ein paar Küchenutensilien zugefallen? Dann können Sie sich glücklich schätzen. Alles, was fehlt, müssen Sie nämlich neu kaufen oder sich schenken lassen. Denn der Gedanke-analog zum Hochzeitstisch – einen „Scheidungstisch“ beim Haushaltswarengeschäft aufstellen zu lassen, ist gar nicht so abwegig!

Achtung:

Verwenden Sie niemals Küchenutensilien aus Metall in mit Teflon beschichteten oder haft-freien Töpfen oder Pfannen. Die Beschichtung kann so zerkratzt und beschädigt werden.

Messer

- **Kochmesser:** unentbehrlich zum Schneiden von Fleisch, Gemüse, Zwiebeln und Kräutern. Nur in Verbindung mit einem Schneidebrett verwenden. Immer gut auf die Finger achtgeben! Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- **Gemüsemesser:** vielseitig einsetzbar zum Putzen, Schneiden und Zerkleinern von Gemüse oder Obst.
- **Brotmesser:** Der Sägeschliff eignet sich gut für Brot und Kuchen.
- **Schneidebrett:** Achten Sie darauf, dass es nicht zu klein ist. Bringen Sie Ihren Kindern bei, niemals die Hand daraufzulegen, wenn Sie arbeiten.

Töpfe

- **Verschiedene rostfreie Töpfe**, deren Boden für Ihren Herd geeignet ist.
- **1 oder 2 Topfdeckel**, um Zeit und Energie beim Wasserkochen oder Erhitzen verschiedener Zutaten zu sparen. Der fest schließende Deckel sollte am besten aus Glas bestehen, damit man den Topfinhalt besser im Auge behalten kann.
- **Schnellkochtopf:** zum Kochen von Suppen, Gemüse und Fleisch. Nicht geeignet für grünes Gemüse und Fisch, beides zerfällt leicht. Nachdem der Deckel hermetisch abgeschlossen ist, wird mit Überdruck, der reguliert werden kann, gegart.
- **Ovaler Bräter oder Schmortopf**, in dem Fleisch zuerst auf dem Herd angebraten und dann im Ofen weiterge-

gart oder geschmort wird. Das fertige Essen kann man direkt im Topf auf den Tisch stellen.

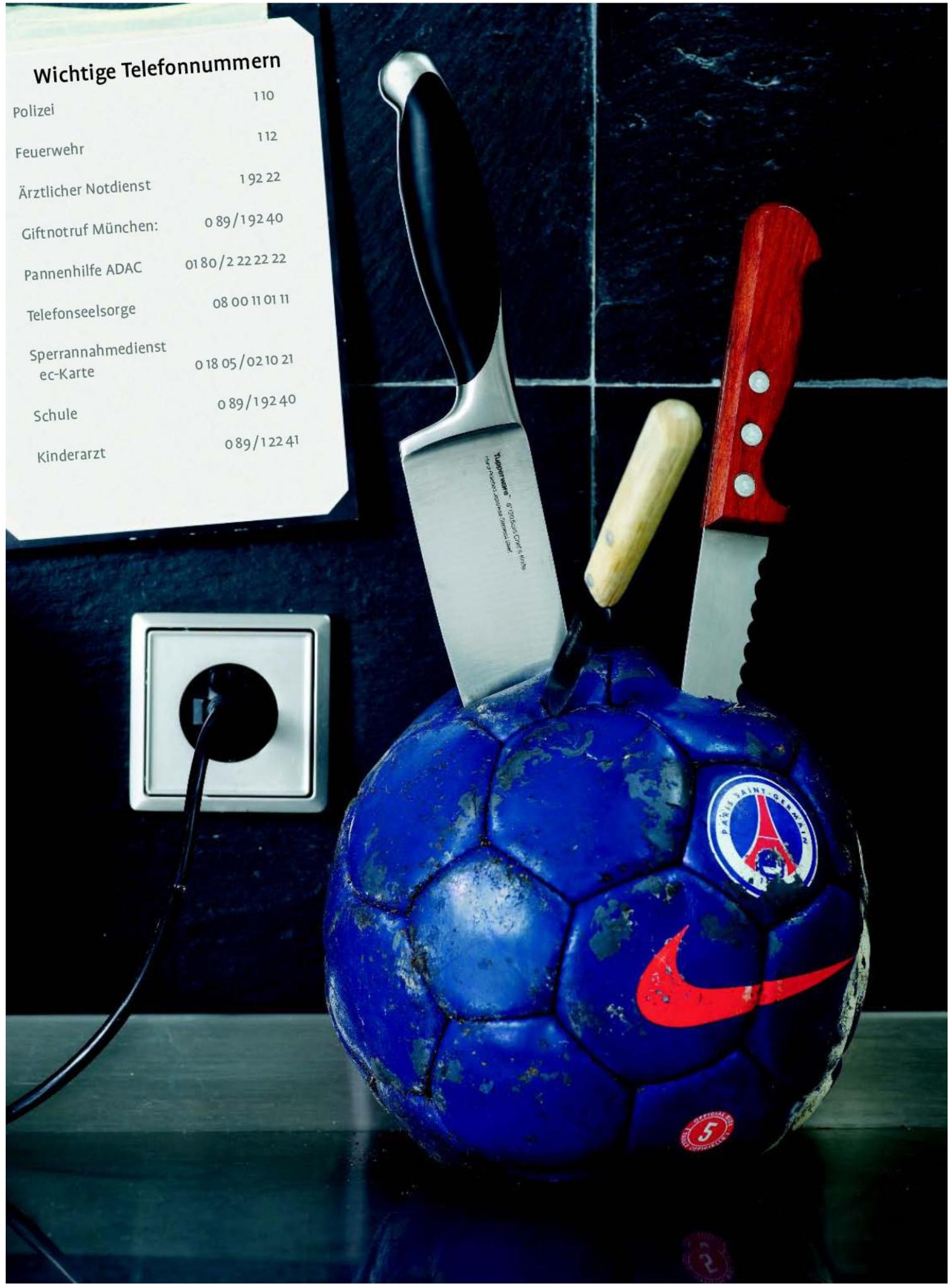
- **2 beschichtete Pfannen:** eine große, eine kleine.

Sonstige Utensilien

- **Rührschüsseln:** möglichst mit einem rutschfesten Boden zum Umrühren ohne Festhalten.
- **Plastikbehälter mit Deckel:** zum Aufbewahren von Resten.
- **Auflaufformen:** für Aufläufe, Ofenfleisch, Crumbles, Clafoutis etc. Bei Glasformen kann man besser von außen beobachten, ob der Inhalt bereits gar ist. Praktisch sind 2 Formen unterschiedlicher Größe.
- **Souffléform:** für Soufflés, aber auch für Crème Caramel, Griesspudding.
- **Tarte-Form aus Metall (24 cm Durchmesser):** für Tartes und Quiches. Ein abnehmbarer Rand erleichtert das Herauslösen aus der Form.
- **Beschichtete Springform (24 cm Durchmesser):** für alle klassischen runden Kuchen.
- **Beschichtete Kastenform (24 x 8 cm):** für Kastenkuchen.
- **Timer:** unerlässlich beim Kochen.
- **Standseher:** ideal zum Abgießen von Nudeln und Gemüse.
- **Schaumkelle:** zum Herausnehmen von Fleisch und Gemüse aus dem heißen Topf.
- **Spitzsieb:** zum Abseihen von Bouillon oder Gemüsesud.
- **Kochlöffel:** zum Umrühren.

Wichtige Telefonnummern

Polizei	110
Feuerwehr	112
Ärztlicher Notdienst	192 22
Giftnotruf München:	0 89/192 40
Pannenhilfe ADAC	0180 / 2 22 22 22
Telefonseelsorge	08 00 11 01 11
Sperrannahmedienst ec-Karte	0 18 05 / 02 10 21
Schule	0 89/192 40
Kinderarzt	0 89/122 41





- **Großer, flacher Pfannenwender:** zum Anheben, Ablösen und Her ausnehmen. Zum Beispiel um Pizza auf einen Servierteller zu heben oder ein Fischfilet in der Pfanne zu wenden.
- **Teigschaber:** zum Auskratzen von Teigschüsseln.
- **Schneebesen:** zum Vermischen und Quirlen von Saucen, Kuchenteig, Mayonnaise, Cremes etc.
- **Reibe:** 1 feine für Zitronen- oder Orangenschalen, Parmesan und Ingwer und 1 grobe für Käse – Vorsicht mit der zweiten: Sie scheint ganz harmlos, hobelt aber im Nu die Fingerkuppen weg.
- **Eisportionierer**
- **Dosenöffner**
- **Korkenzieher**
- **Pfeffermühle:** mit Pfegeot-Mahlwerk. Das ist keine Werbung, sondern einfach das einzige wahre.
- **Scharfe Schere**
- **Knoblauchpresse**
- **Kuchengitter:** zum Auskühlen von Kuchen und Tartes. So gelangt Luft auch auf die Unterteile. Ansonsten kondensiert das Wasser und der Kuchenboden wird weich.
- **Sparschäler:** zum Schälen von Obst und Gemüse. Kaufen Sie gleich zwei davon, weil kleine Kinder meist gerne mithelfen.
- **Messerschärfer:** zum Schärfen und Abziehen der Messer.

Nicht unbedingt notwendig, aber nützlich

- **Trichter**
- **Teesieb:** um kleinere Mengen durchzusieben.
- **Kartoffelpresse:** um heiße Kartoffeln durchzudrücken.
- **Backpinsel:** zum Ausbuttern oder Einölen der Formen.
- **Nudelholz:** für selbst gemachten Tarte- oder Mürbteig.

- **Eiertrenner:** um das Eiweiß vom Eigelb zu trennen.
- **Apfelausstecher:** um das Gehäuse von Äpfeln und Birnen zu entfernen.
- **Zitruspresse:** zum Entsaften von Orangen oder Zitronen.
- **Austernöffner:** unentbehrlich, wenn Sie ein Liebesmahl bereiten wollen.

Elektrische Geräte

Große Elektrogeräte

Backofen, Kochplatten, Mikrowelle, Kühlschrank und Gefrierschrank gehören heutzutage zur Küchengrundausstattung ebenso wie eine Spülmaschine – ohne die ist das Aufräumen nach dem Essen eine echte Schinderei. Noch dazu ist sie ökologisch sinnvoll, weil sie im Vergleich zum Abwasch mit der Hand Wasser spart!

Kleine Elektrogeräte

Vier kleine Geräte, die Ihnen helfen und wirklich Zeit sparen:

- **Stabmixer:** zum Mixen und Pürieren von Suppen, Saucen, Smoothies, Obstkompott, Gemüsepüree (aber auf keinen Fall für Kartoffeln!).
- **Handrührgerät:** eine Alternative zur Küchenmaschine. Das Zubehör beinhaltet meist je 1 Paar Schneebesen und einen Knethaken. Eventuell ist auch ein Pürierstab dabei.
- **Küchenmaschine:** mit Knethaken für den Kuchenteig, mit Messereinsatz zum Schneiden und Zerkleinern, mit Schneebesen für Eischnee, mit Schnitzelwerk für Gemüse.
- **Elektrowaage:** zum Abwiegen.

Verschiedenes

- **Dämpfeinsatz:** aus Metall, der sich fast allen Topfgrößen anpasst – einfach unentbehrlich.
- **Klarsichtfolie**
- **Alufolie**
- **Backpapier**

Ofentemperatur

Die Rezepte in diesem Buch geben jeweils die Temperaturen für herkömmliche Herde mit Ober- und Unterhitze an. Für Umluftherde sollte man die Temperatur um 20 °C reduzieren.

Um auf Thermostatangaben umzurechnen, muss mit 30 dividiert werden. 180 °C entsprechen Thermostat 6.

Immer auf Vorrat

Ein paar Dinge sollten Sie immer vorrätig haben – dann können Sie die Mahlzeiten schnell zubereiten und müssen jeweils nur noch wenige frische Zutaten darüberhinaus einkaufen. Wir möchten Ihnen nur Vorschläge machen – Ihre persönliche stille Reserve sieht vielleicht anders aus.

Gemüse

Bei Zimmertemperatur

aufbewahren: Kartoffeln, Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch

Kühl lagern: Karotten

Gewürze

Mahlen Sie sie – wenn möglich – immer frisch, dann ist das Aroma frischer und besser.

Öle

Manche Öle sind hitzeempfindlich und dürfen deshalb nicht zum Anbraten verwendet werden.

Herhaftes

– **Öl:**

Kaufen Sie für den Anfang 3 Ölsorten, zum Beispiel:

- ein neutrales Sonnenblumenöl,
- ein gutes Olivenöl,
- ein weiteres Öl zum Varieren des Aromas. Dafür bieten sich beispielsweise Haselnuss-, Limetten-, Kräuter- oder Knoblauchöl an.

– **Essig:** 3 Sorten auf Vorrat:

- Rotwein- oder Sherry-Essig,
- Balsamico-Essig: nicht nur eine Mode, er verleiht Saucen und Vinaigrette das gewisse Etwas.
- aromatisierter Essig: zum Beispiel Himbeeressig, der besonders mit dem Geschmack von Tomaten harmoniert, oder Kräuteressig.

– **Salz:** Neben feinem Speisesalz bietet sich auch grobes Meersalz und feinstes Fleur de Sel an. Dem normalen Speisesalz sollte Jod zugesetzt sein, das beugt Jodmangel vor.

– **Pfeffer:** am besten schmeckt er frisch gemahlen aus der Mühle.

– **Senf:** ein scharfer und vielleicht ein milder Dijon-Senf, den es in den verschiedensten Aromen zu kaufen gibt.

– **Sojasauce:** Kinder mögen sie besonders gern zu Reis. Man kann sie zum Würzen von Vinaigrette oder für Marinade zu Fleisch/Fisch verwenden.

– **Brühwürfel oder Instantbrühe:** für Fisch-, Gemüse- und /oder Fleischbrühe, zum Würzen von Suppen oder des Kochwassers von Gemüse, Nudeln oder Fisch.

• **Cornichons:** ideal zum Garnieren von Wurstplatten oder in einer Sauce.

• **Schwarze und grüne Oliven:** für eine schnelle Olivengemüse oder Nudelsauce, zum Dekorieren oder Würzen von Fleisch.

• **Hülsenfrüchte:** Linsen oder Trockenbohnen, die sich ohne Einweichen kochen lassen – kerngesund, denn sie enthalten viel Eiweiß, viele Vitamine und ganz wenig Fett.

– **Verschiedenes:** Ketchup, Kapern, Würzmittel wie Chutney, Ölsardinen oder Tunfisch im eigenen Saft, konzentriertes Tomatenmark in kleinen Portionen, Tomatensauce oder geschälte Tomaten, Körner und Kerne wie Kürbis- und Pinienkerne, Sesam, Leinsamen etc., Langkornreis, Nudeln oder asiatische Teigwaren, für den absoluten Notfall: Fertig-Kartoffelpüree.

Süßes

– **Kristallzucker und Puderzucker:** Kristallzucker ist in den meisten Fällen bestens geeignet. Puderzucker löst sich schnell auf und wird zum Überstäuben von Kuchen oder Süßspeisen verwendet.

– **Vanillezucker:** Zucker, der mit natürlichem Vanillearoma verfeinert ist.

– **Brauner Rohrzucker:** eignet sich gut zum Backen und für Tee.

– **Verschiedenes:** Honig, Mehl, Speistärke aus Weizen, Kartoffeln, Mais oder Reis, Schokoladendessert, Grieß, Rundkornreis, Backpulver, Trockenfrüchte, Konfitüre.



Im Kühlschrank

- **Milchprodukte:** Haltbare Vollmilch hält im Kühlschrank mehrere Tage lang. Sie schmeckt besser als fettarme oder entrahmte Milch. Butter, die eventuell auch gesalzen sein kann. Haltbare Schlagsahne. Crème fraîche, die beim Kochen nicht ausflockt, für Suppen und Saucen. Hartkäse wie Gruyère entweder am Stück (besser) oder gerieben (praktisch).
- **Eier:** Für einen Drei- oder Vier-Personen-Haushalt rechnen Sie erst einmal mit 10 Eiern pro Woche. Schauen Sie dann, wie viele Eier Sie normalerweise verbrauchen.
- **Außerdem:** Küchenfertiger Tarate, Blätter- und/oder Mürbeteig, Toastbrot, Speck- oder Baconwürfel, luftdicht verpackter Schweine- oder Pu-

tenschinken, Anchovis, 1 oder 2 Zitronen und/oder Limetten.

Im Gefrierschrank

Viele Fertiggerichte kann man tiefgekühlt kaufen und im Gefrierschrank aufbewahren. Folgendes ist sinnvoll:

- **Kräuter:** 3 oder 4 verschiedene Sorten wie Petersilie, Koriander, Estragon, Kerbel etc. Es gibt auch fertige Mischungen wie „Kräuter der Provence“ oder „Italienische Kräuter“.
- **Knoblauch, Schalotten, Zwiebeln:** schon fertig gewürfelt.
- **Fischfilets**
- **Tiefgekühlte Früchte:** für Tarts, Clafoutis oder Crumbles.
- **Tiefgekühltes Gemüse**
- **Eis:** für die Kinder oder um das Dessert aufzugeßen.

Organisation ist alles

Eine Woche essen ohne Stress – das ist machbar, sogar mit Kindern. Voraussetzung ist eine gute Planung, die von der Einkaufsliste bis zum Zeit-Management beim Kochen reicht. Hier einige Tipps aus der Praxis:

Mut zur Lücke!

Fehlt Ihnen eine Zutat in einem Rezept? Macht nichts – ersetzen Sie sie einfach durch eine ähnliche. Unter Umständen können Sie sie sogar ganz weglassen.

Schritt für Schritt

Sie wollen kochen lernen? Dieses Buch steht Ihnen dabei mit einfachen Rezepten, in denen der Arbeitsablauf genau beschrieben wird, zur Seite. Aber obwohl die Rezepte unkompliziert sind, sollten Sie sich Schritt für Schritt an Ihr neues Arbeitsfeld herantasten. Wenn Sie noch nie gekocht haben und niemand neben Ihnen steht, den Sie fragen können oder der Ihnen hilft, sollten Sie sich nicht gleich ein ganzes Menü zum Ziel setzen. Suchen Sie sich fürs Erste das Rezept für ein Hauptgericht aus und servieren Sie dazu frisches Gemüse. Ihre Kinder freuen sich, wenn sie Obst oder Milchprodukte als Dessert bekommen, die gibt es im Übrigen auch in hervorragender Qualität schon fertig zu kaufen.

Frische und tiefgekühlte Produkte

In den Rezepten werden frische Zutaten verwendet, deren Zubereitung erklärt wird. Wenn Ihnen das gerade zu Anfang zu viel ist, dann kaufen Sie die Karottenscheiben und die Brokkoliröschen für die Tarte auf Seite 66 einfach tiefgekühlt. Gehen Sie ruhig zuerst einmal auf den Markt und schauen Sie sich in den Obst- und Gemüseabteilungen im Supermarkt um. Nach und nach lernen Sie, wie man Produkte guter Qualität erkennt und welche Arten und Sorten gerade Saison haben.

Die Einkaufsliste am Kühlschrank

Haben Sie den letzten Reis verbraucht? Dann schreiben Sie ihn gleich auf einen Merkzettel. Es sind nur noch 100 g Zucker da? Dann ist es höchste Zeit, ihn ebenfalls auf die Liste zu setzen. Und wenn Sie das nächste Mal in den Supermarkt gehen, ist der Einkaufszettel schon fast komplett.

Inventur machen

Verschaffen Sie sich einmal in der Woche einen schnellen Überblick darüber, was noch im Kühlschrank ist. Werfen Sie abgelaufene Lebensmittel oder – noch schlimmer – Verdorbenes und Schimmeliges weg. Schlechtes Gewissen überflüssig – das passiert auch wohlorganisierten Vollblut-Hausfrauen!

Kochen mit dem, was gerade da ist

Es gibt Tage, an denen der Kühlschrank einfach leer ist. Aber niemand wird gleich krank werden oder verhungern, wenn das Essen an diesem Abend eben einmal bunt zusammengewürfelt ist und aus Resten besteht.

Eine ausgewogene Ernährung

Trotzdem sollten Sie sich natürlich bemühen, ausgewogene Mahlzeiten zu planen. Das heißt aber nicht, dass Sie gleich ein Drei-Gänge-Menü zaubern und dafür Stundenlang in der Küche stehen müssen!



Essen Ihre Kinder im Kindergarten, im Hort oder in der Schulkantine, dann ist ja eine Mahlzeit am Tag schon abgedeckt – und die ist hoffentlich auch ernährungsphysiologisch ausgewogen. Sind Ihre Sprösslinge älter und gehen in der Mittagspause nur zur Würstchenbude oder zum Schnellimbiss, dann sollte wenigstens das Abendessen im Kreis der Familie Obst und Gemüse beinhalten.

Beim Wocheneinkauf müssen Sie noch nicht den Menüplan für die folgenden sieben Tage im Kopf haben. Kaufen Sie einfach ein paar frische Zutaten, auf deren Grundlage man die Mahlzeiten zubereiten kann. Schließlich gibt es ja auch noch die Vorräte in der Speisekammer oder im Tiefkühlfach. Kommt Tiefkühlpizza auf den Tisch – Ihre Kinder sind wahrscheinlich begeistert – dann stellen Sie einfach einen knackig-frischen grünen Salat dazu.

Verarbeiten Sie immer zuerst die frischen Produkte, die am schnellsten verderben. Frischer Fisch, Hackfleisch oder Geschnetzeltes, Beeren, reifes Obst, Wildpilze sowie Salat stehen kurz nach dem Einkauf auf dem Speiseplan.

Zeit sparen

- Um Zeit und Energie zu sparen, verschließen Sie den Topf mit einem Deckel, wenn Sie Wasser zum Kochen bringen oder andere Gerichte kochen.
- Der Kochtopf oder die Pfanne muss größtmäßig zu der Essensmenge passen, die Sie zubereiten wollen. Ist der Topf zu klein, wird das Gemüse zerquetscht oder

Ideen entwickeln

Der Jahreszeitenkalender (siehe übernächste Seite) hilft Ihnen dabei, Ideen fürs Kochen zu entwickeln und die Einkaufsliste mit dem entsprechenden saisonalen Obst und Gemüse zu erstellen.

Einkaufslisten

2 Listen für jeweils eine Woche mit 4 Personen und 5 Mahlzeiten. Mit einer guten Einkaufsliste brauchen Sie nur einmal, höchstens zweimal in der Woche einzukaufen.

Wintereinkauf

- **Gemüse:** 1 Blumenkohl, 2 kg Karotten, 2 kg Kartoffeln, 3 gekochte Rote Bete, 1 Stange Lauch, 1 Netz Zwiebeln, Chicorée oder Feldsalat, 1 Rettich, 1 Stück Kürbis
- **Obst:** 12 Mandarinen, 4 Äpfel, 8 Kiwis, 4 Birnen, 1 Ananas

Sommereinkauf

- **Gemüse:** 6 Zucchini, 8 Tomaten, 2 Gurken, 1 Salat, 1 Aubergine, 4 Artischocken
- **Obst:** 1 Schale Erdbeeren, 8 Pfirsiche, 2 Melonen, 1 kg Aprikosen

Kaufen Sie reifes und leicht unreifes Obst! Das eine wird sofort verzehrt, das andere gegen Ende der Woche.

Wer tagsüber weder Fleisch noch Fisch isst, kauft zusätzlich

- 600 g Fischfilet, das schnell zubereitet ist,
- 1 kg Schweinebraten
- 400 g Hühnerbrust, zum Beispiel für ein Hühnercurry

fällt heraus. Braten Sie eine kleine Hühnerbrust in einer zu großen Pfanne, brennt sie leicht an und die Pfanne nimmt Schaden.

- Benutzen Sie möglichst Kochgeschirr, das man zum Essen einfach auf den Tisch stellen kann. Auf diese Weise bleibt die Mahlzeit länger warm und Sie sparen sich die Zeit zum Umschütten.
- Wählen Sie Rezepte aus, die Sie z. T. gut bewältigen können. Haben Sie nur 20 Minuten zur Verfügung, dann stürzen Sie sich nicht auf einen Rinderbraten, dessen Zubereitung weit mehr als eine Stunde dauert.

Auf Vorrat kochen

Es dauert genauso lange, ein Gericht für 6 Personen vorzubereiten wie für 4. Nichts hindert Sie daran, gleich die doppelte Menge an Braten zuzubereiten. Der Backofen muss schließlich für eine kleine oder große Menge gleichermaßen geheizt werden. Den restlichen Braten können Sie am nächsten Tag noch einmal auf den Tisch stellen. Vielleicht können Sie ihn ein wenig anders abschmecken oder die Beilagen variieren. Und ganz ehrlich: Manche Gerichte schmecken aufgewärmt noch besser.

Alles gut vorbereiten

Was zuerst nach mehr Arbeit aussieht, spart Zeit und Stress. Die Rezepte in diesem Buch erklären, welche Arbeitsschritte bereits im Voraus erledigt werden können.

Vor dem Kochen

1. Vergewissern Sie sich, dass Sie alle Zutaten in ausreichender Menge zur Verfügung haben. Suchen Sie eventuell nach Alternativen.
2. Überprüfen Sie, ob Sie genügend Zeit für das ausgewählte Rezept haben.
3. Lesen Sie das Rezept einmal bis zum Ende durch, ehe Sie mit der eigentlichen Arbeit beginnen. Auf diese Weise bekommen Sie eine Vorstellung vom Ablauf und der Abfolge der einzelnen Schritte.
4. Legen Sie alles bereit, was Sie brauchen, und prüfen Sie, ob der Timer funktioniert. Ansonsten können Sie auch Ihr Handy benutzen.
5. Überlegen Sie, welche Teller Sie brauchen und ob sie sauber sind.

Tipp von zu

Haben Sie Gäste eingeladen, so räumen Sie vor ihrem Eintreffen die Küche auf. Die Spülmaschine sollte ausgeräumt und möglichst ganz leer sein, sodass Sie das im Laufe der Mahlzeit abgeräumte schmutzige Geschirr hineinstellen können. Auf diese Weise vermeiden Sie ein Küchenchaos und den Blues, wenn die Gäste wieder gegangen sind und Sie sich Bergen von dreckigen Tellern gegenübersehen.

Obst und Gemüse der Saison

Obst und Gemüse schmecken besonders gut, wenn sie gerade Saison haben. Diese Tabelle hilft Ihnen dabei, Ihre Einkäufe auf die Jahreszeiten abzustimmen.



ÜBERLEBEN

Die Küche – ein neuer Wirkungskreis, den Mann sich erst einmal erobern muss!

Haben Sie bisher zu den Glückspilzen gehört, die nach der Arbeit nach Hause kamen und dort ein leckeres, mit Liebe zubereitetes Essen vorfanden? Zwar handelte es sich in den meisten Fällen nur um die von den Kindern übrig gelassenen Reste, die Sie auch noch im Topf zusammenkratzen mussten – aber immerhin! Nach der Scheidung sieht man sich zuerst einmal mit einem schockierend leeren Kühlschrank konfrontiert. „Mann“ bestückt ihn in einer Hau-ruck-Aktion mit einer Notration: Bier, Erdnüsse, Käse, Tiefkühlpizza und Eis gehören zwingend dazu. Schließlich lässt sich all dies gut im Liegen vor dem Fernseher verzehren. Für viele Männer scheinbar die ideale Lösung, denn solche Snacks machen ordentlich satt und man kann beim Essen in Selbstmitleid schwelgen und vergangenen Zeiten hinterhertrauern.

Für Ihr neues häusliches Glück zahlen Sie allerdings einen hohen Preis: Statistiken zeigen, dass alleinstehende Männer früher sterben als verheiratete – als Grund wird unter anderem eine zu fetthaltige Ernährung mit zu wenig Obst und Gemüse genannt. Spätestens jetzt sollten die Alarmglocken schrillen.

Ich gebe es ja zu: Welcher alleinstehende Mann stellt sich schon jeden Abend gern in die Küche, um für sich ein schmackhaftes Essen zuzubereiten. Aber es geht ja hier schließlich nicht darum, auf Tiefkühlkost ganz zu verzichten. Immerhin ist sie außerordentlich praktisch und die qualitativ oft hochwertigen Produkte sind mit einer ausgewogenen Ernährung durchaus im Einklang.

Nein, in diesem Kapitel geht es darum, dass Sie sich einige Grundtechniken aneignen, um Ihre Mahlzeiten mit frischen Produkten der jeweiligen Saison aufzuwerten und ganz einfache Gerichte ein wenig aufzupeppen. Schließlich hindert Sie nichts daran, sich selbst hin und wieder etwas Gutes zu tun!

Sie werden sehen: In kürzester Zeit haben Sie die Geheimnisse der Küche gelüftet. Alle notwendigen Handgriffe werden Ihnen so schnell in Fleisch und Blut übergehen, dass Sie bald ohne Probleme für Ihre Kinder kochen oder Freunde zum Abendessen einladen können.

Lieber Leidensgenosse! Es ist höchste Zeit, die „Herausforderung Küche“ in Angriff zu nehmen und all die kulinarischen Geheimnisse zu enthüllen, die bisher Generationen von Frauen gehütet haben, um die Oberhoheit über den heimischen Herd nicht zu verlieren. Oh nein, eine Vinaigrette ist kein Buch mit sieben Siegeln und ein Ei kann sich jeder Mann – in Form von Rührei, hart gekocht oder als Omelette – selbst zubereiten! Auf diese Weise emanzipieren Sie sich und erobern Sie ein Stück Freiheit, Würde und Eigenständigkeit zurück!

Obst und Gemüse

Hat Sie die Statistik über Ihre Lebenserwartung als alleinstehender Mann in Unruhe versetzt und haben Sie sich deshalb eine gesunde Ernährung zu Ihrem persönlichen Ziel gesteckt? Hier ein paar Ratschläge, die Ihnen helfen, sich ausgewogen zu ernähren und gleichzeitig Spaß dabei zu haben.

Auswahl und Einkauf

Augen auf beim Kauf!

Darauf sollten Sie achten:

- **Auberginen, Strauchtomaten, Erdbeeren:** Der Stielansatz soll frisch und grün sein.
- **Rettich, Karotten und Rüben mit Grün sowie Frühlingszwiebeln:** Die Stängel sollen frisch und knackig sein.
- **Blumenkohl:** Die grünen Blätter umschließen das Weiße des Kohls, das fest und ohne Flecken sein sollte.
- **Brokkoli:** Er sollte schön grün mit einzelnen runden, festen und dichten Röschen sein.
- **Artischocken:** Sie müssen in sich geschlossen sein, das heißt die glatten und festen Blätter sollten eng anliegen.
- **Salate:** Das Salatherz ist fest, die äußeren Blätter öffnen sich leicht.
- **Kartoffeln:** ohne Keime und grüne Flecken.

Gutes Obst und Gemüse sieht ansprechend aus

Aber was heißt ansprechend in diesem Zusammenhang? Einige Kriterien gelten für alles Grünzeug: Obst und Gemüse sollte sich fest und glatt anfühlen, die Haut keine Flecken oder Druckstellen aufweisen. Blattgemüse darf nicht welk und schlaff wirken. Bei der Auswahl der Früchte können Sie ruhig Ihre Nase zur Hilfe nehmen, zum Beispiel bei Erdbeeren, Ananas oder Melonen. Auf dem Markt wird man Ihnen anbieten, das Grün vom Lauch oder den Stiel von den Artischocken abzuschneiden: Lassen Sie es lieber dran, denn das Gemüse bleibt dann länger frisch. Karotten, Kohlrabi, Rettiche und Radieschen bleiben dagegen länger frisch, wenn Sie die grünen Blätter abdrehen. Sie entziehen dem Gemüse Feuchtigkeit und lassen es schneller welk und weich werden.

Lagerung

Die verschiedenen Gemüsesorten lassen sich nicht alle auf die gleiche Weise aufbewahren. Jede hat da so ihre Eigenheiten. Wenn Sie allerdings ein paar Dinge beherzigen, sind sie recht lange haltbar und Sie müssen nicht öfter als zweimal in der Woche einkaufen gehen.

Gemüse

Gemüse sollte man stets aus der Verpackung herausnehmen, damit es nicht faul. Ausnahmen sind Salat und frische Kräuter, die man am besten in einer sauberen Frischhaltefolie aufbewahrt, damit sie nicht welk werden. Kräuter gehören nicht in ein Wasserglas, sie sind schließlich keine Blumen!

Die meisten Gemüsesorten sollten kühl gelagert werden, außer:

- **Tomaten:** Diese Früchte vertragen die Kälte nicht, außer sie sind noch unreif und relativ grün.
- **Kartoffeln:** Sie sollte man bei Raumtemperatur und immer dunkel und luftig aufbewahren, damit sie nicht auskeimen. Ein Korb eignet sich gut für diesen Zweck. Im Keller kann man Kartoffeln auch auf Lattenrostern aufbewahren.
- **Schalotten und Zwiebeln:** Sie brauchen vor allem einen dunklen und trockenen Platz. Frühlingszwiebeln haben immer eine relativ kurze Haltbarkeit.



Obst

Obst sollte man immer ohne Verpackung aufbewahren.

Die meisten Obstsorten wie Äpfel, Birnen, Zitrusfrüchte und exotische Früchte, die aus Ländern mit tropischem oder subtropischem Klima stammen, werden bei Raumtemperatur (bei etwa 19 °C) aufbewahrt, außer:

- wenn das Obst schon sehr reif ist oder wenn Sie es noch längere Zeit aufbewahren möchten. Dann gehört es in den Kühlschrank.
- Beerenobst, das empfindlich ist und schnell verdorbt: Stellen Sie Erd-, Brom- und Himbeeren in Schalen ebenfalls in den Kühlschrank. Wenn Sie Beerenfrüchte mehrere Tage lagern wollen, legen Sie sie nebeneinander auf einen Teller und nehmen sie 30 Min. vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank,
- Steinobst wie Pfirsiche, Aprikosen, Mirabellen, Kirschen und Pflaumen gehören ebenfalls zu den empfindlichen Obstsorten. Kühlschrank: ja oder nein? Das hängt vom Reifegrad beim Einkauf ab. Hat heimisches Steinobst gerade Erntezeit, wird es mit dem zum Verzehr optimalen Reifegrad verkauft. Wollen Sie die Früchte nicht sofort essen, legen Sie sie also in den Kühlschrank. Wenn sie noch hart sind, lassen Sie sie bei Raumtemperatur ausreifen.

Gemüse für die Küche vorbereiten

Küchenutensilien

speziell fürs Gemüse

- ein Schneidebrett,
- ein Sparschäler,
- ein Kochmesser und
- ein Gemüsemesser.

Der wichtigste Tipp gleich zu Anfang: Gemüse sollte man sorgfältig waschen, ohne dass es dabei zu lange nass wird, weil es sonst einen Teil seiner Vitamine und Mineralstoffe verliert.

Wurzelgemüse wie Karotten und Kartoffeln kann man auch nach dem Schälen waschen, das geht schneller und spart somit Zeit.

Salat: Die äußeren harten oder beschädigten Blätter werden entfernt, dann die Blätter mit einem Messer unten am Strunk abgelöst und anschließend in ein Wasserbecken getaucht. Salat sollte man zweimal waschen, um allen Sand zu entfernen. Entdecken Sie Blattläuse im Salat, geben Sie ein Glas Weißweinessig ins Waschwasser und lassen die Blätter 5 Min. darin liegen. Anschließend abspülen. Sie können natürlich auch abgepackten, bereits gewaschenen Salat kaufen...

Rohes Gemüse: ganz einfach und lecker

Frisches Gemüse schmeckt köstlich, enthält jede Menge Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe und sieht obendrein auch noch ansprechend aus.

Farbe, Form, Textur und Oberfläche machen jede Gemüseart einmalig und man kann appetitliche Teller daraus zusammenstellen. Fürchten Sie, nicht genügend Zeit zum Vorbereiten zu haben? Keine Angst, das dauert nicht länger, als einen Teller Nudeln zu kochen. Gemüse hat den Vorteil, dass man es roh essen kann. Vor allem im Sommer bietet sich Rohkost an, aber auch das Wintergemüse lässt sich ohne Kochen zubereiten. Letztlich kann man fast alle Gemüsesorten roh essen.

Knabberereien ... mal mit Gemüse: neue Gewohnheiten

Haben Sie beim Fernsehen oder am Computer gern nebenbei etwas zu knabbern? Dann machen Sie sich doch einfach einen Teller mit Gemüsestückchen zurecht, die Sie als Fingerfood genießen. Einfach ein bisschen Meersalz dazu und fertig. Schle-

chen Ihre Kinder auf der Suche nach Chips oder Schokolade in der Küche herum, so bieten Sie ihnen alternativ Gemüse an: Gurken- und Karottenstifte, Kirschtomaten, Rettich kommen meist gut an. Beim ersten Mal werden Ihre Kinder wahrscheinlich meckern. Aber lassen Sie einfach nicht locker. Am Ende probieren sie es gezwungenermaßen – das wurde im Selbstversuch getestet – und siehe da: Es schmeckt ihnen!

Auch zum Aperitif können Sie Rohkost reichen. Die verschiedensten Gemüsesorten eignen sich dazu – einfach putzen und in Stücke schneiden: Karotten, Zucchini, Gurken – alles passt! Gewürzt wird mit Meersalz, Zucker, Olivenöl und gehackter Minze, die man in kleinen Glasschälchen dazustellt: fertig!

Tipp von  zu 

Gemüse sollten Sie erst kurz vor dem Zubereiten waschen, putzen und klein schneiden. Dann schmeckt es besser.

Zu Tisch: Mahlzeiten für eine Person

Wenn Sie allein essen, benötigen Sie sich wahrscheinlich nur ein Gericht zu und nicht gleich ein ganzes Menü. Essen Sie grundsätzlich etwas Rohkost dazu, das schmeckt gut und frisch und geht schnell. Die folgenden Rezepte ohne exakte Zutaten- und Mengenangaben sollen Ihnen eine Idee daran geben, was man alles aus seinen Vorräten machen kann.

Rohkost als Sauce zu Nudeln oder Reis

Das Gemüse waschen und in Würfel schneiden. Mit den übrigen Zutaten vermischen. Auf oder zu den Nudeln servieren.

Rohkost als Beilage

Sie haben überhaupt keine Zeit:

Ihr Fleisch ist quasi fertig, auch an Nudeln haben Sie gedacht, aber nicht an das Gemüse! Also schnell Karotten, Blumenkohl, Gurken, Tomaten etc. in feine Scheiben schneiden oder einfach im Mixer reiben. Allerdings nicht die Tomaten! Mit einem Löffel Olivenöl, etwas Essig und einer Prise Salz würzen. Schon fertig.

Sie haben 5 Minuten Zeit:

Eine oder mehrere Gemüsesorten, beispielsweise Zucchini, Knollensellerie oder Karotten, Apfelschalen und eine halbe Schalotte, waschen, reiben und putzen. Kräuter hacken. Gemüse, Apfel, Kräuter und Trockenfrüchte oder geröstete Körner mischen. Mit Nussöl, etwas Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sie sind gaaaanz entspannt:

Zucchini in feine Scheiben schneiden. Eine Zitrone auspressen, den Saft über die Zucchinischeiben geben und einige Stunden im Kühlschrank marinieren. Mit Meersalz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Olivenöl und Kräutern würzen. Schmeckt ausgezeichnet zu Reis sowie zu dunklem oder weißem Fleisch.

Rohkost-Beilagen – angepasst an Ihren Zeitplan

1 Tomate, $\frac{1}{2}$ Zucchini, Anchovis, grüne Oliven, Pinienkerne, Kräuter, Olivenöl, Essig, Pfeffer

1 Gemüsesorte, roh zubereitet, Olivenöl, Essig, Meersalz

Karotte oder Sellerie, 1 Apfel, $\frac{1}{2}$ Schalotte, Körner oder Trockenfrüchte, Kräuter, Nussöl, Sherry-Essig, Salz, Pfeffer

1–2 Zucchini, 1 Zitrone, Kräuter, Meersalz, Pfeffer, Olivenöl, Zucker

Das Knowhow der Gemüsezubereitung

Gemüse zu garen ist ganz einfach, wenn man sich an die Grundregeln hält. Einige Gemüsesorten müssen besonders vorsichtig behandelt werden.

Grünes Gemüse

Dazu gehören grüne Bohnen, junge Erbsen, frische Saubohnen, Spinat, Kräutere, Schneidebohnen, Zuckerschoten, Lauch, Brokkoli etc.

Im Wasser garen

Mit dieser Methode lässt sich die gewünschte Konsistenz besonders gut erzielen und das Gemüse sieht nach dem Kochen ansprechend und appetitlich aus.

5 Grundregeln:

- Ein im Verhältnis zur Gemüsemenge großzügig bemessenes Wasservolumen zum Kochen bringen,
- Wasser großzügig salzen,
- das grüne Gemüse in das blubbernd kochende Wasser geben.
- Sobald das Gemüse im Topf ist, den Deckel offen lassen.
- Wenn das Gemüse gar ist – Garprobe machen! Erbsen können in weniger als 1 Min. gar sein, grüne Bohnen brauchen etwa 10 Min., das Wasser abgießen und das Gemüse kurz in eine mit kaltem Wasser gefüllte Schüssel geben, damit es nicht weitergart. Abgießen und abtropfen lassen.

Im heißen Dampf garen

Diese Garmethode bewahrt die wasserlöslichen Vitamine und Mineralien, die beim vorherigen Verfahren ins Wasser abgegeben werden. Im Hinblick auf eine gesunde Ernährung ist dies die schonendste Art Gemüse zu kochen. Und so geht's: Ein Glas Wasser in einen ausreichend großen Topf geben, einen passenden Dämpfereinsatz hineinstellen und mit dem Gemüse füllen. Den Deckel schließen. Zum Kochen bringen. Achten Sie darauf, dass der Topfboden immer mit ausreichend Wasser (etwa 2 cm) bedeckt ist.

Hülsenfrüchte

In der Single-Küche sind sie unentbehrlich und sollten ständig vorrätig sein: Sie sind nahrhaft, reich an Mineral- und Faserstoffen, enthalten wenig Fette (mit Ausnahme der Sojabohne), dafür viele wichtige Proteine.

Einige Hülsenfrüchte müssen über etliche Stunden eingeweicht werden (Bohnen), andere nicht (Linsen, Trockenerbsen). Die Hinweise auf der Packung beachten. Wenn die Hülsenfrüchte eingeweicht werden, zum Kochen das Einweichwasser verwenden, damit die Mineralstoffe nicht verloren gehen.

Garmethode für alle Hülsenfrüchte



Gerechnet wird mit 50 g pro Person.

Die Hülsenfrüchte – ebenso wie Kartoffeln – bereits in das kalte Wasser geben. Dazu Karotten, Kräuter wie Thymian, Lorbeerblatt und Petersilienstängel, Knoblauch sowie Zwiebeln roh ins Wasser geben. Diese aromatischen Zutaten intensivieren den Geschmack der Hülsenfrüchte.

Niemals zu Beginn des Garens salzen, sondern erst nach $\frac{2}{3}$ der Zeit, sonst kochen sie nicht so gut. Die Kochzeit beträgt insgesamt etwa 40 Min. Verwendet man einen Schnellkochtopf, sollte man darauf achten, dass das Gemüse nicht zu starkem Druck ausgesetzt ist, sonst wird es leicht breiig.

Wurzelgemüse

Für Karotte, Rübe, Pastinake, Knollensellerie, Süßkartoffel, Topinambur und Schwarzwurzel kann man zwischen den verschiedenen Garmethoden wählen: im Wasser oder im Dampf garen, blanchieren, dünsten, glasieren oder in der Pfanne zubereiten. Wurzelgemüse kann in Stücke geschnitten oder als Püree serviert werden, im Winter lassen sich köstliche Suppen daraus zubereiten.

Eigentlich gibt es nichts Besonderes zu beachten, lediglich Selleriekolle und Schwarzwurzel sollte man rasch kochen, da sie in geschältem Zustand an der Luft schnell oxidieren und sich verfärbten. Nach dem Schneiden sollte man sie zunächst in Wasser mit etwas Zitronensaft legen und dann darin kochen.

Kürbisgewächse

Zu dieser großen Familie gehören Kürbisse wie Hokkaido, Butternut oder Moschuskürbis, aber auch Zucchini. Charakteristisch für alle Kürbisgewächse ist der hohe Wasseranteil: Er beträgt beinahe 95 %. Daher sollte man sie dämpfen, im Ofen garen oder kurz blanchieren, aber nicht in Wasser kochen.

Für eine Kürbissuppe wird das Gemüse bis zu maximal einem Drittel der Höhe mit Wasser aufgefüllt. Gegebenenfalls muss man nach dem Garen noch etwas Wasser hinzufügen, wenn die Suppe zu dickflüssig ist.

Gemüse-Potpourri

Aus verschiedenen Gemüsesorten lassen sich originelle Beilagen zubereiten.

Gemüsepfanne

In der Pfanne gart das Gemüse schnell und nimmt eine leichte Bräunung an. Für Pfanne und Wok gelten folgende Hinweise:

1. Zunächst alle Gemüsesorten vorbereiten. Alles in kleine, regelmäßige Stücke schneiden: Schließlich ist das Auge mit und – noch wichtiger – die Garzeit ist immer etwa gleich. Werden große und kleine Stücke miteinander gegart, sind erstere noch nicht fertig, letztere bereits verkocht.
2. Feine Stücke schneiden, weil die Garzeit in der Pfanne nur kurz ist. Liegt ein großes Stück zu lange in der Pfanne, ist es außen verbrannt und innen noch nicht durch.

3. Eine ausreichend große Pfanne verwenden, damit das Gemüse möglichst flach verteilt ist.
4. Etwas Öl – zum Beispiel Oliven- oder Sonnenblumenöl – oder auch Öl und Butter in der Pfanne erhitzen. Butter allein ist allerdings schwierig, weil sie sehr schnell anbrennt. Wer gerne Butter mag, fügt sie gegen Schluss des Kochvorgangs hinzu: So schmeckt das Gemüse buttrig, man umgeht aber die Nachteile, die zu stark erhitzte Butter mit sich bringt.
5. Sobald das Öl heiß ist, das Gemüse zufügen: Zuerst kommt das mit der längsten Garzeit hinein: Wurzelgemüse braucht beispielsweise länger als grüne Gemüsearten.
Die erste Gemüseart anbraten, dann Hitze etwas reduzieren. Mit einem Holz- oder Silikonspatel umrühren, damit das Gemüse nicht anbrennt.
Nach und nach die übrigen Gemüsesorten sowie Schalotte, getrocknete Kräuter oder Gewürze hinzufügen.
Regelmäßig umrühren. Ist das Gemüse fast gar, frisch gehackte Kräuter und ganz zum Schluss den Knoblauch zugeben. Er brennt leicht an!

Dünsten

Diese Methode eignet sich bestens für Wurzelgemüse. Für Sie hat dieses Verfahren den Vorteil, dass Sie nicht ständig am Herd bleiben müssen und alle Gemüsesorten (fast) gleichzeitig in den Topf geben können. Langsam dünsten, dabei vermischen sich die verschiedenen Aromen.

Gemüse, das sich – allein oder mit anderen Sorten – zum Dünsten eignet, sind Zwiebel, Schalotte, Kartoffel, Pastinake, Karotte, Blumenkohl, Kürbis, Süßkartoffel, Rüben, Topinambur, Selleriekrolle etc. Auch grünes Gemüse eignet sich, sollte aber erst gegen Ende des Kochvorgangs zugefügt werden.

1. Günstig zum Kochen ist ein Schmortopf oder eventuell ein Schnellkochtopf. Wichtig ist ein dicker Topfboden.
2. Das Gemüse waschen und putzen. In große Würfel schneiden.
3. Etwas Öl im Topf erhitzen. Eine geschälte und in feine Scheiben geschnittene Zwiebel darin anbraten, bis sie glasig ist.
Das übrige Gemüse, aromatische Zutaten wie Gewürze, Knoblauch, getrocknete oder frische Kräuter, Zitronen- oder Orangenschale und (Instant-) Gemüsebrühe zufügen, salzen, pfeffern, $\frac{1}{2}$ Glas Wasser angießen und abdecken.
Niemals unter Druck in einem Schnellkochtopf dünsten!
Bei schwacher Hitze garen. Hin und wieder umrühren.

Gemüsepüree

Abgesehen von Kartoffeln (siehe S. 72 – 73) können aus allen Gemüsesorten Pürees mit einem Mixer hergestellt werden.

1. Gemüse kochen oder dämpfen.
2. Überflüssiges Wasser abgießen.
3. Gemüse im Mixer zerkleinern und dabei ganz nach Bedarf Flüssigkeit wie Milch, Sahne oder Gemüsebrühe hinzufügen. Eventuell ein paar Butterflöckchen über das Gemüse geben und mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen abschmecken. Je nach Beschaffenheit der Gemüsesorte muss mehr oder weniger Flüssigkeit zugegeben werden.



Saucen für jeden Tag

Saucen werten jedes simple Gericht auf. Fangen Sie mit ganz einfachen und schmackhaften Rezepten an, es muss ja nicht gleich etwas Kompliziertes wie eine Sauce béarnaise oder hollandaise sein.

Grundzutaten

Diese Basics sollten Sie immer vorrätig haben!

Kräuter

Ohne Kräuter keine Sauce. Für die Rezepte in diesem Buch werden frische Kräuter verwendet.

Für Ihre ersten Kochversuche nehmen Sie am besten Tiefkühlkräuter. Sie sind ein guter Ersatz für frische Kräuter, die man allerdings erst hacken muss.

Gutes Olivenöl und verschiedene andere aromatisierte Öle und Essigsorten

Variieren Sie die das Aroma mit den Öl- und Essigsorten, die in Ihrem Vorratsschrank stehen. Für kalte Saucen wie eine Vinaigrette – und nur dafür! – verwenden Sie ein gutes Olivenöl. Hochwertiges Olivenöl hat seinen Preis, verwenden Sie ein anderes Öl zum Kochen.

Saucen für rohes (oder gekochtes) Gemüse

Grundrezept für Vinaigrette, die zu allem passt

1 Teelöffel Senf + 1 Esslöffel Essig + 3 Esslöffel Mais- oder Sonnenblumenöl + Salz/ Pfeffer

Vinaigrette-Variante

2 Esslöffel Olivenöl + 1 Teelöffel Balsamico-Essig + 1 Teelöffel Sherry-Essig + Salz/ Pfeffer + gehackte Kräuter (+ gerösteter Sesam)

Zu Tomaten

1 Esslöffel Olivenöl + 1 Teelöffel Hmbeer-Essig + Salz/ Pfeffer + gehackter Estragon

Zu Karotten

1 Esslöffel Olivenöl + 1 Teelöffel Nuss-Essig + Salz/ Pfeffer + gehackte Petersilie

Für einen Gurkensalat

2 Esslöffel Crème fraîche + 1 Teelöffel Essig + Salz/ Pfeffer + Schnittlauch.

Saucen zu Fleisch und Fisch

Hier passen Öl- und Essigmischungen, die man mit Gemüsestückchen, geräuchertem Schinken, Kräutern, Oliven, Zitronen- oder Orangenschale – letztlich mit allem, was Ihnen in den Sinn kommt – verfeinert.

Zu Fisch oder weißem Fleisch passen folgende Zutaten hervorragend:

Chorizo, grüne Oliven, Kapern, Tomatenwürfel, geröstete Pinienkerne, schwarze Oliven, Zitrone, Anchovis, Schalotte, Knoblauch, Ingwer, Zitronen- und Orangenschale – und immer Kräuter.

Zu Fisch schmecken Saucen auf Crème-fraîche-Basis.

Mayonnaise

Eine Kalorienbombe, aber einfach lecker!

1 Ei + 1 Teelöffel scharfer Senf + Salz + Pfeffer + neutrales Öl, zum Beispiel Sonnenblumenöl (250 ml) + 2 Teelöffel Weißweinessig. Alle Zutaten sollten beim Mischen die gleiche Temperatur haben.

Zubereitung: Eigelb mit Senf, Salz und Pfeffer in eine hohe Schüssel geben. Mit einem elektrischen Handrührgerät gut verquirlen. Nach und nach das Öl erst tropfenweise, dann in einem Strahl am Rand der Schüssel zugeben. Möglichst nicht auf den Schneebesen geben. So lange rühren, bis eine cremige Mayonnaise entstanden ist. Zum Schluss 2 Teelöffel Essig zufügen, ein Naturjoghurt macht die Mayonnaise etwas leichter. Zu Fisch oder Fleisch kann die Mayonnaise aromatisiert werden, entweder durch ein anderes Öl, Senf oder Essig oder gehackte Kräuter, Frühlingszwiebeln oder einer Mischung aus Cornichons, Kapern, Schalotten und Petersilie oder Chili, Knoblauch und Koriander.

Tipp von zu

Manchmal erinnert die Mayonnaise. Dann gibt man einen Esslöffel Wasser an den Gefäßrand und schlägt in dieser „Ecke“ mit dem Handrührgerät weiter. Ist dieser Teil der Mayonnaise wieder glatt, wird auch der restliche Bereich mit einbezogen.

Nudelgerichte

„Ich kuche mir Nudeln!“ Fast reflexartig reagiert ein Mann, der sich plötzlich allein am Herd sieht. Variieren Sie einfach die Sorten und lassen Sie sich im Asia-Laden zu fernöstlichen Spezialitäten inspirieren.

Kochen

75–125 Gramm getrocknete oder 100–150 g frische Nudeln – so viel plant man pro Person ein. Entscheidend sind natürlich auch die Beilagen und der Appetit!

Das Wasser in einen großen Topf füllen, pro 100 g Nudeln sollte es etwa 1 Liter sein. 1 gestrichenen Teelöffel Salz auf 1 l Wasser geben.

Die Nudeln in das kochende Wasser geben und zu Beginn umrühren, damit sie nicht am Topfboden festkleben.

Während des Kochens die Nudeln ohne Deckel offen kochen lassen.

Die auf der Packung angegebene Kochzeit beginnt ab dem Zeitpunkt, an dem das Wasser wieder kocht. Trotzdem immer probieren, ob die Nudeln gar sind.

Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Werden sie nicht sofort serviert, kurz mit kaltem Wasser abschrecken, sonst garen sie weiter und kleben aneinander.

4 x 20-Sauce mit Pistazien und Basilikum

Während die Nudeln kochen, Basilikum, Pistazien, Oliven, Parmesan sowie die Knoblauchzehe im Aufsatz der Küchenmaschine zerkleinern.

Etwas Öl, einige Tropfen Balsamico-Essig sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Über die Nudeln geben und vermischen.

Hat die Küchenmaschine einen Schneideaufsatz, zerkleinern Sie alles mit der Hand, die etwas größeren Teile schmecken auch gut.

Sauce mit Gorgonzola, Bresaola oder Bündner Fleisch

Für dieses Rezept das Nudelwasser nicht salzen.

Die gekochten und abgetropften Nudeln mit wenig Wasser bei niedriger Hitze wieder in den Topf geben. 1 Esslöffel Gorgonzola zugeben und gut unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und 4 klein geschnittene Scheiben Bresaola oder Bündner Fleisch zufügen. Je nach Geschmack und Jahr eszeitig zusätzlich mit Pinienkernen und in Würfel geschnittenen frischen Feigen würzen.

Asiatische Nudelspezialitäten

In der Regel kauft man sie getrocknet, sie werden aus Hülsenfrüchten, Reismehl oder Weizengrieß hergestellt. Zubereitet werden sie wie herkömmliche getrocknete Nudeln, allerdings mit einer kürzeren Garzeit. Asia-Nudeln können in Suppen oder gebraten serviert werden.

Glasnudeln

Diese sehr feinen, durchsichtigen Nudeln aus Soja braucht man nicht zu kochen. Es genügt, sie mit kochend heißem Wasser zu übergießen und 10 Min. ziehen zu lassen. Sie schmecken heiß und gebraten oder kalt als Salat und eignen sich als Beilage zu Gemüse, Fleisch, Fisch etc.



Reisgerichte

Reis ist in Asien das Grundnahrungsmittel und mittlerweile auch aus den Küchen überall auf der Welt nicht mehr wegzudenken

Mengenangaben

Man rechnet zwischen 50 und 75 g pro Person. Natürlich kommt es auch auf den Appetit und die Beilagen an.

Die Sorten

Das Angebot ist äußerst vielfältig. Hier ein paar Hinweise zum Einkauf:

- Weißreis ist geschält. Er besteht zu fast 80 % aus Stärke, also aus Kohlehydraten. Vitamine und Mineralstoffe sind nur noch wenig enthalten.
- Naturreis enthält mehr Faserstoffe, Spurenelemente und Proteine als Weißreis, weil die Körner ungeschält sind.
- Rundkornreis verwendet man für Milchreis und Risotto (Rezepte Seite 77 und 152). Arborio und Carnoli sind zwei gängige Sorten.
- Langkornreis kommt aus Amerika, Frankreich (Camargue), Italien und Asien. Bekannteste Sorte ist der Patna-Reis.
- Thaireis und Basmatireis stammen aus Asien. Dieser Langkornreis besticht durch sein Aroma. Aufgrund der sehr feinen Körner ist das Kochen dieser Sorten nicht ganz einfach.

Langkornreis garen

Garzeit

Für Weißreis rechnet man eine Garzeit von ungefähr 15 Min. bei starker Hitze, die Quellreismethode bei geringerer Hitze erfordert etwas mehr Zeit. Natur- oder Vollkornreis brauchen doppelt so lange.

Kochreis-Methode

Diese Garmethode eignet sich für unparfümierten amerikanischen Langkornreis, aber auch für alle anderen Langkornreissorten. Sie ist besonders empfehlenswert für Kochanfänger. Einziges Risiko: Der Reis kocht zu lange.

1. Einen großen Topf mit Wasser füllen. 1 gestrichenen Teelöffel Salz auf 1 l Wasser geben.
2. Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis das abfließende Wasser klar ist. Bei parfümiertem Reis ist das nicht nötig.
3. Reis ins kochende Wasser geben. Besonders zu Beginn des Garens umrühren. Ohne Deckel sprudelnd kochen lassen.
4. Die auf der Packung angegebene Garzeit rechnet sich ab dem Zeitpunkt, an dem das Wasser wieder kocht. Immer mal probieren, ob der Reis fertig ist.
5. Reis abgießen und abtropfen lassen.

Quellmethode

Bei diesem Verfahren wird das gesamte Wasser von den Körnern aufgesogen. Diese Methode eignet sich deshalb besonders gut für parfümierten Reis, dessen Aroma so nicht verloren geht. Sie ist allerdings schwieriger als die Wasserreismethode, weil der Reis leichter anbrennt.

1. Das gewünschte Reisvolumen in einem Messbehälter ablesen, den Reis abspülen und in einen Topf füllen. Dann das 2,5-fache Volumen Wasser abmessen und zum Reis geben.
2. Salzen, erhitzen, dabei umrühren. Kocht der Reis, Deckel schließen.
3. Hitze reduzieren, nach 10 Min. Herd ganz abschalten und den Reis mit der restlichen Hitze weiterquellen lassen.
4. Wenn der Reis gar ist, mit einer Gabel die Körner lockern.





Rund ums Ei

Eier enthalten quasi alle essentiellen Aminosäuren. Aus ihnen lassen sich nahrhafte, leckere und vor allem sehr einfache Gerichte zubereiten. Achten Sie allerdings darauf, nicht zu viele Eier zu essen.

Eier kochen

Die Eier möglichst rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur haben. Sonst einige Minuten in lauwarmes Wasser legen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Darauf achten, dass die Eier beim Kochen ganz bedeckt sind.

Der Topf darf nicht zu groß sein: Liegen die Eier eng beieinander, gehen sie nicht so leicht kaputt.

Wenn das Wasser kocht, 1 Tasse Weißweinessig zugeben. So gerinnt das Eiweiß sofort, falls das Ei zu Beginn des Garzens kaputt geht. Die Eier mithilfe eines Schaumlöffels vorsichtig ins Wasser gleiten lassen.

Weiche Eier

Sobald das Wasser wieder kocht, die Eieruhr auf 3 Minuten stellen. Am Ende der Garzeit die Eier kurz abschrecken, damit sie nicht weitergaren.

Mit Baguettestreifen, je nach Geschmack mit Butter bestrichen, und mit Salz servieren.

Haben Sie keine Eierbecher, helfen Sie sich mit einer Scheibe Baguette.

Wachsweiche Eier

Wenn das Wasser wieder kocht, die Eieruhr auf 6 Minuten stellen. Am Ende der Garzeit die Eier kurz abschrecken, damit sie nicht weitergaren.

Die Schale etwas aufklopfen und die Eier im Wasser schälen: So löst sich die Schale leicht und das Ei geht nicht kaputt.

Eier bis zum Servieren in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Mit einem Linsensalat, auf einem Croque-Monsieur oder einfach zu grünem Salat reichen.

Hartgekochte Eier

Die Eieruhr auf 10 Minuten stellen, wenn das Wasser wieder kocht. Die Eier nach dem Kochen 5 Minuten in kaltes Wasser legen, damit sie nicht weitergaren und gut abkühlen. Eier schälen, Schalenreste mit Wasser abspülen.

Spiegeleier

In einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ein Stück Butter erhitzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Eier vorsichtig am Rand aufschlagen und in die Pfanne geben. Die Hitze reduzieren und die Eier bei geringer Temperatur langsam braten.

Salzen und pfeffern. Das Eigelb sollte flüssig bleiben.

Omelett

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel oder einem Quirl 5 bis 10 Sekunden schlagen. 100 ml Wasser oder Milch auf 6 Eier hinzufügen: Das macht das Omelett leicht und locker.

Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein walnussgroßes Stück Butter und etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Sobald die Butter nicht mehr schäumt und etwas Farbe angenommen hat, die Eiermischung hineingeben.

Fortwährend mit einem kleinen Holz- oder Silikonspatel an der Oberfläche rühren, bis kaum noch Flüssigkeit übrig ist. Danach ohne Rühren stocken lassen.

Mit einem gut gewürzten grünen Salat servieren.

Es gibt zahlreiche Varianten rund um das Omelett: Kleine gegarte Gemüestückchen, Pilze, Kräuter, Eierschichten, Käse, Schinkenwürfel oder getoastetes Brot können einzeln oder in Kombination der Eiermasse zugefügt werden!

Rührei

Die Eier in eine Schale aufschlagen und mit einer Gabel gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfannenboden großzügig mit weicher Butter ausstreichen und die Eier hineingießen.

Bei schwacher Hitze und unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel stocken lassen.

Zum Schluss kann noch etwas Butter oder Sahne zugefügt werden. Dann wird das Rührei cremiger. Das Rührei auf einen Teller geben.

Fleisch aus der Pfanne

Nur weil Sie allein sind, heißt das nicht, dass Ihr Abendessen aus einem Teller Nudeln besteht. Vor allem dann nicht, wenn Sie mittags nur Zeit für ein schnelles Sandwich hatten. Kurzgebratenes Fleisch ist die Lösung!

Für eine Person kocht man kaum Eintopf oder schiebt einen Braten in die Röhre. Ein gebratenes Stück Fleisch ist da viel besser geeignet. Dafür verwenden Sie am besten eine Pfanne mit dickem „Sandwichboden“. Grillpfannen haben Rillen am Boden, dadurch bekommt das Bratgut braune Stellen wie vom Grillrost.

Diese Fleischstücke lassen sich leicht zubereiten:

- **Lamm:** Koteletts
- **Rind:** Beefsteak, Entrecôte
- **Ente:** Brust
- **Schwein:** Kotelett
- **Hühnchen:** Brust
- **Kalb:** Schnitzel

In der Pfanne anbraten

Nehmen Sie eine Pfanne, die zur Größe des Fleischstücks passt. Für Sie allein reicht eine kleine Pfanne.

Einen halben Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen. Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, einen ganz kleinen Tropfen Wasser in die Pfanne spritzen: Verdampft er, ist das Öl heiß. Dampft das Öl, ist es zu heiß. In diesem Fall die Pfanne einen Moment vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Passt die Temperatur, Fleisch in die Pfanne legen. Dampft das Öl stark, weggießen (nicht in den Abguss, da verklumpt es beim Abkühlen!) und neues in die Pfanne geben.

Die folgenden Erläuterungen sind für flache Fleischstücke, im Ganzen oder in Würfel geschnitten, gedacht.

Dunkles Fleisch in der Pfanne braten

Zum dunklen Fleisch zählt man Rind und Lamm. Auch Entenbrust zählt dazu, obwohl sie von Geflügel stammt (siehe nächste Seite).

1. Das Fleisch vor dem Braten salzen und pfeffern.
2. Dunkles Fleisch sollte scharf angebraten werden, damit es außen durchgebraten und innen noch mehr oder weniger rosa ist. Zum Anbraten das Fleisch in eine sehr heiße Pfanne legen, damit die Oberfläche sofort gar wird, sich die Poren des Fleisches schließen und es schön saftig bleibt, weil kein Saft mehr austreten kann. Brät man dunkles Fleisch nicht scharf an, so zieht es Saft und „brodelt“ darin vor sich hin, anstatt zu braten. Es wirkt farblos und hat nicht den besonderen Geschmack von gebrilltem Fleisch.
3. Sobald das Fleisch gut angebraten ist, den Herd auf mittlere Hitze herunterschalten.

Die Garzeiten für dunkles Fleisch sind kurz, es reichen ungefähr 2 Min. von jeder Seite. Die genaue Zeit hängt davon ab, ob man es „fast roh“, „medium“ oder „gut durchgebraten“ essen will. Man kann mit der Fingernägelspitze fühlen, wie weit das Fleisch durch ist – so machen es auch die Köche: Je härter es sich anfühlt, desto durchgegarter ist es. Mit ein wenig Erfahrung ist diese Methode sehr verlässlich.

Tipp von zu

Machen Sie am Anfang ruhig einen kleinen Schnitt in der Mitte des Fleischstücks, um zu sehen, ob es gar ist.

A man with glasses and a dark polo shirt is holding a wooden sign. The sign is light-colored wood with a dark brown stain. It has a rustic, hand-painted appearance. The text on the sign is in a dark brown, sans-serif font, with a slight shadow effect. The text reads:

FLEISCH KONTROLIERTER HERKUNFT.
GEBOREN, GEMÄSTET UND GESCHLACHTET
IN DEUTSCHLAND UND VON UNS FÜR SIE
KÜCHENFERTIG ZUBEREITET.

Eine Leckerei mit Sonderbehandlung: Ente

1. Die Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
2. Mit der langen Seite eines scharfen Messers die Haut über Kreuz einschneiden, damit das Fett beim Erhitzen abfließen kann. Nicht zu tief schneiden!
3. Kein Öl in die Pfanne geben, das Entenfleisch mit der Hautseite nach unten hineinlegen.

Das Fett brät beim Garen aus: Vorsicht, wenn es spritzt – wenn Sie mit Gas kochen, kann das Fett in Brand geraten. Mit einer großen Pfanne vermeidet man das Problem.

Da eine Entenbrust relativ dick ist, liegt die Garzeit für jede Seite bei etwa 4 Min.

Weißes Fleisch und Geflügel in der Pfanne braten

1. Das Fleisch vor dem Braten salzen und pfeffern.
2. Einen halben Esslöffel Öl in die Pfanne geben und erhitzen.
3. Das Fleisch anbraten, bis es etwas Farbe angenommen hat, dann den Herd auf mittlere Hitze herunterschalten.
4. Die Garzeit für weißes Fleisch ist länger als für dunkles, weil es auch innen durchgegart sein muss: durchschnittlich sind etwa 5 bis 8 Min. von jeder Seite angemessen. Das hängt zum einen von der Dicke des Stücks ab und davon, ob es ein Stück mit Knochen ist oder nicht. Das Fleisch am Knochen benötigt länger zum Garen. Um die Garzeit zu beschleunigen, einen Deckel auf die Pfanne legen. Das Fleisch etwas einschneiden, um zu sehen, ob es gar ist.

Beispiele für Marinade

- Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin, zerstoßener Pfeffer
- Zitronen- (oder Limetten-) Saft, Zitronenschale, Ingwer, Öl
- Chili, frischer Koriander, Sojasauce, Öl.

Trick

Bockwurst & Co. isst man gern in der Suppe oder mit Gemüse. Erwärmen Sie sie dann gemeinsam mit dem Gericht.

Weißes Fleisch marinieren

Weißes Fleisch, vor allem vom Hähnchen, ist manchmal etwas trocken und hat wenig Aroma: Man kann es geschmacklich aufwerten, indem man es in eine Mischung aus Öl, Kräutern und Gewürzen einlegt.

1. Eine Marinade nach eigenem Geschmack zubereiten, das Fleisch damit bestreichen und mit Klarsichtfolie abdecken.
2. 30 Min. oder auch länger im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Wie oben beschrieben braten.

Würstchen sowie Blut- und Leberwurst in der Pfanne braten

Traditionell brät man Würstchen auf dem Grill, aber man kann sie auch in der Pfanne anbraten. Diese Methode eignet sich für viele Bratwurstarten. Wiener Würstchen, Weißwurst und Bockwurst werden dagegen in heißem Wasser erhitzt.

1. Einen halben Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
2. Die Würstchen mehrmals einstechen, damit das überflüssige Fett austreten kann, ohne dass die Haut platzt.
3. Sobald die Pfanne heiß ist, die Würstchen hineinlegen und etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.
4. Hin und wieder wenden, damit sie von allen Seiten goldbraun anbraten. Bei großem Durchmesser der Würste kann ein Deckel die Garzeit beschleunigen.

Fisch für eine Person

Fisch hat viele Vorteile: Er ist ein qualitativ hochwertiges Nahrungsmittel und man kann ihn in Portionen kaufen, die für eine Person ausreichend sind: als Filet oder in Scheiben. Er lässt sich außerdem auf vielfältige Weise und noch dazu schnell zubereiten.

In der Pfanne

1. Den Fisch in eine Pfanne mit etwas erhitzen Öl und Butter legen. Salzen und pfeffern.
2. Den Fisch bei mittlerer Hitze braten. Das Filet mithilfe eines Pfannenwenders umdrehen. Bei sanfter Hitze weiterbraten.
3. Die Garzeit für ein eher dünnes Filet ist kurz: 2 bis 3 Min. von jeder Seite reichen vollkommen aus. Für dickere Stücke wie Lachsfilet oder Rückenstücke vom Kabeljau rechnet 4 bis 5 Min. von jeder Seite. Filetstücken mit Haut werden genauso behandelt, die Hautseite wird immer zuerst angebraten.

Tipp

Mögen Ihre Kinder gerne panierter Fisch? Das Rezept auf Seite 58 erklärt genau, wie man das macht. Wenn man ihn auf diese Weise zubereitet, ist er sogar gesund!

Anbraten von einer Seite

Bei dieser Methode umgeht man das schwierige Wenden, bei dem die Filets manchmal auseinanderfallen. Für Lachs ist sie die klassische Variante, aber durchaus auch auf andere Fischsorten übertragbar, zum Beispiel auf Kabeljau. Man benötigt dafür Fische mit festem Fleisch, fragen Sie Ihren Fischhändler.

1. Etwas Öl und Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen.
 2. Wenn die Butter geschmolzen ist und nicht mehr schäumt, das Filet mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Salzen und pfeffern.
 3. Einen Deckel auflegen und die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren. Zum Würzen eventuell einige Zweige Thymian oder andere Kräuter neben den Fisch in die Pfanne legen.
- Je nach Dicke des Stücks insgesamt zwischen 4 und 7 Min. garen.

Tipp von zu

Nachteile beim Braten von Fisch sind der Geruch, der dabei entsteht, und die Fettspritzer, die man rund um die Pfanne wieder wegwischen muss. Am besten von Anfang an die Dunstabzugshaube einschalten und ein Gitter drauflegen, das die Fettspritzer direkt über der Pfanne abfängt!

Dämpfen

1. Ein Glas Wasser in einen Topf geben und einen passenden Dämpfeinsatz hineinstellen. Um den Fisch zu aromatisieren, Zutaten zum Würzen ins Wasser geben, die gerade zur Hand sind: Zitronen- oder Orangenschale, Kräuter, kleine Gemüsestückchen, Weißwein.
Das Fischstück in den Dämpfeinsatz legen, salzen und pfeffern.
2. Den Topf gut mit einem Deckel verschließen, damit sich möglichst viel Dampf entwickelt. Bei milder Hitze dämpfen, sonst zerfällt der Fisch und das Fleisch wird zäh.
3. Nach 3 Min. prüfen, ob der Fisch gar ist. Das gegarte Fischfleisch sieht anders aus als das rohe: Das Weiß ist etwas matter, das Fleisch wirkt gerade noch glasig. Und man fühlt es auch: Der Fisch ist gar wenn die Fasern auf leichten Fingerdruck hin nachgeben.

Pochieren im Gemüsesud

1. Das Kochwasser mit den nachfolgend aufgeführten Zutaten würzen, sodass ein Gemüsesud daraus entsteht: In einem zu einem Dritt mit Wasser gefüllten Topf eine geschälte und halbierte Knoblauchzehe, eine geschälte und in Scheiben geschnittene Karotte, ein Stück Fenchel, eine geschälte und halbierte Schalotte sowie Salz und Pfeffer geben. Alternativ kann man auch Instant-Fischfond aus der Gewürzabteilung laut Packungsangabe verwenden.
2. Den Gemüefond erhitzen.
3. Wenn das Wasser kocht, den Fisch in den Gemüefond geben. Ab jetzt darf das Wasser nur noch leicht köcheln, da das Fischfleisch sonst leicht zerfällt. Nach 3 Min. wie vorher beschrieben prüfen, ob der Fisch gar ist.

Tiefgekühlten Fisch zubereiten

Bei tiefgekühltem Fisch die Hinweise auf der Packung beachten oder den Fisch im Kühlschrank langsam auftauen lassen und anschließend wie frischen Fisch zubereiten.

Tiefgekühlter Fisch ist schwieriger zu kochen als frischer Fisch: Oft ist er außen bereits fertig, innen aber noch etwas roh.

Tipp von zu

Frischen Fisch kann man auch im Kühlschrank nicht lange aufbewahren. Wenn er noch nicht tiefgefroren war, kann man ihn problemlos einfrieren.





KINDER, ES GIBT ESSEN!



Die Rezepte in diesem Kapitel sind für 1 Erwachsenen und 3 Kinder gedacht – es sei denn, es ist anders angegeben.

Mit viel Liebe zubereitet

Für Kinder kochen – das bedeutet zunächst einmal einen großen Einsatz. Weil man seine Sprösslinge aber gesund ernähren und ihnen eine Freude machen möchte, wird man diese Mühe gern auf sich nehmen. Sie werden dafür nämlich hundertfach entschädigt, wenn Sie die freudige Überraschung Ihrer Kinder erleben. Papa nimmt jetzt für uns den Kochlöffel in die Hand – von dieser Entwicklung werden Ihre Kinder derart hingerissen sein, dass sie über den einen oder anderen Faux-pas großmütig hinwegsehen. Sogar ein ganz einfaches, von Ihnen aber selbst gemachtes Kartoffelpüree wird sie begeistern.

Vielleicht erfüllt es Sie später mit stiller Freude, wenn Sie aus zuverlässiger Quelle erfahren, dass die Kinder ihrer Mutter erzählen, was für leckeres Essen Papa ihnen kocht und dass er, entgegen aller Erwartungen, sehr gut allein zureckkommt. Wir wollen beileibe keine Rachegelüste in Ihnen wecken. Doch Ihrem Selbstwertgefühl tut ein wenig Stärkung bestimmt ganz gut – und das kann in der nächsten Krise durchaus hilfreich sein ...

Aber nun mal ganz ehrlich: Kochen für Kinder ist ein großer Spaß und auch eine ziemliche Nerverei. Wer müde von der Arbeit kommt, spät dran ist und dann noch in der neuen Rolle als Chefkoch ein Abendessen für die Sprösslinge aus dem Ärmel zaubern soll, hat wahrscheinlich wenig Vergnügen daran. Am meisten wird Ihnen gerade am Anfang der vorausschauende Blick fehlen. Wahrscheinlich hat Ihre Ex-Frau Sie auch nicht gut auf die neue Aufgabe vorbereitet. Hieß es am Anfang der Beziehung: „Kannst du heute Abend Schinken für die Kinder mitbringen?“, so wurde daraus im Laufe der Jahre: „Hoffentlich hast du dieses Mal den Schinken nicht vergessen ...“ und schließlich: „Schon gut, ich kümmere mich selbst drum ...“ Für diese Entwicklung müssen Sie heute schmerzlich büßen und sich ab jetzt etwas ganz Neues angewöhnen: vorausschauend denken und planen!

Organisation ist beim Kochen das A und O. Die Grundzüge wollen wir Ihnen hier erläutern. Daneben sollten Sie sich auch einige Grundfertigkeiten fürs Kochen aneignen. Im Laufe der Zeit werden sie Ihnen in Fleisch und Blut übergehen – dann machen Sie das alles mit links!

In diesem Kapitel stellen wir ein Spektrum von einfachen, bei Kindern heiß geliebten Rezepten vor, mit denen Sie eine breite Palette an Gerichten abdecken. Beherrschen Sie die Basics, so versuchen Sie sich doch an den Zubereitungsvarianten, die am Ende der Rezepte stehen. Oder lassen Sie sich durch diese Ideen einfach dazu inspirieren, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen.

Salate



Vorbereitungszeit:

20 Min.

Garzeit:

10 bis 15 Min.

Zutaten:

- 600 g festkochende Salatkartoffeln
- ½ Bund verschiedene Kräuter oder 2 bis 3 Esslöffel gehackte Tiefkühlkräuter
- 2 Schalotten
- 1 Teelöffel Senf
- Salz, Pfeffer
- 1,5 Esslöffel Sherry-Essig
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl

Ob als Vorspeise, als Hauptgang oder als Beilage zu Fleisch und Fisch – die Variationsmöglichkeiten von Salaten sind unendlich. Bestimmt wird einer dabei sein, der auch Ihren Kindern schmeckt.

Kartoffelsalat mit Schalotten und Kräutern

Dieser Salat schmeckt ganz frisch am besten.

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese sofort in kaltes Wasser geben, damit sie beim Gar en nicht durch die enthaltene Stärke miteinander verkleben.
2. 2 Gläser Wasser in einen Topf gießen, den Dämpf einsatz hineinstellen und die Kartoffelscheiben hineingeben. Zugedeckt kochen.
3. Während die Kartoffeln kochen, die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Mit einer scharfen Schere zerkleinern und in ein Gefäß geben. Die Schalotten schälen, längs vierteln und in feine Scheiben schneiden. Senf, Salz, Pfeffer und Essig mischen. Zum Schluss das Öl zufügen.
4. Sobald die Kartoffeln gar sind – sie sollen noch etwas fest sein – sofort mit Vinaigrette, Kräutern und Schalotten vermischen und servieren. Diesen Salat kann man kalt oder lauwarm essen, allein oder als Beilage zu Fleisch oder Fisch.

Vorbereitungszeit:

15 Min.

keine Garzeit

Zutaten:

- 1 Esslöffel Himbeeressig
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 12 Walnusskerne
- 2 gekochte Rote Bete
- 1 Apfel
- 1 Avocado
- 10 Stängel Schnittlauch oder 1 Esslöffel Tiefkühl-Schnittlauch

Rote-Bete-Salat mit Apfel und Avocado

1. Essig, Salz, Pfeffer und Öl für die Vinaigrette mischen. Die Walnusskerne auf einem Brett mit einem Messer zerhacken.
2. Rote Bete schälen, wenn Sie sie mit Haut gekauft haben. Eventuell Gummihandschuhe zum Schälen anziehen, damit die Hände nicht rot werden. Rote Bete in Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln und das Kernhaus entfernen. Jedes Viertel noch einmal dritteln und dann klein würfeln. Avocado halbieren, den Kern und die Schale entfernen und dann würfeln.
3. Die Vinaigrette unter Rote Bete, Apfel und Avocado heben. Den Schnittlauch kurz waschen, eng zusammenlegen und mit einer Schere fein über den Salat schneiden. Die gehackten Walnusskerne darüberstreuen.





Suppen

„Nein, meine Suppe ess' ich nicht“, schreit der Suppenkasper im Struwwelpeter. So werden Ihre Kinder auf unsere Rezepte bestimmt nicht reagieren! Hier einige Vorschläge für Suppen, die Kinder gerne essen und die sich je nach Jahreszeit abwandeln lassen.

Vorher – am Vortag oder direkt vor der Mahlzeit

1. Gemüse vorbereiten: Das äußere Lauchblatt entfernen und die Stange der Länge nach teilen. Die eine Hälfte mit einem großen Messer auf einem Brett fein schneiden und in viel Wasser so oft waschen, bis aller Sand entfernt ist. Mit bereits geschnittenem Lauch geht das viel einfacher. Abtropfen lassen. Karotten und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Selleriestange waschen und klein schneiden.
2. Öl im Schnellkochtopf bei mittlerer Hitze erwärmen. Etwas Lauch hineingeben, um zu sehen, ob das Öl heiß genug ist. Es muss leicht sprudeln, darf aber auf keinen Fall dampfen. In diesem Fall den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Lauch andünsten, dabei ständig mit einem Holzlöffel rühren – er darf nicht braun werden. Ist der Lauch weich gekocht, das übrige Gemüse sowie das Lorbeerblatt zugeben. Mit Salz würzen.
4. Mit Wasser so weit auffüllen, dass das Gemüse etwa 1 cm damit bedeckt ist. Es geht schneller, wenn Sie warmes Wasser zugießen! Deckel aufsetzen und abdichten. Bei starker Hitze erwärmen, bis der Topf den notwendigen Druck aufgebaut hat. Jetzt herunterschalten und noch 5 Min. weiterköcheln lassen.
5. Nach 5 Min. den Topf im Waschbecken mit kaltem Wasser übergießen, damit der Druck langsam abgebaut wird. Erst dann den Topf öffnen, das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe eventuell pürieren.

Tipp von zu

Wer seine Suppe gerne sämig isst, schöpft einen Teil der Brühe vor dem Mixen mit einer Kelle in eine Schale ab. Bei Bedarf können Sie nach dem Pürieren wieder etwas Brühe hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.

Kinder freuen sich, wenn sie ihre Suppe noch selbst verfeinern können: Dafür bieten sich Milch, etwas Crème fraîche, geriebener Käse oder gekochte Vermicelli aus der Nudelabteilung an.



Vorbereitungszeit:

10 Min.

Garzeit:

10 Min. insgesamt

Zutaten:

- 1 Stange Lauch mit Grün
- 5 mittelgroße Karotten
- 1 große (250 g), mehlig-kochende Kartoffel
- 1 Stange Sellerie (je nach Geschmack)
- 1 Esslöffel Oliven- oder Sonnenblumenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Teelöffel grobes Meersalz

Varianten

(kalt oder warm):

- 2 Zucchini, 1 Fenchelknolle, 1 Kartoffel, Thymian
- 1 Dose geschälte Tomaten à 400 g, 4 Karotten, 1 Zwiebel, Kräuter, Zucker
- 400 g Kürbis oder Süßkartoffel, 1 Zwiebel, 2 Teelöffel Curry, 150 g Kokosmilch

Croque & Co.

Brot gibt's in jedem Haushalt – deshalb drei schnelle und köstliche Zubereitungsmöglichkeiten für die französische Variante des Sandwich.



Vorbereitungszeit:

5 Min.

Backzeit:

8 bis 10 Min.

Zutaten:

- ½ Baguette, 1 bis 2 Tage alt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 oder 2 Gemüsesorten (Pilze, Zucchini etc.)
- Trockenfrüchte
- 1 Stück Käse
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

Reste-Croque

Was hat der Kühlschrank am Ende der Woche noch zu bieten?

1. Baguette in 6 cm lange Stücke schneiden und der Länge nach teilen – so wie man es fürs gemütliche Frühstück am Wochenende macht. Die Knoblauchzehe ungeschält halbieren und das Brot damit einreiben.
2. Gemüse in dünne Scheiben schneiden, dann mit den grob gehackte Trockenfrüchten sowie dem in Scheiben geschnittenen oder geriebenen Käse auf dem Brot verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Salzen und pfeffern.
3. Bei 210 °C im Backofen überbacken, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Das dauert etwa 8 bis 10 Min., je nach Käsesorte und -alter!

Vorbereitungszeit:

10 Min.

Backzeit:

5 Min.

Zutaten:

- 8 Scheiben Toastbrot
- Butter
- 12 Scheiben Speck
- 1 Tomate
- 100 g Cheddar am Stück
- Pfeffer

Croque Monsieur – very british

1. Ofen auf 210 °C vorheizen. 8 Toastbrotscheiben dünn mit Butter bestreichen. Auf 4 Scheiben jeweils 3 Scheiben Speck, dünn geschnittene Tomatenscheiben und mit dem Sparschäler abgehobelte Cheddar-Scheiben legen. Pfeffern. Den zweiten Toast darüberdecken und obendrauf noch eine Scheibe Cheddar legen.
2. Im Ofen überbacken, bis der Käse gebräunt ist. Mit Tomatensalat servieren.

Vorbereitungszeit:

10 Min., keine Backzeit

Zutaten:

- 1 frisches Baguette
- Gemüse nach Wahl: Tomaten, Gurke, Avocado, Karotten, etc.
- mittelscharfer Senf
- gesalzene Butter
- Olivenöl
- Fleur de Sel, Pfeffer

Buntes Gemüse-Baguette

4 verschiedene Gemüsesorten reichen vollkommen aus, aber die Vielfalt macht bei diesem Essen besonders Spaß.

1. Gemüse waschen, in dünne Scheiben oder lange Streifen schneiden – dabei werden die Kindern gern helfen! Alles auf einer großen Platte anrichten.
2. Die Butter sowie jeweils eine kleine Schüssel mit Öl, Senf und etwas Meersalz (besonders gut eignet sich Fleur de Sel) auf den Tisch stellen. Jetzt kann jeder sich sein Brot selbst belegen.









Vorbereitungszeit:

3 Min.

Garzeit:

5 Min. + 8 Mn.

Zutaten:

- 500 g Kalbsschnitzel, in Würfel geschnitten
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Salz

Für die Marinade:

- Saft von 1 Orange
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 4 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Esslöffel Puderzucker
- 2 Esslöffel Honig
- frisch gemahlener Pfeffer

Foto Seite 48/49:

Kalbfleisch süß-sauer.

Kalbfleisch süß-sauer

Eine schnelle, selbst kreierte süß-saure Sauce gibt diesem Gericht eine asiatische Note, auf die Kinder stehen. Dazu gibt's Reis oder Nudeln sowie einen kleinen Salat. Und zum Nachtisch Obst ...

Eventuell zur Vorbereitung

1. Alle Zutaten für die Marinade in einem kleinen Topf mischen. Mischung erhitzen und um mehr als die Hälfte einkochen. Warm halten.

Direkt vor dem Essen

2. Öl in einem Topf erhitzen und dann das Kalbfleisch hineingeben. Unter Rühren von allen Seiten anbraten, bis es rundum gebräunt ist. Salzen.
3. Ist das Fleisch schön braun, die Marinade hinzufügen und gut umrühren. Die Hitze reduzieren und das Fleisch ohne Deckel bei mittlerer bis starker Hitze 5 Min. weitergaren lassen. Probieren Sie, ob es fertig ist: Das Kalbfleisch darf innen noch etwas rosa sein, dann ist es saftiger.

Beilage: Reis, was sonst?

Tipp von

Die Fleischmenge, die Sie benötigen, hängt vom Alter der Kinder ab.

Für einen Jugendlichen von 1,80 m rechnet man mit einer Erwachsenenportion von 150 bis 180 g. Für ein 10-jähriges Kind reichen 120 g.



Entrecôte aus der Pfanne mit Schalotten

„Den Bratsatz ablöschen“ – vielleicht haben Sie diesen Ausdruck schon einmal gehört und sich gefragt, was man damit meint. Dieses Rezept verrät es und zeigt Ihnen, wie das geht.

Vorbereitung für die Sauce

1. Schalotten schälen und halbieren. Mit dem Messer oder einer Küchenmaschine in dünne Scheiben schneiden.
Estragon waschen, die Blätter abzupfen. Grob mit einer scharfen Schere zerkleinern und in ein kleines Gefäß geben.

Direkt vor dem Essen

2. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Schalotten und den Zucker darin bei mittlerer Hitze andünsten.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch würzen.
Ist das Öl heiß, das Fleisch hineingeben und auf mittlere Hitze herunterschalten. Nach etwa 4 Min. das Entrecôte wenden und die andere Seite garen. Je nach Geschmack soll das Fleisch noch blutig oder rosa sein. Insgesamt beträgt die Garzeit etwa 7 bis 9 Min. Bei 2 dünnen Entrecôtes halbiert man die Garzeit (2 Min. von jeder Seite).
Das fertig gegarte Fleisch auf einen Teller geben und zum Warmhalten mit einem zweiten Teller sowie einem Küchentuch abdecken.
4. Für die Sauce Essig in die heiße Pfanne gießen und damit den Bratsatz lösen. Kurz köcheln lassen, dann Schalotten, Estragon, Brühe und Wasser zugeben. Umrühren. Die Sauce etwas einköcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Butter zufügen. Servieren.



Vorbereitungszeit:

5 Min.

Garzeit:

5 Min. + 10 Min.

Zutaten:

- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 500 g Entrecôte

Für die Sauce:

- 4 mittelgroße Schalotten
- 2 Stiele Estragon
- 20 g + 20 g Butter
- 1 Teelöffel Zucker
- 1,5 Esslöffel Essig (wenn möglich Himbeeressig)
- 2 Prisen Instant-Brühe
- 3 Esslöffel Wasser

Variante:

mit Roquefort-Sauce
Schalotten, Estragon und Butter weglassen. Den Essig durch 2 Esslöffel Portwein ersetzen und 40 g Roquefort sowie 2 Esslöffel Sahne in die Sauce geben. Keine Angst! Der Alkohol verdampft völlig.

Schmorbraten vom Schwein

**Vorbereitungszeit:**

10 Min.

Garzeit:

5 Min. + 45 Min.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 400 g Champignons
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 kg Schweinebraten
- Salz, Pfeffer
- 4 Thymianzweige
- 1 Lorbeerblatt
- 150 ml Wasser
- 1 gehäufter Esslöffel Crème fraîche

Variante:**Schweinebraten mit****Trockenfrüchten**

Dieses Gericht schmeckt auch herhaft-süß gut.

Zutaten:

- 200 g Karotten, 200 g getrocknete Aprikosen und den Saft einer Pampelmuse oder
- 200 g Zwiebeln, 150 g Backpflaumen und etwas Orangensaft.

Bei diesem Rezept kommt alles in einen Topf – der Schweinebraten ebenso wie das Gemüse. Das hat den Vorteil, das alles gleichzeitig fertig ist und nur noch serviert werden muss.

Direkt vor der Mahlzeit

1. Zwiebeln schälen und vier teilen. Jedes Viertel in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Champignons einzeln unter einem dünnen Wasserstrahl waschen, dabei mit einem Küchentuch säubern. Das Stielende abschneiden. Große Exemplare werden halbiert oder geviertelt, kleine Pilze bleiben ganz.
2. In einem Bratentopf Öl erhitzen. Den Schweinebraten hineingeben und von allen Seiten gut anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Beim Wenden helfen eine Gabel und ein hölzerner Kochlöffel. Salzen und pfeffern. Das Fleisch auf einen Teller legen und das Fett abgießen. Den Topf zurück auf den Herd stellen. Den Braten zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Lorbeerblatt wieder hineingeben. Wasser hinzufügen. Zugedeckt 25 Min. bei schwacher Hitze schmoren lassen.
3. Nach 25 Min. Kartoffeln und Salz hinzufügen, nach weiteren 10 Min. die Champignons hinzugeben. Bei Bedarf noch etwas mit Salz nachwürzen. Insgesamt braucht der Braten etwa 50 Min. zum Garen.
4. Am Ende der Garzeit die Konsistenz des Fonds überprüfen. Ist noch sehr viel Flüssigkeit vorhanden, Fleisch und Gemüse mit dem Schaumlöffel herausnehmen und die Sauce bei starker Hitze offen einkochen lassen („reduzieren“). Zum Schluss die Crème fraîche zugeben.
5. Das Fleisch auf einem Brett quer zur Faser in Scheiben schneiden. Anschließend wieder zum Gemüse in den Topf legen.

Brathähnchen

Dieses Gericht ist das absolut e Lieblingsgericht der meist en Kinder. Am liebsten würden sie das jeden Tag essen!

Direkt vor der Mahlzeit

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Eventuell vorhandenes Fett von der Bauchöffnung des Hähnchens entfernen. Das Hähnchen innen und außen salz en und pfeffern. Die halbierten Knoblauchzehen, den Thymian und das Lorbeerblatt in die Bauchhöhle geben. Das Hähnchen in eine Auflaufform geben. Karotten waschen und schälen, Zwiebel schälen. Gemüse vierteln und um das Hähnchen herum anordnen. Mit etwas Öl beträufeln.
3. Das Hähnchen auf der mittleren Schiene braten.
4. Nach 15 Min. das Hähnchen wenden und mit dem entstandenen Bratensaft übergießen.
5. Eine Viertelstunde später noch einmal wenden und und erneut mit Bratensaft übergießen.
6. Weitere 15 Min. garen lassen.
7. Das Brathähnchen herausnehmen und noch einmal 5 bis 10 Min. mit Alufolie bedeckt ruhen lassen. Dann Alufolie entfernen und das Hähnchen noch einmal einige Minuten in den Ofen stellen. Herausnehmen und dann tranchieren. Auf einem Teller mit dem Bratensaft servieren.



Vorbereitungszeit:

5 Min.

Garzeit:

45 Min.

Zutaten:

- Freilandhähnchen von 1,4 kg
- Salz, Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Thymianzweige
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- Sonnenblumenöl

Variante:

Brathähnchen mit Chili

Eine in Viertel geschnittene Zitrone, gehackten Ingwer, eine halbierte Knoblauchzehe und eine kleine, dreigeteilte Thai-Chilischote in die Bauchhöhle geben. Am Ende der Garzeit die scharfe Flüssigkeit aus dem Inneren abgießen.

Tipp von  zu 

Um festzustellen, ob das Brathähnchen gar ist, spießt man es auf eine Gabel und hält es hoch, um die Flüssigkeit aus dem Innern abtropfen zu lassen. Wenn diese Flüssigkeit keine roten Blutspuren aufweist, ist das Hähnchen gar.

**Vorbereitungszeit:**

10 Min.

Garzeit:

10 Min. + 10 Min.

Zutaten:

- 200 g Chinesische Nudeln – laut einer chinesischen Kusine eignen sich auch die dünnen Capellini!
- 2 Hühnerbrüste
- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Sojasauce
- Saft von 1 Limette oder Zitrone
- 2 Teelöffel Zucker
- Pfeffer

Variante:**Gebratene Nudeln mit gemischemtem Gemüse**

Noch weitere Gemüsesorten in größerer Menge hinzufügen: Dafür grüne Bohnen, Erbsen, Brokkoli etc. raspeln oder in kleine Stücke schneiden, damit sie sich gut mit den Nudeln vermischen.

Gebratene Nudeln mit Karotten und Hähnchenbrust

In der Kategorie „Alltagsrezepte, die man ständig kochen kann, ohne dass sie langweilig werden“ liegt dieses Gericht ganz vorne. Die vielen möglichen Varianten lassen sich prima auf Ihre Vorräte abstimmen.

Im Voraus oder unmittelbar vor der Mahlzeit

1. Nudeln in reichlich Salzwasser in einem großen Topf kochen. Abgießen und abschrecken, damit sie nicht weitergaren.
2. Während die Nudeln garen, Hühnerbrust in kleine Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Karotten waschen, schälen und mit einer großen Reibe oder mit der Küchenmaschine raspeln. Knoblauchzehe schälen, halbieren und den Keim entfernen.
3. In einer großen Pfanne oder einem Wok Öl erhitzen. Wenn es heiß ist, die Hähnchenbruststücke bei starker Hitze von allen Seiten 2 Min. anbraten. Auf mittlere Hitze herunterschalten. Zwiebeln und Karotten hinzufügen. Wenn die Zwiebeln glasig sind, den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken und mit Sojasauce, Limettensaft, Zucker und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Nudeln hinzufügen und 5 Min. bei schwacher Hitze mit anbraten. Gut mit dem Gemüse mischen. Anschließend servieren.

Tipp von  zu 

Wenn Sie Nudelgerichte kochen, sollten Sie immer die italienische Redewendung: „Die Sauce muss auf die Nudeln warten, nicht umgekehrt!“ berücksichtigen.

Foto Seite 56/57:

Fischfilet mit Sesamkruste. Rezept Seite 58.









Fischfilet mit Sesamkruste

Ein interessantes Rezept, das auch Kindern, die keine Fischfans sind, zusagen wird. Beim Garen bildet der Sesam nämlich eine leckere knusprige Kruste. Die sieht schön aus und schmeckt den Kindern.

Direkt vor der Mahlzeit

1. Fisch vorbereiten. Essen kleinere Kinder mit, sollte man bei Bedarf die Gräten mit einer Pinzette entfernen. Dann die Filets in Stücke von 6 bis 8 cm Länge schneiden. Das ist ganz einfach: Fischfilet lässt sich genauso wie Brot schneiden. Dieses Vorgehen hat den Vorteil, dass man die dünneren vor den dickeren Stücken aus der Pfanne nehmen kann, weil sie schneller durchgegart sind.
2. Fisch panieren. Dafür verwendet man 3 tiefere Teller.
 - In den ersten gibt man das mit 2 Prisen Salz und Pfeffer gemischte Mehl.
 - In den zweiten kommt das mit einer Gabel verquirlte Ei.
 - In den dritten schüttet man den Sesam.
 Die Fischstücke nur von einer Seite panieren. Dafür zuerst in das Mehl legen. Nicht haftendes Mehl vorsichtig abklopfen. Dann durch das Ei ziehen und zum Schluss in den Sesam drücken.
3. In einer großen Pfanne 2 Esslöffel Öl erhitzen. Den Fisch mit der panierten Seite nach unten in die heiße Pfanne legen. Nach 2 Min. die Hitze reduzieren. Nach 5 Min. wenden und die andere Seite anbraten. Ob der Fisch gar ist, kann man per Auge oder durch Fühlen testen. Die Schwanzstücke sind schneller gar, weil sie dünner sind, daher diese zuerst aus der Pfanne nehmen.

Tipp von zu

Wenn es schnell gehen muss, kann man die Filets nur mit Mehl bestäuben: So werden sie goldbraun und leicht kross. Gebraten werden sie wie oben beschrieben.

Beim Wenden der Filets müssen Sie sehr vorsichtig sein, denn sie zerfallen leicht. Am besten, Sie verwenden dafür 2 Pfannenwender.

Variante:

Den Sesam durch eine Mischung aus Haferflocken und gemahlenen Mandeln ersetzen.

Pochiertes Seelachsfilet

In einem Sud gegarter Fisch hat wenig Kalorien, ist schnell zubereitet und riecht nicht. Mit diesem Gericht können Sie gut Freunde bewirten, denn es ist ganz einfach. Für diese Zubereitungsart eignet sich neben Seelachs Kabeljau, Petersfisch und Lengfisch.

Eventuell schon vorher vorbereiten

1. Gemüse waschen. Nur die hellen Lauchteile verwenden, das Grüne kann man für eine Suppe aufbewahren. Die dunkelgrünen Teile und die Wurzelansätze abschneiden. Die weißen Teile der Länge nach vierteln, sodass lange Streifen entstehen.
Karotten schälen und mit dem Sparschäler ebenso alle lange Streifen schneiden. Auf die Finger achtgeben! Die Reste für eine Suppe aufbewahren.
Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Einen großen Topf zu einem Drittel mit Wasser füllen. Die Karotten, den Lauch und die Zwiebel abgedeckt gemeinsam mit dem Salz und dem Fischfond darin erhitzen.
3. Fisch in 6 cm große Stücke schneiden. Die Filets können auch als Ganzes gegart werden, aber in Stücke geschnitten zerfallen sie nicht so leicht.

Direkt vor der Mahlzeit

4. Den Fisch ins kochende Wasser auf das Gemüse geben, dann zudecken und den Herd ganz abschalten. Dieses sanfte Garen eignet sich gut für Fisch, dessen Fleisch leicht auseinanderfällt und bei hohen Temperaturen trocken und zäh wird.
5. Fisch auf Tellern oder einer großen Platte auf dem Gemüsebett anrichten. Mit Olivenöl und Sojasauce abschmecken.
Dazu Reis oder Pell- bzw. Salzkartoffeln reichen.



Vorbereitungszeit:

15 Min.

Garzeit:

3 bis 6 Min.

(abhängig von der Dicke des Fisches)

Zutaten:

- 1 kleine Stange Lauch
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Teelöffel grobes Salz
- 1 Eßlöffel Instant-Fischfond
- 500 g bis 600 g helles Seelachsfilet
- 1 Eßlöffel Sojasauce
- 1 oder 2 Eßlöffel Olivenöl

Variante:

Pochierter Lachs

Dieses Rezept schmeckt auch hervorragend mit Lachs. Dafür Ingwer, Zitronengras und Limette mit in den Sud geben.

Muscheln im Weißwein-Dill-Sud



Vorbereitungszeit:

15 Min.

Garzeit:

5 Min.

Zutaten:

- 1,2 kg Miesmuscheln
- 1 Schalotte
- ½ Bund Dill oder 2 Esslöffel gehackter Tiefkühldill
- 20 g Butter
- 4 Esslöffel Weißwein
- Pfeffer
- 2 gehäufte Esslöffel Crème fraîche

Variante:

Muscheln im Weißwein-Kräuter-Sud
 Für dieses klassische Rezept verwendet man statt Dill gehackte Petersilie und anstelle der Crème fraîche 30 g Butter.

Eine wunderbare Gelegenheit, mit den Fingern zu essen – die sollte man sich nicht entgehen lassen! Ein klassisches, einfaches und schnelles Essen.

Vor der Mahlzeit

1. Die Muscheln und fließendem kalten Wasser waschen und bürsten. Bereits offene Muscheln wegwerfen. Von jeder Muschel den Bart – das sind die Haftfäden – entfernen. Dazu verwendet man ein kleines Messer oder zieht sie mit Daumen und Zeigefinger heraus.
 Schalotte schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Dill waschen und mit einem sauberen Tuch trockentupfen. Die feinen Spitzen von den dicken Stängeln zupfen und mit einer Schere grob zerkleinern.
2. Schalotten, Dill, Butter, Weißwein und Muscheln in einen großen Topf geben. Mit Pfeffer würzen.
 Mit einem Deckel verschließen und bei starker Hitze 5 Min. garen. Verwendet man einen Schnellkochtopf, wird ohne Druck gegart. Den Topf hin und wieder rütteln, bis sich die Muscheln geöffnet haben.

3. Die fertig gegarten Muscheln mit einer Schaumkelle auf eine Servierplatte geben. Ungeöffnete Muscheln aussortieren. Crème fraîche und gehackten Dill unter den Muschelsud rühren und über die Muscheln geben.
4. In tiefen Tellern mit dem Sud servieren. Die leckere Dillsauce kann man, wenn die Muscheln aufgegessen sind, auch zum Eintunken von Dampfkartoffeln oder Brot verwenden.

Tipp von

1. Das Abbürsten der Muscheln zur Vorbereitung ist der mühselige Teil dieses Rezeptes! Aber heute werden Muscheln schon relativ sauber verkauft und das Abbürsten geht schnell, normalerweise muss man nur mit den Fingern die Bärte – das sind die Haftfäden – herausziehen. Besonders aufmerksam muss man beim Sortieren sein: Muscheln, die nicht ganz in Ordnung scheinen und sich nicht schließen, wenn man mit einem Messer auf die Schale klopft, sollten auf keinen Fall verwendet werden. Außerdem alle Muscheln wegwerfen, die beschädigt oder bereits geöffnet sind.
2. Muscheln unter fließendem kalten Wasser waschen und bürsten. Das Wasser so oft wechseln, bis die Muscheln sauber sind. Muscheln nicht im Wasser liegen lassen.

Curry mit Saisongemüse

Dieses Gericht kann man zu jeder Jahreszeit mit dem Gemüse- und Obstsorten, die gerade Saison haben, zubereiten. Hier eine Variante für den Winter, weil dieses nahrhafte, heiße Essen in der kalten Jahreszeit besonders gut schmeckt.

Im Voraus oder direkt vor der Mahlzeit

1. Karotten, Kartoffeln, Pastinake und Kürbis schälen und waschen. Schalotten schälen, auf einem Brett zuerst der Länge nach halbieren, dann in feine Scheiben schneiden. Das übrige Gemüse in Würfel von 2 bis 3 cm Kantenlänge schneiden. Den Apfel vierteln, das Kernhaus entfernen und jedes Viertel in 6 Würfel schneiden.
2. Olivenöl in den Schnellkochtopf geben und erhitzen, dann die Schalotten hinzufügen und dünsten. Sie sollen keine Farbe annehmen. Sobald sie glasig sind, Curry zugeben und unter Rühren 2 Min. mit erhitzen. Nicht vergessen, die Dunstabzugshaube anzustellen, sonst riecht die ganze Wohnung 3 Tage nach Curry!
3. Das gesamte Gemüse zusammen mit der Kokosmilch, dem Apfelsaft und den Rosinen dazugeben. Mit grobem Salz würzen. Den Schnellkochtopf durch Arretieren des Deckels verschließen und ab dem Errichten des gewünschten Drucks 10 Min. bei schwacher Hitze weitergaren.
4. Nach 10 Min. den Topf unter kaltem Wasser abspülen, um den Druck zu reduzieren. Nach dem Öffnen den Apfel hinzufügen und offen noch etwa 5 bis 10 Min. weiterkochen.
5. Fertig! Prüfen, ob das Gemüse gar ist. Zusammen mit Reis servieren.



Vorbereitungszeit:

20 Min.

Garzeit:

15 Min. + 5 Min.

Zutaten:

- 4 Karotten
- 3 Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 150 g Kürbis
oder 1 Zucchini
- 2 Schalotten
- 1 Apfel der Sorte Golden
oder Royal Gala
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 3 gehäufte Teelöffel
Curry-Gewürz
- 1 Dose Kokosmilch
à 400 ml
- 150 ml Apfelsaft
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 gestrichener Teelöffel
grobes Salz
- 200 g Basmatireis

Variante:

**Hähnchencurry mit
grünem Gemüse**
Zeitgleich mit dem
Curry-Gewürz in Stücke
geschnittene Hähnchen-
brust anbraten. Als
Gemüsezugabe kommen
Brokkoli, Zucchini,
grünen Bohnen und
Erbsen in Frage.
Das Gemüse nicht unter
Druck garen!

Foto Seite 62/63:
Gefüllte Tomaten/
Paprika. Rezept Seite 64.







Gefüllte Tomaten/Paprika

Ein Gericht, von dem man ruhig gleich mehr vorbereiten kann. Bleibt etwas übrig, dann schmecken die Überbleibsel auch am nächsten Tag oder man friert sie ein. Beim Zubereiten helfen die Kinder gerne mit!

Im Voraus oder direkt vor der Mahlzeit

1. Tomaten und Paprika waschen und einen kleinen Deckel abschneiden. Die Kerne und Trennwände im Inneren herausschneiden, das Innere der Tomaten ohne Saft und Körner beiseite stellen, das Innere der Paprika wegwerfen. Während man die Füllung vorbereitet, die Tomaten umgedreht auf einen Teller legen, damit die Flüssigkeit abtropfen kann.
2. Für die Füllung Zwiebel, Schalotten und Knoblauchzehen schälen und vierteln. Zusammen mit dem Toastbrot, dem Ei und den Kräutern in den Aufsatz der Küchenmaschine geben. Großzügig salzen und pfeffern. Mit der Pulse-Funktion die Mischung stoßweise grob zerkleinern. Das Endergebnis soll kein Brei, sondern kleine Stücke sein. Zum Schluss das Brät hinzufügen und noch einmal kurz mixen, damit sich eine homogene Mischung ergibt. Die fertige Füllung mit einem Löffel aus dem Mixer herausholen und kalt stellen.

Direkt vor der Mahlzeit

3. Backofen auf 200 °C vorheizen.
4. Die Tomaten und Paprika innen salzen und pfeffern. Die Füllung großzügig einfüllen, sie darf ruhig etwas überstehen. Die abgeschnittenen Deckel wieder auf das Gemüse setzen.
5. In eine Auflaufform geben und etwa 45 Min. lang im Backofen garen. Mit Alufolie abdecken, falls die Deckel zu schnell bräunen. Zwischendurch nachschauen, ob das Gemüse schon gar ist.

Tipp von zu

Sie können auch Zucchini oder Auberginen mit der Brätmischung füllen. Das schmeckt ebenfalls lecker.



Vorbereitungszeit:

25 Min.

Garzeit:

45 Min.

Zutaten:

- 4 kleine Paprika, Farbe nach Wunsch
- 4 Tomaten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Scheiben Toastbrot (oder 40 g Baguette, nur das weiche Innere)
- 1 großes Ei oder 2 kleine
- 4 Zweige Petersilie oder 1 Esslöffel Tiefkühl-petersilie oder andere Kräuter
- Blätter von 4 Thymianzweigen
- Salz, Pfeffer
- 500 g Kalbsbrät

Gnocchi auf römische Art

Auf den ersten Blick nichts Besonderes, aber Sie werden sehen – den Kindern schmeckt es prima. Und das kann Ihnen nur recht sein, weil Gnocchi sich super einfach und schnell zubereiten lassen. Man muss nur die Gnocchi im Voraus machen. Dazu passen Tomatensoße und grüner Salat.

Am Vortag

1. Milch zusammen mit Butter, Salz und Muskatnuss in einem Topf erhitzen. Wenn die Milch kocht, den Topf kurz von der Herdplatte nehmen und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen den Grieß einrieseln lassen. Auf die Herdplatte zurückstellen und 5 Min. bei schwacher Hitze weiterköcheln lassen, bis ein dicker Grießbrei entstanden ist. Dabei ständig rühren. **Achtung:** heiße Spritzer!
2. Den Topf vom Herd nehmen und die beiden Eier sowie den geriebenen Gruyère unterrühren. Mit dem Pfeffer abschmecken. Eine Backform leicht anfeuchten – dann haftet die Folie besser – und mit Klarsichtfolie auskleiden. Die Grießmischung hineingießen, die Oberfläche glatt streichen und bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Dann kalt stellen, bis die Masse fest ist. Das dauert mindestens 4 Std.

Vor der Mahlzeit

3. Tomaten waschen und den grünen Stielansatz herausschneiden. Tomaten zusammen mit einer halben Knoblauchzehe ohne Keim und den übrigen Zutaten in den Mixer geben und zerkleinern, bis eine homogene Sauce entsteht. In einer kleinen Schale kalt stellen.

Direkt vor der Mahlzeit

4. Den erkalteten und fest gewordenen Grieß aus der Form auf ein mit Klarsichtfolie abgedecktes Brett stürzen. Kleine Rechtecke oder Quadrate ausschneiden. Eventuell das Messer immer wieder in kaltes Wasser tauchen. Grießstücke in eine gebutterte Auflaufform schichten und mit geriebenem Käse bestreuen. Für 5 bis 8 Min. in den auf 210 °C vorgeheizten Backofen stellen und zum Schluss unter dem Grill goldbraun überbacken. Mit der kalten Tomatensauce und einem Salat servieren.

Tipp von zu

Sie können die Gnocchi auch als kleinen Snack zum Aperitif servieren. In diesem Fall bereiten Sie nur die halbe Menge zu.



Vorbereitungszeit:

10 Min.

Garzeit:

5 Min.

Zutaten:

- 1/2 l Milch
- 25 g Butter
- Salz
- Muskatnuss
- 75 g mittelfeiner Grieß
- 2 Eier
- 30 g + 40 g geriebener Gruyère
- weißer Pfeffer

Für die Sauce:

- 2 Tomaten
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Essig
- Kräuter
- Salz, Pfeffer

Variante:

Gnocchi auf römische Art mit Roquefort

Den Gruyère durch klein geschnittenen Roquefort ersetzen. Mit gehackten Walnüssen bestreuen.

**Vorbereitungszeit:**

20 Min.

Gar- und Backzeit:

20 Min. + 30 Min.

Zutaten:

Für eine Backform von 24 cm Durchmesser.

- 1 walnussgroßes Stück Butter
- 1 Rolle küchenfertiger Blätterteig
- 500 g Karotten oder 400 g tiefgekühlte Karottenscheiben
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Teelöffel grobes Meersalz
- 2 Eier
- 90 g Crème fraîche
- 100 ml Milch
- 75 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 Prisen Zucker

Variante:

mit gebratenen Zucchini und Zwiebeln und Ziegenkäse überbacken.

Quiche mit Karotten und Brokkoli

Fast so gut wie ein Desser t! Kinder mögen diese Tarte wegen des süßen Karottengeschmacks besonders gerne. Das Gemüse muss für dieses Rezept vorgekocht werden.

Am Vortag oder direkt vor dem Backen der Tarte

1. Eine Kuchen- oder Tarte-Form mit der Butter einfetten. Den Teig entrollen und mit einer Gabel an mehreren Stellen einstechen. Das Papier entfernen und die Form so mit dem Teig auskleiden, dass die Löcher unten liegen. Den Teig am Rand mit den Fingern gründlich, aber gleichzeitig vorsichtig andrücken. Rand und Boden sollten überall verbunden sein. In den Kühlschrank stellen, damit der Teig schön fest wird und im Ofen nicht in sich zusammensackt.
2. Karotten schälen, waschen und eventuell mit der Küchenmaschine in kleine Scheiben schneiden. Den Brokkoli in einzelne Röschen teilen, waschen und die größten halbieren. Die Stiele kann man für eine Suppe oder ein Püree aufbewahren.
3. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Sobald es kocht, die Karotten hineingeben und Hitze reduzieren. Je nach Dicke der Scheiben 5 bis 10 Min. garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und den Brokkoli für höchstens 5 Min. darin garen, sobald das Wasser wieder zu kochen beginnt. Er sollte noch relativ fest sein, da er im Ofen weitergart.

Direkt vor der Mahlzeit

4. Backofen auf 210 °C vorheizen. Das Backofengitter auf der niedrigsten Stufe einschieben.
5. Für den Guss Eier in eine Rührschüssel aufschlagen und zusammen mit Crème fraîche, Milch und den Gewürzen mit einem Schneebesen verquirlen.
6. Die Tarte-Form aus dem Kühlschrank nehmen, die heißen Karottenscheiben und anschließend die Brokkoliröschen auf dem Teig verteilen. Achten Sie darauf, dass ein einheitliches Niveau entsteht, darüber hinausragende Gemüsestücke werden im Ofen leicht schwarz. Geben Sie den Guss und zum Schluss den geriebenen Käse darüber.
7. Form so fort in den Backofen schieben. Nach 5 Min. die Temperatur auf 180 °C reduzieren und weitere 20 Min. backen. Während der letzten 5 Min. die Tarte auf die mittlere Schiene stellen. Je nach Geschmack sofort heiß oder lauwarm servieren!

Tomaten-Tarte

Eine Tomaten-Tarte ist nicht so einfach, wie man denkt: Einige Tomatensorten enthalten nämlich sehr viel Flüssigkeit, sodass der Teig leicht weich und klitschig wird.

Im Voraus oder direkt vor der Mahlzeit

1. Tomaten waschen. Mit der Spitze des Sparschälers den grünen Stielansatz entfernen. Tomaten auf einem Brett halbieren. Kerne und Saft aus dem Inneren der Tomaten mit den Fingern entfernen. Dann jede Tomatenhälfte in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Nach und nach in ein Sieb legen, damit die überflüssige Flüssigkeit abtropfen kann.

Direkt vor der Mahlzeit

2. Backofen auf 210 °C vorheizen und das Backofengitter auf die niedrigste Stufe stellen.
3. Den Teig mit dem Papier auf dem Backblech ausrollen und an mehreren Stellen mit einer Gabel einstechen.
Senf auf den Teig streichen. Tomaten dachziegelartig darauf verteilen. Sie sollten sich immer zur Hälfte überlappen. Salzen und pfeffern und mit den abgezupften Thymianblättern bestreuen.
Tomaten mit Olivenöl beträufeln.
Comté reiben und großzügig über die Tomaten streuen.
4. 30 Min. im Backofen backen. Hin und wieder den Teig mit einem Messer etwas anheben, um sicherzustellen, dass er nicht anbringt.
Zum Schluss die Tarte auf die mittlere Schiene stellen und noch ca. 5 bis 10 Min. den Käse goldgelb bräunen.

Tipp von zu

Achten Sie stets darauf, dass der Teigrand ausreichend hoch ist. Läuft der Guss darüber, dann wird der Teig nicht knusprig oder der Guss schmeckt verbrannt.



Vorbereitungszeit:

20 Min.

Backzeit:

35 Min.

Zutaten:

- 1,5 kg recht große Tomaten
- 1 Rolle küchenfertiger Blätterteig (gute Qualität)
- 2 Esslöffel Senf
- Salz, Pfeffer
- Thymian
- Olivenöl
- 100 g Comté

Kleines Extra

Statt dem Comté können Sie auch Ziegenfrischkäse verwenden.

Pizza



Für 1 großzügig

belegte Pizza

Vorbereitungszeit:

etwa 10 Min.

Backzeit:

15 Min.

Zutaten:

- 1 Rolle küchenfertiger Pizzateig
- 1 kleine Dose Tomatenmark à 70 g
- 4 mittelgroße Tomaten
- Zucchini oder Champignons
- Chorizo, Bacon- oder Schinkenwürfel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Thymian
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- Pizzakäse
- schwarze oder grüne Oliven

Das kommt gut an: Jedes Kind kann sein Pizzastück nach Geschmack selbst belegen. Je nach Alter rechnet man $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Pizza pro Person oder auch eine ganze, dann wird der Platz im Ofen allerdings knapp.

Kurz vor der Mahlzeit

1. Backofen auf 230 °C vorheizen. Den küchenfertigen Pizzateig mit dem Papier auf dem Backblech ausrollen. Ist er nicht dünn genug, kann er mit dem Nudelholz oder einer Flasche noch weiter ausgerollt werden. Auf diese Weise schafft man mehr Fläche zum Belegen, die allerdings mit Backpapier unterlegt werden muss!
2. Jeder belegt sein Pizzastück mit den vorbereiteten Gemüsesorten. Die Zutaten können die Kinder folgendermaßen auf den Teig legen:
 - Das Tomatenmark wird bis auf den letzten Rest mit dem Rücken eines Esslöffels auf dem Pizzaboden verteilt.
 - Darauf kommt in dünne Scheiben geschnittenes Gemüse, das schnell gar wird, sowie dünn aufgeschnittene Salami- und/oder Schinkenwürfel.
 - Olivenöl träufel man in einem dünnen Strahl darüber, gewürzt wird mit Salz, Pfeffer, Thymian und – nach Geschmack – mit dem Knoblauch.
 - Geriebenen oder in Stücke geschnittenen Käse – ideale Resteverwertung! – daraufstreuen.
 - Obendrauf kommen ein paar schwarze oder grüne Oliven.
3. Jeweils eine Pizza auf der untersten Schiene im Backofen etwa 15 Min. backen. Wenn der Teig schon braun wird (zum Prüfen die Pizza mit einem Messer anheben), der Belag aber noch nicht gar ist, die Pizza auf der mittleren Schiene noch etwas weiterbacken.

Tipp von zu

Pizzateig ist ein Brotteig und benötigt große Hitze, um richtig zu backen. Darum jeweils nur eine Pizza in den Ofen schieben, und zwar auf der untersten Schiene, wo es am heißesten ist.



Gratins



Zubereitungszeit:

15 Min.

Gar- und Backzeit:

5 Min. + 65 Min.

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 300 ml Milch
- 300 ml Crème fraîche
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 100 g Käse nach Wahl

Egal ob als gehaltvolles Hauptgericht oder nur als Beilage – Kinder mögen Gratins gerne, vor allem wenn sie mit einer dicken Schicht geschmolzenem Käse überbacken sind. Ein Gratin kann man direkt zur Mahlzeit zubereiten oder auch schon am Vortag, denn aufgewärmt schmecken sie ganz besonders gut.

Kartoffel-Gratin

1. Backofen auf 220°C vorheizen. Eine große, flache Auflaufform mit einer halbierten, nicht geschälten Knoblauchzehe ausreiben – so vermeidet man, dass die Finger den Knoblauchgeruch annehmen. Die Form mit Butter fetten.
2. Kartoffeln schälen, waschen und eventuell mit der Küchenmaschine in Scheiben schneiden. In der Form verteilen.
3. Milch und Crème fraîche in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Die aufgekochte Mischung über die Kartoffeln gießen. Den geriebenen oder in Scheiben geschnittenen Käse darauf verteilen.
4. 30 Min. mit Alufolie bedeckt im Ofen backen, dann Alufolie entfernen und weitere 35 Min. backen.

Als Beilage passt ein grüner Salat oder – in der üppigeren Variante – geschmortes oder gegrilltes Fleisch.

Zucchini-Gratin

1. Zucchini waschen und beide Enden abschneiden. In 3 cm dicke Scheiben schneiden und in den Einsatz des Schnellkochtopfes legen. 1 Glas Wasser in den Topf gießen. Den Topf durch Arretieren des Deckels verschließen. Ab dem Erreichen des gewünschten Drucks etwa 5 Min. kochen. Dann den Topf unter kaltes Wasser halten, abkühlen lassen und öffnen. Die Zucchinischeiben herausnehmen und 5 Min. abtropfen lassen. Eventuell in einem Sieb leicht ausdrücken, damit noch mehr Flüssigkeit austritt.
2. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter fetten. Während die Zucchini abtropfen, in einer großen Schüssel den Guss vorbereiten. Dazu Eier, Crème fraîche, 2 Prisen Salz, 3 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle und 1 Prise Muskatnuss vermischen. Abschmecken.

Schlemmervariante:

Zusätzlich Käse unter die Zucchini geben.

3. Zucchini in die gefettete Auflaufform geben und grob mit einer Gabel zerkleinern. Den Guss darüber eben und ein wenig mit der Gabel unterziehen damit sich die Zutaten verbinden. Mit geriebenem Käse bestreuen.
4. 25 Min. auf mittlerer Schiene garen. Die oberste Schicht des Auflaubs sollte sich auf mittlerer Höhe des Ofens befinden.

Nudel-Gratin

1. Nudeln in kochendes Salzwasser geben und kochen (siehe Seite 28).
2. Für die Sauce Bolognese Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Im Öl glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und unter ständigem Rühren anbraten, damit es nicht zusammenklebt. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Tomatensauce, Knoblauch und Kräuter dazugeben. Pfeffern und vorsichtig salzen, denn Tomatensauce aus dem Glas ist eventuell schon gesalzen. Herd ausschalten.
3. Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Nudeln mit Crème fraîche und etwas Käse vermischen. Eine erste Schicht in die Auflaufform geben, mit der Sauce bedecken und mit den restlichen Nudeln abschließen. Mit Käse bestreuen.
4. Bei Umluft 15 Min. garen, bis die Oberfläche goldbraun ist, oder den am Vortag zubereiteten Auflauf aufwärmen.
Mit grünem Tomaten- oder einem anderen Salat servieren.

Tipp von zu

Diese Sauce passt auch gut zu anderen Nudelgerichten, vor allem zu Spaghetti.

Dieses Rezept ist hervorragend dazu geeignet, Nudelreste zu verwerten. Sie können auch problemlos blanchiertes Gemüse dazugeben.



Zubereitungszeit:

10 Min.

Gar- und Backzeit:

2 x 10 Mn. + 15 Min.

Zutaten:

- 200 g Coquillettes oder Makkaroni
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 250 g Hackfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Glas Tomatensauce à 400 g (Achtung! Kein Tomatenmark und keine geschälten Tomaten)
- 2 Esslöffel frische oder tiefgekühlte Kräuter
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Crème fraîche
- 100 g geriebener Käse nach Wahl

Kartoffeln

Es gibt die unterschiedlichsten Kartoffelsorten. Manche tragen Frauennamen, andere fantasievolle Bezeichnungen wie Likaria oder Exquisa. Verlieren Sie in diesem Labyrinth nicht die Orientierung!

Welche Sorte für welches Rezept?



Kartoffeln teilt man nach ihren unterschiedlichen Kochtypen und -eigenschaften in drei Gruppen:

„Mehligkochende“ Kartoffeln sind geeignet für Suppen und Püree. Oft sind die Kartoffeln relativ groß und rund, beim Kochen platzen sie gern auf.

Gängige Sorten sind Aula, Anna, Bintje und Likaria.

„Vorwiegend festkochende“ Kartoffeln platzen beim Kochen nur wenig auf. Sie eignen sich als Salz-, Pell- und Dämpfkartoffeln. Man kann sie auch für Pommes frites und Kartoffelpuffer verwenden.

Zu ihnen zählen: Agria, Christa, Granola und Quarta.

„Festkochende“ Kartoffeln sind meist etwas kleiner und haben eine längliche Form. Ihre Schale ist dünn.

Sie schmecken als Pellkartoffeln mit etwas Butter, roh angebraten oder als Kartoffelsalat

Unter den gängigen Sorten findet man Cilena, Nicola, Linda, Sieglinde und die Bamberger Hörnchen.

Erntezeitpunkt

Kartoffeln werden zwischen Juni und November geerntet. Je später der Erntezeitpunkt, desto dicker die Schale und desto besser die Lagerfähigkeit. „Frühkartoffeln“ werden am frühesten geerntet und danach gleich in den Handel gebracht. Sie schmecken sehr pikant, ihr dünne Haut kann man mitessen, wenn man sie vorher mit

einer Gemüsebürste abbürstet – eine nur für diesen Zweck reservierte Nagelbürste eignet sich besonders gut.

Garmethoden

Wie bei allen anderen Produkten gilt, dass die Exemplare, die zusammen gekocht werden, ungefähr gleich groß sein sollten. Sollen die Kartoffeln als Ganzes gekocht werden, ist es sinnvoll, etwa gleich große Exemplare auszuwählen.

Ob Kartoffeln ganz oder in Stücke geschnitten gegart werden sollen, hängt von der zur Verfügung stehenden Zeit und dem übrigen Essen ab. Schneidet man die Kartoffeln klein, so verlieren sie teilweise an Geschmack und es gehen Vitamine und Spurenelemente verloren. Vorteil ist aber: Es geht schnell.

Im Wasser

Kartoffeln waschen, bei Bedarf schälen. Ganz oder in Stücke in einen Topf geben.

Die Kartoffeln mit so viel kaltem Wasser übergießen, dass sie 1 cm bedeckt sind. 1 Teelöffel Salz zugeben.

Zugedeckt zum Kochen bringen und sprudelnd garen lassen.

Mit einem Messer hineinstechen und eine Garprobe machen:

Fällt die Kartoffel beim Anheben des Messers leicht herunter und spürt man beim Hineinstechen keinen oder ganz geringen Widerstand, ist sie gar.

Ganze Kartoffel benötigen ca. 30 Min., kleinere Stücke etwa 10 Min. zum Garen.

Dämpfen

Hierzu 1 oder 2 Gläser Wasser in einen Topf geben.

Den Dämpf eingesetzt mit den ganz en oder in Stücke geschnittenen Kartoffeln hineinstellen.

Topf mit einem Deckel verschließen.

Die Garzeit hängt von der Größe der Stücke ab und beträgt bei ganzen Kartoffeln etwa 45 Min. Achten Sie darauf, dass immer ausreichend viel Wasser im Topf ist.

Im Schnellkochtopf beträgt die Garzeit ab dem Errichten des gewünschten

Drucks etwa 10 Min. In diesem Fall muss man den Deckel öffnen, um zu prüfen, ob die Kartoffeln gar sind.

Im Backofen

Vorwiegend festkochende bis mehlig-kochende Kartoffeln sind für diese Methode geeignet.

Kartoffeln ganz und mit der Schale garen. Die Schale vorher mit einem Messer einstechen, damit die Kartoffeln nicht platzen.

In Alufolie wickeln.

Bei 210 °C etwa 90 Min. garen.

Um die Garzeit etwas zu verringern, die Kartoffeln im Schnellkochtopf 5 Minuten dämpfen. (siehe Rezept Seite 110: Dörrade mit Kartoffeln aus dem Backofen).

In der Pfanne

Am besten rohe oder vorgegartete festkochende Kartoffeln verwenden.

In Scheiben oder kleine Würfel schneiden.

1 Esslöffel Öl und ein walnussgroßes Stück Butter in einer Pfanne erhitzen. Wenn die Butter nicht mehr schäumt, die Kartoffeln in die Pfanne geben. Würzen.

Regelmäßig mit einem Holz- oder Silikonspatel wenden, damit die Kartoffeln nicht ankleben.

Frittieren

Vorwiegend festkochende bis mehlig-kochende Kartoffeln verwenden. Diese schälen und längs in 1 cm dicke Scheiben, dann zu Stiften schneiden.

In kaltem Wasser waschen und trocken tupfen.

Das Öl in der Fritteuse auf 160 °C einstellen.

Zunächst die Kartoffelstifte für 8 bis 10 Min. in die Fritteuse geben. Herausnehmen. Sie sind noch hell.

Die Temperatur jetzt auf 180 °C hochschalten.

Die Pommes frites direkt vor dem Servieren noch einmal in die Fritteuse geben und ohne Deckel bräunen.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In der Servierschüssel salzen und sofort auf den Tisch bringen.

Die Fritteuse möglichst unter die Dunstabzugshaube stellen, damit sich der Frittiergeruch nicht in der Wohnung ausbreitet.

Als Püree

Hier ein vereinfachtes Grundrezept:

Vorwiegend festkochende bis mehlig-kochende Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden.

In Wasser garen oder bei Zeitmangel im Schnellkochtopf dämpfen. Die Kartoffeln sollten gut durchgegart sein, aber noch kein Wasser aufgesogen haben.

Milch erhitzen.

Die gegarten Kartoffeln sofort durch eine Kartoffelpresse drücken.

Das Püree mit 50 g klein geschnittener Butter/1 kg Kartoffeln verfeinern. Je nach gewünschter Konsistenz warme Milch unterrühren.

Salzen und pfeffern. Eventuell mit Muskatnuss würzen.

Hinweis:

Kartoffeln niemals im Mixer zerkleinern, denn das macht das Püree klebrig und zäh. Alternativ können Sie die Kartoffeln auch mit dem Kartoffelstampfer oder mit dem Handrührgerät zerkleinern.

**Zubereitungszeit:**

10 Min.

Backzeit:

35 Min.

Zutaten:

- 1 walnussgroßes Stück + 10 g Butter
- 650 Kirschen
- 3 Eier
- 300 ml Milch
- 50 g Zucker
- 125 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 50 g Grenadine-Sirup (möglichst Bio-Sirup, der deutlich besser ist)

Variante:**Aprikosen-Clafoutis**

Auch mit entkernten Aprikosen schmeckt ein Clafoutis sehr gut. Außer den Früchten ändert sich nichts am Rezept.

Kirsch-Clafoutis

Helfen Kindern beim Kochen mit, sollte das Rezept möglichst simpel sein. Ein Clafoutis ist da goldrichtig. Den Kleinen gefällt besonders der Grenadine-Sirup an diesem Desser t. Sein Geschmack harmonier t bestens mit den gebackenen Kirschen.

Im Voraus oder vor der Mahlzeit

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform großzügig mit einem walnussgroßen Stück Butter einfetten.
2. Kirschen waschen und mit einem Handtuch trocken tupfen. Die Stiele entfernen und die Kirschen in die Form geben.
3. Für den Guss mit dem Handrührgerät oder in der Küchenmaschine zuerst Eier und Milch vermischen, dann alle weiteren Zutaten hinzufügen, bis eine homogene Masse entsteht.
4. Den Guss über die Kirschen geben. Einige Butterflöckchen daraufsetzen.
5. 30 Min. in der unteren Hälfte des Backofens garen. Herausnehmen. Der Teig muss auch in der Mitte der Form fest sein. Nun den Grenadine-Sirup über den Clafoutis trüfeln. Lauwarm servieren.

Tipp von

Verdoppelt man die Menge, verdoppelt sich auch die Garzeit. Kinder sind normalerweise besonders scharf auf den „puddingartigen“ Clafoutis-Teig. Für Erwachsene kann die Menge der Kirschen erhöht werden (auf 700 g).



Puddingcreme



Zubereitungszeit:

10 Min.

Gar- und Backzeit:

30 Min.

Zutaten:

- 1 l Milch
- 5 mittelgroße Eier
- 70 g weißer Zucker
- 30 g Rohzucker
- 1 Teelöffel Speisestärke
- 3 Esslöffel löslicher Getreidekaffee

Variante:

Diesen Pudding kann man auf verschiedenste Weise abwandeln, zum Beispiel in Kaffee-, Schokoladen- oder Karamellpudding. Auch Minzesirup, Tee oder Blütenwasser (Orange oder Rose) sollten Sie mal ausprobieren.

Ein sehr gesundes Dessert, bei dem der Getreidekaffee für ein leichtes Karamell- und Kaffee-Aroma sorgt. Mit diesem Rezept können Sie sich an einem Wasserbad versuchen. Aber Achtung: Verbrühen Sie sich nicht, wenn Sie das Wasser aus dem Ofen holen

Am Vortag oder Vormittag für den Abend

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. 2 Liter Wasser erhitzen.
2. Für die Puddingcreme Milch erhitzen. Währenddessen Eier in eine Rührschüssel aufschlagen und Zucker und Speisestärke hinzufügen. Mit dem Schneebesen verrühren. Dabei sollte möglichst wenig Schaum entstehen. Unter ständigem Rühren die heiße Milch und den Getreidekaffee zugeben.
3. Die Creme in eine Soufflé-Form gießen und diese wiederum in eine Auflaufform stellen. Auf der mittleren Schiene in den Backofen stellen und kochendes Wasser in die Auflaufform füllen. Den Backofen sofort schließen. Timer auf 20 Min. stellen. Nach 20 Min. ein Stück Alufolie so über die Creme decken, dass es die Oberfläche des Puddings nicht berührt. Weitere 10 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen – fertig – nur noch abkühlen lassen.

Tipp von

Damit ein Gefäß sich beim Umrühren nicht mitdreht, stellen Sie es auf ein feuchtes Tuch.

Alufolie, die noch sauber ist, kann man noch einmal benutzen – dieser Beitrag zum Umweltschutz kostet Sie nicht viel.

Köstlicher Milchreis

Bekommen Sie auch ganz nostalgische Gefühle beim Gedanken an „das“ Dessert Ihrer Kindheit? Jetzt sind Sie an der Reihe, die Schürze umzubinden und es für Ihren Nachwuchs zuzubereiten.

Mindestens 2 Stunden vor der Mahlzeit

1. Einen Topf mit der Milch, einen anderen Topf mit einem halben Liter Salzwasser erhitzen. In das kochende Wasser den Reis hineinrieseln lassen und ständig umrühren, sonst klebt der Reis am Topfboden fest. 5 Minuten kochen. Abtropfen lassen.
2. Den Reis in die kochende Milch geben. Sobald sie erneut aufkocht, den Herd auf schwache Hitze herunterschalten und nicht mehr umrühren.
3. Nach 20 Minuten den Zucker zufügen, umrühren und noch etwa 10 Minuten weiterköcheln lassen. Den Milchreis auf einen großen Teller oder in kleine Dessertschalen füllen.



Zubereitungszeit:

5 Min.

Garzeit:

5 Min. + 40 Min.

Zutaten:

- 1 l Milch
- 1 Teelöffel grobes Salz
- 200 g Rundkornreis
- 40 g Zucker

Kleines Extra

Als Tüpfelchen aufs Eis bieten sich Ahornsirup, Karamellcreme oder Obstkompott an.

Tipp von zu

Süßer Reisauflauf mit Snickers

Mit dieser Variante können Sie bei Ihren Kindern punkten. Die kleine Kalorienbombe ist besonders beliebt bei Wesen mitten in der Wachstumsphase! Die Hälfte der angegebenen Zutatenmenge wie oben beschrieben zubereiten, aber keinen Zucker zugeben.

1. 2 Snickers in kleine Stücke schneiden. Ist der Reis gar, die Stücke dazugeben, mit einem Kochlöffel bei schwacher Hitze unterrühren, bis sie geschmolzen und nur noch die kleinen Erdnusstückchen übrig sind.
2. In eine gebutterte Form füllen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren aus der Form stürzen.
3. Alternativ können Sie den Reisauflauf auch gleich in kleine Auflaufformen oder eine Schüssel füllen.



Zubereitungszeit:

10 Min.

Gar- und Backzeit:

35 Min.

Zutaten:

- 75 g Butter
- 125 g Rohzucker
- 100 g Zucker
- 3 Eier
- 100 g Mehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 kleine Dose (400 ml) eingemachte Ananas

Gestürzter Ananaskuchen

Neben dem Joghurtkuchen auf Seite 83 ist dieser Ananaskuchen ein weiterer Klassiker, der in der Beliebtheitsskala der Kinder ganz oben steht. Sie lieben ihn, wollen immer noch mehr ... Und da dieser köstliche Kuchen stets gelingt, ist Ihnen damit Ihre Rolle als (Küchen-)Chef sicher.

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Butter und Rohzucker in einem Topf bei schwacher Hitze gemeinsam schmelzen und 3 Min. köcheln lassen, bis eine karamellartige Masse entsteht.
3. Für den Teig Eier und Zucker in einer großen Rührschüssel mit einem Handmixer oder Schneebesen schaumig rühren. Mehl, Backpulver und Salz dazugeben. 6 Esslöffel Ananassaft zufügen.
Die Karamell-Masse aus Butter und Zucker in eine Springform von 24 cm Durchmesser füllen. Die abgetropften Ananasscheiben darauflegen. Den Teig darübergießen.
4. Sofort in den Backofen stellen. Wenn die Oberfläche schnell braun wird, mit einem Stück Alufolie abdecken. Mit einem Messer oder einem Holzstab einstechen, um zu prüfen, ob der Kuchen gar ist. Es darf nichts an der Klinge/am Holz haften bleiben. Direkt auf die Kuchenplatte stürzen. Der Kuchen kann noch mit etwas Ananassaft beträufelt werden.

Köstliche Variante:

Orangenkuchen

Die Ananasscheiben durch die Scheiben von 3 geschälten Orangen ersetzen.

Dem Teig den Orangensaft und die geriebene Schale von 1 Orange beimischen.

Wenn der Kuchen für erwachsene Freunde gedacht ist, können Sie zusätzlich einen Esslöffel Grand Marnier zufügen.

Tipp von  zu 

Das Backpulver beginnt zu reagieren, sobald es mit Flüssigkeit in Kontakt kommt. Darum fügt man es erst zum Schluss zu und schiebt den Kuchen sofort in den vorgeheizten Backofen.

Backpulver wird grundsätzlich erst mit Mehl vermischt, ehe man es zu den restlichen Zutaten gibt. Das sorgt für eine homogene Mischung.

Foto Seite 80/81:

Nutella-Geburtstagskuchen. Rezept Seite 82.









Nutella-Geburtstagskuchen

Lassen Sie sich nur nicht von der Länge dieser Rezeptbeschreibung ins Bockshorn jagen: Letztlich sind die drei notwendigen Schritte ganz einfach und lediglich eine Frage der Organisation.

Möglichst am Vortag

1. Joghurtkuchen wie im Rezept auf Seite 83 angegeben backen. Allerdings wird das Öl nicht sofort zugefügt. Schokolade in Stücke brechen und in der Mikrowelle schmelzen (3 x 20 Sek. à 850 W). Zwischendurch immer wieder gut umrühren. Dann Nutella und Öl zufügen. Diese Mischung unter die Teigmasse rühren. Backen.



Vorbereitungszeit:

20 + 15 + 10 Min.

Gar- und Backzeit:

35 Min.

Zutaten:

- 1 Becher Naturjoghurt à 125 g

Der Joghurtbecher dient als Maß für die übrigen Zutaten.

- 1,5 Becher Zucker
- 3 Eier
- 1,5 Becher Mehl
- 0,5 Becher Speisestärke
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 150 g Zartbitterdessert
- 1 Esslöffel Nutella
- 1/4 Becher Öl

Für die Mousse:

- 80 g Zartbitterschokolade, 1 gehäufter Esslöffel Nutella, 3 Eier, 1 Prise Salz, 50 g Butter

Für die Glasur:

- 90 g Zartbitterschokolade, 120 g Nutella, 100 g Milch
- 6–10 Gummibären

Wenn der Kuchen abgekühlt ist

2. Für die Mousse au Chocolat Schokolade in Stücke brechen und wie oben beschrieben in der Mikrowelle schmelzen. Nutella und die kleingeschnittene Butter zufügen und gut mischen. Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelb zur Schokolade geben. Eiweiß mit einer Prise Salz mit dem elektrischen Handrührgerät so lange zu Eischnee schlagen, bis seine Konsistenz fest, aber noch geschmeidig ist. Mit einem normalen Handrührgerät dauert das etwa 3 Min. Schlägt man das Eiweiß zu lange, zerfällt es wieder. Den Eischnee mit einem Spatel behutsam unter die Schokolade heben, zunächst ein Drittel der Masse, dann den Rest.
3. Den Kuchen auf einem Kuchengitter mit einem großen Sägemesser oder einem Brotmesser in der Mitte quer teilen. Den unteren Teil wieder in die gesäuberte Kuchenform legen, in der vorher der Kuchen gebacken wurde.
4. Kuchen mit der Mousse au Chocolat überziehen. Dafür die Masse über die erste Kuchenschicht in der Form gießen. Oberfläche glatt streichen. 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Die zweite Kuchenplatte aufsetzen und leicht andrücken. Bis zum nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren.

Am Tag X

5. Für die Glasur Nutella in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze erwärmen. Die in der Mikrowelle geschmolzene Zartbitterschokolade zufügen und unterrühren. Die lauwarme Milch dazu gießen und noch einmal gut mischen.
6. Die Glasur über den Kuchen gießen und mit dem Rücken eines Esslöffels verstreichen. Die Gummibären mit der Unterseite in die Glasur tauchen und auf dem Kuchen verteilen. Eventuell mit Glasur überziehen. Die restliche Glasur mit Milch auffüllen und als Sauce zum Kuchen servieren.

Joghurt-Aprikosen-Kuchen

Joghurtkuchen ist ein Klassiker, der diese Bezeichnung verdient hat: Er ist schnell und einfach zubereitet, schmeckt Kindern und Freunden, eignet sich für jeden Anlass und kann sowohl „Natur“ als auch mit jedem Belag genossen werden. Welcher Kuchen hat mehr zu bieten?

Am Vortag oder am selben Tag

1. Backofen auf 190 °C vorheizen.
2. Einen Teelöffel Öl in die Backform geben und mit einem saugfähigen Küchentuch gleichmäßig verteilen. Danach den Rohrzucker dazugeben und die Backform so drehen, dass der Zucker auch an den Seiten der Backform haften bleibt. Dann beiseite stellen.
3. Eine große Rührschüssel, ein Handrührgerät und einen Teigschaber bereitstellen. Joghurt in die Schüssel geben und anschließend den Joghurtbecher ausspülen und trocknen – er dient als Maß für die übrigen Zutaten. Zucker hinzufügen und verrühren. Dann 2 Eier und das Salz hinzugeben und vermischen. Mehl zugeben und alles gründlich vermischen. Es dürfen keine Klümpchen entstehen. Danach das 3. Ei hinzufügen. Hefe mit Speisestärke vermischen und unter den Teig rühren. Zum Schluss das Öl hinzufügen.
4. Für den Belag Aprikosen abtropfen lassen und auf dem Boden der Springform (ca. 24 cm Durchmesser) mit der Schnittfläche nach unten verteilen. Restliche Aprikosen zur Seite stellen. Teig darauf verteilen.
5. Zum Backen Springform ins untere Drittel des Backofens schieben. Falls während des Backvorgangs die Oberseite des Kuchens zu dunkel werden sollte, vorsichtig – ohne Druck auszuüben – ein Stück Alufolie darüber legen. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen fertig gebacken ist: Bleibt nichts an der Spatze haften, ist der Kuchen durch. Kuchen aus der Springform herauslösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Der Kuchen schmeckt am besten lauwarm.
6. Restliche Aprikosen darauflegen und mit Puderzucker überstäuben.



Vorbereitungszeit:

5 Min.

Backzeit:

35 Min.

Zutaten:

- je 1 Teelöffel Öl und Rohrzucker für die Form
- 1 Becher Naturjoghurt à 125 g

Der Joghurtbecher dient als Maß für die übrigen Zutaten

- 1,5 Becher Zucker
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 1,5 Becher Mehl
- ½ Päckchen Hefe
- ½ Becher Speisestärke
- ½ Becher neutrales Speiseöl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- 1 große Dose Aprikosen etwas Puderzucker

Variante:

Joghurt-Birnenkuchen
Aprikosen durch Birnen aus der Dose ersetzen.
Etwas getrockneten bzw. frisch geriebenen Ingwer in die Butter-Zucker-mischung geben.

Leckereien für zwischendurch



Vorbereitungszeit:

20 Min.

Backzeit:

12 Min.

Zutaten für

ca. 30 Cookies:

- 115 g Butter
- 50 g Rohrzucker
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 130 g Mehl
- ½ Teelöffel Backpulver
- 30 g Mandeln + 30 Mandeln
- 100 g + 50 g weiche Karamellbonbons

Kinder lieben Süßigkeiten – diese Aussage ist wohl die Untertreibung des Jahres. Wir schlagen Ihnen einige Rezepte vor, die sich spielerisch für und mit Kindern zubereiten lassen.

Cookies aus weichen Karamellbonbons

1. Den Teig kann man bereits am Vortag zubereiten, wenn man ihn im Kühlschrank aufbewahrt. Backen sollte man ihn jedoch im letzten Moment. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Für den Teig Butter, beide Zuckerarten und Salz mit dem Handmixer 2 Min. lang schaumig rühren. Ei hinzufügen. Mehl und Backpulver verrühren. Mandeln und 100 g Karamellbonbons in Stücke hacken und in den Teig geben.
3. Backblech mit Backpapier auslegen. Mit Hilfe von zwei Teelöffeln Teighäufchen darauf platzieren. Genügend Abstand lassen. Jedes Häufchen mit einem Karamellbonbon bzw. einer Mandel dekorieren. Je nach Größe der Cookies, 10 bis 12 Min. lang backen. Die Cookies sollten außen goldbraun, in der Mitte weiß sein. Einige Minuten lang auf dem Backblech abkühlen lassen, damit sie fester werden können. Danach auf einer Kuchenplatte arrangieren.

Cocktail aus Cola-Sorbet

Vorbereitungszeit:

10 Min.

Einfrierzeit:

2 Std.

Zutaten:

- 1 l Coca-Cola
- 70 g saure Cola-Bonbons (Cola-Fläschchen)
- 120 ml Wasser

1. 8 Gläser in die Gefriertruhe stellen.

2. Für das Sorbet ½ l Coca Cola in eine Auflaufform gießen und tiefkühlen. Nach 30 Min. und anschließend jede Viertelstunde mit einer Gabel die Masse zerstoßen, damit daraus ein Sorbet entsteht.

3. In einem kleinen Topf bei schwacher Hitze die Bonbons im Wasser zum Schmelzen bringen. Gegebenenfalls mit dem Handrührgerät nachhelfen. Den Boden eines Gefäßes mit Maßen von ca. 12 x 6 cm mit Folie auslegen und die geschmolzene Bonbonmasse darauf gießen. Die Masse sollte eine Dicke von 1 bis 1,5 cm haben. In den Kühlschrank stellen.

4. Das fertige Gelee aus der Auflaufform nehmen und in kleine Würfel schneiden. Wenn die Gäste da sind, frische Coca Cola in die Gläser füllen und je 2 Esslöffel Sorbet darauf geben. Nicht zusammendrücken. Die Geleewürfel auf den Sorbets verteilen, jeden Cocktail mit einem Löffel versehen und dann – Prost!



**Vorbereitungszeit:**

7 Min.

Garzeit:

10 Min.

Zutaten:

- 1 l Vollmilch oder Halbfettsmilch
- 75 g dunkle Schokolade
- 1 Esslöffel Kakaopulver
- 60 g Speisestärke
- 60 ml Wasser

Für die Dekoration:

(für die ganz Kleinen)

- 1 Esslöffel bunte Zuckerstreusel

Variante:**Kaffeecreme**

Für Kinder, die den

Geschmack von Kaffee mögen, kann die Milch mit entkoffeiniertem Instant-Kaffeepulver aromatisiert werden.

Papas Schokoladencreme

Eine Schokoladencreme für jeden Tag – ohne Sahne, Butter oder Zucker zubereitet. So können auch Menschen jenseits der Wachstumsphase ohne schlechtes Gewissen genießen.

Im Voraus oder direkt vor der Mahlzeit

1. Für die Schokolade in einem großen Topf bei mittlerer Hitze etwas Milch (sollte ca. 2 cm den Topfboden bedecken) sowie die in Stücke zerstoßene Schokolade erwärmen. Mit dem Handrührgerät vermischen. Sobald die Schokolade geschmolzen ist, Kakaopulver hinzufügen und alles verrühren. Restliche Milch dazugießen und zum Kochen bringen. Ständig die Milch im Blick behalten, damit sie nicht überkocht.
2. Speisestärke und Wasser in einer großen Rührschüssel vermischen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
3. Die erhitzte Milch unter ständigem Rühren zu der Speisestärke gießen. Im Topf erneut zum Kochen bringen, dabei – um die Bildung von Klümpchen zu vermeiden – ständig rühren, bis die Creme eindickt.
4. Creme auf eine Platte bzw. in tiefe Teller geben und mit den Zuckerstreuseln dekorieren. Kann kalt oder warm serviert werden.

Arme Ritter

Ein Rezept für Arme Ritter aus nicht zu frischem Weiß- oder Toastbrot bzw. altbackenen Brötchen. Übrigens: das absolut kostengünstigste Rezept dieses Buches. Am besten kurz vor dem Verzehr zubereiten.

Vor der Mahlzeit (bzw. dem Frühstück!)

1. Milch und Zucker 1,5 Min. lang auf höchster Stufe in der Mikrowelle erwärmen. Mit den aufgeschlagenen Eiern in eine Rührschüssel geben und alles verquirlen
In einer Pfanne ein Stückchen Butter zergehen lassen.
2. Das Weißbrot in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Pro Person rechnet man 4 bis 6 Scheiben. In der warmen Eier-Milch-Mischung einweichen und wenden, damit sie sich von beiden Seiten vollsaugen können. Sollte das Brot zu matschig werden, die Scheiben mit einem Löffel vorsichtig an der Innenseite des Gefäßes ausdrücken.
3. Bei mittlerer/niedriger Hitze die getränkten Brotscheiben nebeneinander in die heiße Pfanne legen. Wenn sie goldbraun sind, werden sie gewendet. Falls noch ein „Nachschlag“ an Armen Rittern benötigt wird bzw. nicht alle sofort verzehrt werden, kann man sie im Backofen bei 75 bis 100 °C warm halten. Mit Alufolie bedeckt trocknen sie nicht aus. Dann wieder Butter in der Pfanne zergehen lassen und die nächsten Ritter zubereiten.
Warm servieren – zusammen mit Ahornsirup, Zucker, Marmelade oder was eben gerade zur Hand ist ...

Tipp von  zu 

Nicht zu frisch und nicht zu trocken

Ist das Brot zu altbacken und ganz ausgetrocknet, dann zerbröselt es, wenn man es in Scheiben schneidet. Brötreste sollten deshalb in einem leicht geöffneten Plastikbeutel aufbewahrt werden. So wird das Brot nie strohtrocken.



Vorbereitungszeit:

10 Min.

Garzeit:

10 Min.

Zutaten:

- 0,5 l Vollmilch
- 1 Esslöffel Zucker
- 2 Eier
- etwas Butter
- 1 altbackenes, nicht zu trockenes Weißbrot

Variante:

Arme Ritter mit Brioche

Aus einem langen, nicht aufgeschnittenen Brioche 4 Scheiben von 1,5 cm Dicke schneiden und im Backofen bei 150 °C 5–10 Min. trocknen. 2 Eier mit einem 1/4 l kalter Milch vermengen, nicht zuckern. Die Scheiben nur kurz einweichen (Brioche zerfällt sehr leicht). In einer Pfanne mit Butter goldbraun braten. Danach auf ein Backblech legen und mit Rohrzucker oder weißem Zucker und Zimt bestreuen. Backofen vorheizen und die Scheiben einige Minuten lang grillen, bis der Zucker karamellisiert ist. Wahlweise mit einer Kugel Sorbet oder Eis servieren.

Die „Basics“ zum Schluss

Es gibt Rezepte, an denen kommt niemand vorbei – weil die Kinder sie besonders mögen oder weil sie uns ganz einfach den Alltag versüßen.

Zutaten für 24 Crêpes:

- 250 g Mehl + 40 g Zucker + ½ l Milch + 3 Eier + 40 g zerlassene Butter

Zutaten für den Grießbrei:

- 1 l Milch + 100 g feiner Weizengrieß + 50 g Zucker

Zutaten die Pâtisserie-Creme:

- ½ l Milch + 60 g Zucker + 4 Eigelb (oder 2 ganze Eier) + 30 g Mehl + 20 g Speisestärke

Zutaten für die Schlagsahne:

- 250 ml Schlagsahne + 12 g Puderzucker

Zutaten für das Fruchtkompott:

- 500 g Früchte
- Wasser und Zucker nach Bedarf

Crêpe-Teig „Express“

Alle Zutaten außer der Butter in den Mixer geben – zuerst die Eier und die Milch. Kurz rühren. Innenseite des Mixers abkratzen, zerlassene Butter hinzufügen und weitermixen, bis alle Klümpchen verschwunden sind. Bei Bedarf durch ein feines Sieb passieren. Mindestens 2 Std. kühl stellen.

Grießbrei

Milch erhitzen. Nach und nach Grieß und Zucker unter ständigem Rühren hinzufügen. Bei niedriger Temperatur und unter Rühren weiterkochen, bis der Brei die richtige Konsistenz hat (2 Min.). Auf eine Platte geben und warm oder kalt servieren. Aus der Masse lässt sich ein Kuchen improvisieren: den warmen Grießbrei in eine nicht gefettete Schüssel geben. Am folgenden Tag wie einen Kuchen stürzen, mit einer Mischung aus Zucker und Zimt bestreuen.

Pâtisserie-Creme

Die Milch mit der Hälfte des Zuckers zum Kochen bringen. In einer großen Schüssel die Eier mit dem restlichen Zucker verrühren. Mehl und Speisestärke zu der Eimasse hinzufügen und sorgfältig vermischen. Die kochende Milch unter Rühren hinzufügen. Alles in einen Topf umgießen und bei niedriger Temperatur und unter ständigem Rühren aufkochen. 2 Min. kochen lassen. Creme umfüllen, sobald sie fertig gekocht ist. Danach abkühlen lassen und die „Haut“, die sich auf der Oberfläche der Creme bildet, abziehen: So kann keine trockene Kruste entstehen.

Mit Fruchtkompott servieren oder die Creme als Garnierung für den Joghurtkuchen oder eine Torte verwenden.

Schlagsahne

Die gekühlte Sahne mit dem Puderzucker in ein kaltes Gefäß füllen. Mit dem Handrührgerät mischen, bis die Sahne steif ist, d. h. in der umgedrehten Schüssel „kleben“ bleibt. Bei zu langem Rühren wird die Sahne zu Butter. Danach die Schlagsahne bis zum Servieren kühl stellen.

Schlagsahne passt perfekt zu Erdbeerkuchen, Apfelkuchen, Roter Grütze oder einem Schokoladenkuchen. Statt Puderzucker kann man auch eine Tüte Vanillezucker verwenden.

Fruchtkompott

Eine Alternative zu den gekauften, oft viel zu stark gezuckerten Kompotten. 500 g Äpfel schälen, vierteln und das Kernhaus entfernen. Die Apfelpfoten in je 4 Stücke schneiden. Mit etwas Wasser in einen Topf geben. Bei niedriger Temperatur zugedeckt köcheln lassen. Zieht das Obst zu viel Wasser, den Topfdeckel entfernen. Zucker während oder nach dem Kochen hinzufügen. Nach dem Kochen die Früchte entweder pürieren oder im Ganzen belassen. Auf diese Art kann man aus den meisten – frischen oder tiefgefrorenen – Früchten ein Kompott herstellen. Rhabarber und Steinobst, wie z. B. Pflaumen und Aprikosen, werden durch das Kochen sehr sauer. Sie müssen daher stärker gezuckert werden als beispielsweise Äpfel und Birnen.





FREUNDE ZU GAST

Die Küche – ein Ort für gemütliches Beisammensein mit Familie und Freunden



Die im folgenden Kapitel aufgeführten Rezepte sind für 6 Personen gedacht, es sei denn, es ist anders angegeben.

Eine Trennung bedeutet meist auch, dass sich das soziale Leben ändert – nicht immer nur mit negativen Auswirkungen: Der eigene Freundeskreis lernt einen oft von einer ganz neuen Seite kennen – offener, lebensbejahender und gastfreundlicher. In unserem Kulturkreis bilden gemeinsame Mahlzeiten den Grundstein für Geselligkeit und Gastlichkeit. Ein Grund mehr für jeden frisch geschiedenen oder getrennt lebenden Mann, sich Gedanken darüber zu machen, wie er seine Gäste bewirten kann.

Versuchen Sie es anfangs mit einfachen Gerichten, bei denen man nicht viel falsch machen kann. Feinfühlige Bemerkungen wie „Ah, es ist doch gut, verheiratet zu sein!“ sollten Sie geflissentlich überhören...

Halten Sie sich an Gerichte, die sich schnell zubereiten lassen. Schließlich wollen Sie nicht die ganze Zeit in der Küche schwitzen, sondern auch Zeit für Ihre Gäste haben – das ist ja der eigentliche Sinn einer Einladung.

Ihre Freunde werden Ihre Bemühungen als Gastgeber bestimmt zu schätzen wissen. Doch gehen Sie es locker an. Lamentieren Sie nicht, wenn Ihre Gäste zu spät gekommen sind, dass sie sich nicht rechtzeitig an den Tisch setzen konnten und deshalb das Soufflé zusammengefallen und das Fleisch zu durchgebraten ist ... Unterlassen Sie all diese Klagelieder, die Ihnen selbst schon anderswo bei manchen Einladungen – vielleicht auch im eigenen Ehealltag? – unangenehm aufgefallen sind. Schließlich sind Ihre Freunde nicht gekommen, um sich volljammern zu lassen.

Und vergessen Sie nicht: Sie haben ja noch den Zusatzjoker aller Jung-Köche im Ärmel: Gescheiterte Kochversuche wird man Ihnen viel leichter nachsehen als langjährigen Küchen-Profis. Gleichen Sie eventuelle Schnitzer aus, indem Sie viel Sorgfalt auf die Getränkeauswahl verwenden. Mit einem guten Glas Rotwein in der Hand kann man über vieles hinwegsehen. Machen Sie sich fürs Erste keine Sorgen: Ihre Essenseinladungen werden ein Erfolg sein, wenn Sie die Ratschläge dieses Buches beherzigen.

Appetizer

Viele Rezepte dieses Buches eignen sich auch zum Apéritif. Die Mengenangaben müssen dann einfach entsprechen verringert werden.

- Suppen, S. 44
- Croque & Co., S. 46
- Gnocchi, S. 65
- Gazpacho, S. 94
- Enten-Terrine, S. 95
- Lachstatar, S. 102
- Taboulé, S. 104
- Croque-Madame nach Art des Hauses, S. 142

Appetithäppchen vor dem Essen kommen immer gut an, allerdings ist ihre Zubereitung oft ganz schön aufwendig. Acht leckere Tapas nehmen mehr Zeit in Anspruch als ein Eintopf für acht Personen. Versuchen Sie es einfach mit einem Kompromiss und ersetzen Sie die Vorspeise durch zwei oder drei Tapas, Antipasti oder Fingerfood.

Sardinen-Rillette

Zutaten: 1 Dose Ölsardinen, 1 Teelöffel Kapern, 3 Frühlingszwiebeln, insgesamt $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch und glatte Petersilie (alternativ tiefgefrorene gehackte Kräuter), 1 Teelöffel Senf, Pfeffer, Saft von 1 Zitrone

Zubereitung: Sardinen abtropfen lassen. Alle Zutaten mit dem Messer grob zerkleinern und mischen. Ist die Rillette zu trocken und zu wenig streichfähig, einfach etwas Olivenöl zufügen.

Der fertige Aufstrich sollte frisch sein und nach vielen Kräutern schmecken. In einer Schüssel mit einem kleinen Löffel servieren. Als Beilage geschnittenes Baguette oder Gurkenscheibchen reichen.

Mango-Avocado-Guacamole

Zutaten: 1 Kopfsalat, 1 reife Avocado, 1 Limone, 8 Zweige Koriander oder 1 Teelöffel tiefgefrorener, gehackter Koriander, Salz, Pfeffer, $\frac{1}{2}$ kleine Mango

Zubereitung: Salat waschen, nur die inneren Blätter verwenden. Mit einem Pürierstab oder Mixer das Avocadofruchtfleisch mit dem Limonensaft und dem Koriander vermengen. Würzen.

Mango schälen und die eine Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die zweite Hälfte für ein anderes Rezept beiseite legen. Einen Teil der Würfel mit der Guacamole vermischen. Die Guacamole auf den inneren Blättern des Salatkopfes verteilen und mit Mangowürfeln dekorieren.

Sandwich mit Räucherwurst und Kartoffeln

Zutaten: 1 gekochte Räucherwurst, 300 g festkochende Kartoffeln, etwa ebenso dick wie die Räucherwurst, 12 Sardellen

Zubereitung: Die ganzen, ungeschälten Kartoffeln in Salzwasser kochen. Sie sollten danach noch bissfest sein. Nach dem Kochen und Abkühlen die Kartoffeln schälen und in ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden.

Die Wurst pellen und ebenfalls in Scheiben von ca. $\frac{1}{2}$ cm Dicke schneiden. Abwechselnd jeweils 1 Wurstscheibe sandwichartig zwischen 2 Kartoffelscheiben stapeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer halben Sardelle garnieren. Alle Zutaten mit einem Holzstäbchen fixieren.





Vorbereitungszeit:

10 Min.

Keine Garzeit

Zutaten:

- 2 Scheiben weißes Toastbrot oder z.B. 40 g zerkleinertes Baguette
- 6 Tomaten (ca. 600 g)
- $\frac{1}{3}$ Gurke
- $\frac{1}{2}$ milde Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 120 ml Olivenöl
- 1 Esslöffel Sherry-Essig
- Salz
- Pfeffer

Andalusisches Gazpacho

Warum ein Gazpacho selbst zubereiten, wenn es doch ausgezeichnete Fertigprodukte zu kaufen gibt? Ganz einfach: Weil man Freunden nichts vorsetzt, was sie selbst zu Hause in ihrem Kühlschrank stehen haben! Ganz wichtig fürs Gazpacho: schmackhafte Tomaten.

Vor der Mahlzeit

1. Das Brot in etwas Wasser einweichen.
2. Das Gemüse waschen. Mit der Spitze des Schälmessers den grünen Stielansatz der Tomaten entfernen. In der Mitte durchschneiden und in den Mixer geben. Gurke, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, grob zerkleinern und ebenfalls in den Mixer geben.
3. Während des Mixens zuerst das Brot, dann nach und nach das Olivenöl hineingeben, damit sich die Zutaten gut miteinander verbinden. Zum Schluss den Essig zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gazpacho bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
Wer keinen Mixer hat, sollte die Tomaten schälen und die Kerne entfernen, damit sich die fertige Mischung im Mund nicht körnig oder bröselig anfühlt (siehe unten).

Variante

Erweitertes Gazpacho

Kleine Thunfischstückchen, zerkleinertes hart gekochtes Ei, geschnittene Gurke, Tomatenscheiben, gewürfelte Paprika und Knoblauch-Croûtons in kleine Schälchen füllen und auf den Tisch stellen. Jetzt kann sich jeder Guest sein individuelles Gazpacho selbst zusammenstellen.

Tipp von

So lassen sich Tomaten leichter schälen

Wasser in einem Topf erhitzen. Ein Gefäß mit kaltem Wasser bereitstellen. Mit der Spitze eines Schälmessers die Tomatenstielansätze entfernen und auf der anderen Seite ein Kreuz einritzen. Tomaten in eine Salatschüssel geben. Das kochende Wasser darüber gießen. Sobald sich die Haut ablöst, Tomaten mit dem Schaumlöffel herausfischen und ins kalte Wasser geben, damit sie abkühlen. Nicht zu lange im Wasser liegen lassen! Danach schälen.

Orangen-Enten-Terrine

Lassen Sie sich von der Zutatenliste und den vielen Arbeitsschritten nicht beeindrucken. Die Zubereitung ist einfach und organisatorisch gut zu bewältigen. Die Terrine sollte spätestens am Vorabend – oder bis zu drei Tage zuvor – zubereitet werden, dann zieht sie besser durch.

Mindestens 2 Tage vor der Mahlzeit

1. Haut der Entenbrust entfernen, eine Hälfte in Stückchen schneiden und in einer großen Schüssel beiseite stellen. Die andere Hälfte der Brust und 50 g der Haut in größere Stücke zerschneiden. Die restliche Haut wird entsorgt. In der Küchenmaschine die Entenbruststücke inklusive der Haut zerkleinern (4 x Pulse-Funktion drücken) und ebenfalls in die große Schüssel geben.
2. Den Schweinenacken grob würfeln, Knoblauch und Ingwer schälen und vierteln. Alles zusammen in der Küchenmaschine zerkleinern (6 x Pulse-Funktion drücken). Mit Entenfleisch und Schweinemett mischen.
3. Für die Fleischmarinade Schale von einer Orange abreiben. Den Saft dieser und einer weiteren Orange auspressen. Orangensaft und -schale zu der Fleischmischung geben. Grand Marnier und Gewürze daruntermischen. Großzügig pfeffern – etwa 6 Umdrehungen mit der Pfeffermühle reichen aus. Mischung über Nacht, mindestens aber 12 Std. ziehen lassen.
4. Die übrigen zwei Orangen waschen und mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden. In einen Topf schütten. So viel Wasser hineingeben, dass sie bedeckt sind. Sobald das Wasser kocht, Topf von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 10 Min. zur Seite stellen. Orangen abtropfen lassen und unter kaltem Wasser abspülen.

Spätestens am Vorabend

5. Backofen auf 170 °C vorheizen. Einen Topf mit Wasser erhitzen.
6. In einer Schüssel das marinierte Fleisch mit dem Ei und dem in etwas Salzwasser eingeweichten Brot vermischen. Mit der Hand gut durchkneten, bis eine homogene Masse entsteht.
7. Die Hälfte der fertigen Mischung in eine Kastenform füllen. Darüber eine Schicht Orangenscheiben legen, die sich dachziegelartig zur Hälfte überlappen. Jetzt die zweite Hälfte der Fleischmischung darübergeben. Die Oberfläche glatt streichen. Mit einer Schicht Orangenscheiben abschließen.
8. Kastenform in eine Auflaufform stellen und auf die mittlere Schiene im Ofen stellen. Kochendes Wasser in die Auflaufform gießen. 90 Min. lang garen. Abkühlen lassen und Terrine im Kühlschrank aufbewahren.



Vorbereitungszeit:

15 Min. + 20 Min.

Garzeit:

1 Std. 30 (+ 30 Min.)

Marinierzeit:

12 Std.

Zutaten:

- 500 g Entenbrust (entspricht ca. 1 Entenbrust)
- 300 g Schweinenacken
- Knoblauch
- 1 cm Ingwer
- 2 + 2 Orangen
- 300 g Schweinemett
- 2 Esslöffel Grand Marnier
- 15 g Salz (ca. 2,5 gestrichene Teelöffel)
- Muskat
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 gehäufter Teelöffel feines Salz
- 1 großes Ei
- 2 Scheiben Toastbrot

Foto Seite 96/97:

Apfelkuchen mit Münsterkäse. Rezept Seite 98.







Vorbereitungszeit:

20 Min.

Backzeit:

30 Min. + 5 Min.

Zutaten:

- 1 Packung Blätterteig
- 3 bis 4 Äpfel (Royal Gala oder Golden Delicious)
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 kleiner Münster-Käse
- Kümmel oder Kreuzkümmel

Für die Beilagen:

- weiße, kernlose Trauben
- 1 Kopfsalat
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Balsamico-Essig
- Salz

Apfel-Tarte mit Münsterkäse

Unsere britischen Freunde haben eine besondere Vorliebe für Kreationen bestehend aus Obst und Käse. Zu Käse servieren sie gern Äpfel, Birnen und Trauben. Das folgende sehr einfache Rezept baut auf dieser harmonischen Beziehung auf.

Vor der Mahlzeit

1. Für den Teigboden Blätterteig entrollen und mit einer Gabel mehrere Male einstechen. Mit Folie abdecken und kühl stellen.
2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und den Rost auf der untersten Schiene hineinschieben.
3. Die Äpfel schälen, vierteln, Kernhaus entfernen und dann jedes Viertel nochmals in vier Scheiben zerschneiden. Teigboden auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und rosettenförmig mit den Apfelscheiben belegen. Großzügig pfeffern.
4. 20 Min. lang backen, dann den Rost auf die mittlere Schiene schieben und Tarte weitere 10 Min. lang backen. Die Äpfel sollten gar, aber höchstens leicht gebräunt sein. Soll der Kuchen erst zu einem späteren Zeitpunkt fertiggestellt werden, muss er auf einem Kuchengitter gelagert werden, um ein Durchweichen des Bodens zu vermeiden.
5. Für die Beilagen Trauben waschen und eventuell Kerne entfernen. Salat waschen und trockenschleudern. Äußere Blätter entfernen und halbieren. Direkt vor dem Servieren den Salat mit etwas Öl, Essig und Salz anmachen. Falls er erst später serviert wird, die Vinaigrette ebenfalls später hinzufügen.
6. Kuchen fertigstellen: Münster-Käse in feine Scheiben schneiden, auf die Äpfel legen und mit etwas Kümmel oder Kreuzkümmel bestreuen. Kuchen nochmals in den Backofen schieben, dieses Mal aber auf der obersten Schiene. Sobald der Kuchen anfängt, sich goldbraun zu färben, aus dem Ofen nehmen und 2 Min. lang ruhen lassen. Sofort servieren. Trauben separat zum Salat reichen.

Variante

Nach dem gleichen Rezept kann man die Tarte auch wahlweise mit Birnen und Roquefort-Käse zubereiten. Dazu passt ein Salat mit Nüssen.

Chicorée-Tarte

Diese Tarte schmeckt auch Leut en, die normaler weise keine Fans von Chicorée sind. Auf der Basis dieses Rezepts lässt sich auch ein Dessert kreieren – man muss nur die Zuckermenge entsprechend erhöhen.

Vor der Mahlzeit

1. Chicorée in Wasser legen. Äußere Blätter entfernen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Auf einem Schneidebrett die Chicoréestangen der Länge nach vierteln.
2. In einer Bratpfanne Öl und 40 g Butter bei mittlerer Hitze erwärmen. Sobald sich die Butter verflüssigt hat, die Chicoréeviertel in die Pfanne legen. Hitze leicht reduzieren (zwischen mittel und schwach). Wenn die erste Seite leicht gebräunt ist, Chicorée wenden, bis er von allen Seiten eine bräunliche Tönung angenommen hat. 2 Esslöffel Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen, dabei die Stücke immer wieder wenden.
Die Chicoréestücke werden nicht alle gleich schnell den gewünschten Bräunungsgrad erreichen: Sobald ein Stück goldbraun ist, wird es aus der Pfanne herausgenommen.
3. Sind alle Chicoréestücke fertig, gibt man in die immer noch heiße Pfanne den Essig, 30 g Butter und einen Teelöffel Zucker. Sobald die Mischung eine dickflüssige, karamellartige Konsistenz angenommen hat, wird sie in eine kleine Schüssel umgefüllt.
4. Backofen auf 200 °C vorheizen.
5. Für die Tarte den Chicorée rosettenförmig in eine Springform legen und mit der Karamellmischung übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Blätterteig entrollen und mit einer Gabel mehrere Male einstechen. Den Teig über den Chicorée legen, den überschüssigen Teig am Rand nach innen falten.
6. Die Tarte 25 Min. auf der mittleren Schiene backen. Nach 10 Min. Backzeit die Temperatur auf 180 °C reduzieren. Nach dem Backen die Tarte aus der Form lösen und direkt auf eine Kuchenplatte stürzen. Wenn die Tarte nicht sofort serviert werden soll, in der Backform lassen und später erneut erwärmen.



Vorbereitungszeit:

5 Min.

Gar- und Backzeit:

10 Min. + 25 Min.

Zutaten:

- je nach Größe 6 bis 7 Chicoréestangen
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 40 g + 30 g Butter
- 2 gestrichene Esslöffel + 1 Teelöffel Zucker
- 2 Esslöffel Essig (falls vorhanden, Walnuss- oder Sherry-Essig)
- Salz, Pfeffer
- 1 Packung Blätterteig

Variante:

Fenchel-Tarte

Von drei Fenchelknollen den Ansatz abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Daraus lässt sich später eine Suppe kochen. Da Fenchel eine längere Kochzeit hat als Chicorée, schneidet man die Knollen in zwölf Teile. Fenchel in die Pfanne geben und von beiden Seiten karamellisieren. Danach Karamell zubereiten, wobei der Essig durch Pastis ersetzt wird. Den Fenchel in zwei Lagen auf dem Boden der Springform verteilen.



Vorbereitungszeit:

15 Min.

Garzeit:

10 Min.

Zutaten:

- ¾ l Vollmilch
- 150 bis 200 g Schellfisch
- 700 g Brokkoli
- 6 Zweige Thymian
- 1 Esslöffel Crème fraîche
- Pfeffer

Variante:

**Zucchini, Ziegenfrisch-
käse und Minze**

Im Schnellkochtopf fünf ungeschälte, gewaschene und in 3 cm große Stücke geschnittene Zucchini unter Zugabe von einem Glas Wasser garen. Dazu den Deckel arretieren und ab dem Erreichen des notwendigen Drucks

5 Min. lang kochen lassen. Herdplatte ausschalten, kaltes Wasser über den Schnellkochtopf geben und Deckel öffnen.

Zucchini mit 120 g Frischkäse und 8 großen Blättern Minze in den Mixer geben. Kalt servieren.

Brokkoli-Cremesuppe mit Schellfisch

Samtsuppe oder Cremesuppe nennt man sämige Suppen, die mit Sahne oder Crème fraîche gebunden sind. Wir stellen Ihnen eine sehr leicht, aber dennoch schmackhafte Variante vor. Man benötigt nur wenige Zutaten, fertig ist die Suppe in weniger als 30 Minuten – Kochzeit inbegriffen.

Am Vortag oder am selben Tag

1. Milch erhitzen. Sobald sie kocht, vom Herd nehmen und den Schellfisch hineinlegen. Zugedeckt je nach Größe des Filets 20 bis 30 Min. ziehen lassen. Je dicker der Schellfisch, umso länger muss er in der Milch liegen bleiben.
2. Brokkoli putzen, d.h. den Strunk und – falls vorhanden – die kleinen Blättchen entfernen. Mit einem Messer die Brokkoli-Röschen abschneiden. Strunk vierteln und waschen.
3. So viel Wasser in einen Topf gießen, dass der Boden bedeckt ist. Den Dämpfereinsatz hineinstellen, dann die Brokkolistücke hineinlegen. Mit dem Deckel verschließen und 10 bis 12 Min. dämpfen. Der Brokkoli ist gar, wenn die Stiele auf Druck zwischen Daumen und Zeigefinger deutlich nachgeben.
4. Schellfisch aus der Milch nehmen. Den Brokkoli in den Mixbehälter geben. Thymian waschen, abzupfen und zum Brokkoli geben. Mixen und nach und nach die Milch, in die der Schellfisch eingelegt war, hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dann Crème fraîche dazugeben und mit Pfeffer nach Geschmack würzen.
5. Schellfisch mit den Fingern in kleine Stückchen teilen. Gegebenenfalls mit Hilfe eines Küchenmessers die Haut ablösen. Cremesuppe in sechs tiefe Teller füllen und den zerkleinerten Schellfisch darauf verteilen. Die Suppe kann sowohl warm als auch lauwarm serviert werden.





Vorbereitungszeit:

20 Min.

keine Garzeit

Zutaten:

- 500 g frisches, gehäutetes Lachssteak
- 180 g geräucherter Entenbrust
- ½ rote Zwiebel oder 1 Esslöffel tiefgekühlte rote Zwiebel
- 1 große, feste Fleischtomate
- ⅔ Bund Schnittlauch
- 2 Teelöffel Kapern

Für das Dressing:

- 3 Esslöffel Worcester-Sauce oder 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1,5 gestrichene Esslöffel körniger Senf (nach Geschmack)
- Salz, Pfeffer

Variante:

Tatar aus zweierlei Lachs und Gurke
Entenbrust durch Räucherlachs, Tomate durch eine Gurke, Schnittlauch durch Dill und den körnigen Senf durch normalen ersetzen.
Nach Geschmack außerdem den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Würzen wie im Rezept oben beschrieben.

Tatar aus Lachs und geräucherter Entenbrust

Ein absoluter Klassiker der Bistro-Küche – hier einmal eine Variante mit geräucherter Entenbrust. Fisch und Geflügel harmonieren perfekt. Der rohe Lachs wird mit zahlreichen Gewürzen aromatisiert.

Einige Stunden vor der Mahlzeit

1. Lachssteak unter kaltem Wasser abspülen. Eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Lachs auf ein sauberes Schneidebrett legen. Rechtshänder üben nun mit der linken Hand festen Druck auf den Fisch aus, Linkshänder verwenden die rechte. Mit dem Kochmesser längs ½ cm dicke Scheiben herausschneiden, dann jede Scheibe in ½ cm breite Streifen schneiden und diese würfeln.
2. Fett von der Entenbrust entfernen und diese auf einem Schneidebrett der Länge nach in feine Streifen schneiden. Mit dem Lachs vermischen.
3. Zwiebel in kleine Würfel schneiden und Tomate halbieren. Mit den Fingern entkernen, dann in ½ cm große Scheiben schneiden, die ebenfalls gewürfelt werden. Mit einer Schere den Schnittlauch zerkleinern. Die Kapern grob mit einem Messer zerhacken.
4. Alle Zutaten gründlich mischen und würzen. Für das Dressing Worcester-Sauce, Olivenöl und Senf mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tatar damit abschmecken und je nach Geschmack eventuell nachwürzen. Bis zum Servieren kühl aufbewahren.

Tipp von  zu 

Tatar kann man auch als Hauptgericht, mit einem grünen Salat oder Bratkartoffeln als Beilage, servieren.





Vorbereitungszeit:

25 Min.

Keine Garzeit

Zutaten:

- 900 g Garnelen
- 5 Esslöffel Sojasauce
- 700 g Karotten
- 1,5 cm Ingwer
- 7 Zweige Minze oder 1 bis 2 Esslöffel tiefgefrorene, gehackte Minze

Für das Dressing:

- 75 g saftige Orange
- 1,5 Esslöffel asiatische Fischsauce
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Sherry-Essig
- 3 Prisen Zucker
- Pfeffer
- 100 g gesalzene Pistazien

Garnelen-Karotten-Taboulé

Eine frische und leichte Vorspeise. Gemüse-Taboulé ist als Zubereitungsart von Rohkost noch relativ unbekannt. Sie können auch einfach nur geriebene Karotten verwenden. Das Gericht hat dann zwar eine andere Optik, der Geschmack leidet jedoch nicht darunter.

Einige Stunden vor der Mahlzeit

1. Tiefgefrorene Garnelen mehrere Stunden vorher aus der Verpackung nehmen und im Kühlschrank auftauen lassen. Frische Garnelen können so fort verwendet werden. Einige Minuten in der Sojasauce marinieren.
2. Karotten waschen und schälen. In ca. 2 cm große Stücke schneiden. Ingwer mit dem Schälmesser schälen und in Stückchen schneiden. Die Hälften der Karotten mit dem Ingwer und den gewaschenen Minzeblättern in die Küchenmaschine geben. Zutaten mit der Pulse-Funktion zerkleinern. Die Mischung sollte aus kleinen Stückchen bestehen, jedoch nicht die Konsistenz eines Pürees haben. Herausnehmen und den Vorgang mit den übrigen Karotten wiederholen. Mit den Garnelen vermischen.
3. Orange auspressen. Zusammen mit allen anderen Würzzutaten unter die Karotten-Garnelen-Mischung geben. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Im Kühlschrank aufbewahren.
4. Pistazien aus der Schale lösen und die dünne, trockene Haut entfernen. Pistazien in ein gefaltetes Geschirrtuch legen und mit Hilfe eines Nudelholzes grob zerstoßen. Pistazien erst kurz vor dem Servieren hinzugeben, damit sie schön knackig bleiben.

Tipp von  zu 

Man kann ein Taboulé auch mit anderen Gemüsesorten zubereiten. Das Gemüse sollte allerdings fest und nicht saftig sein. Im Winter eignen sich besonders rohe rote Rüben, Karotten, Knollensellerie, Blumenkohl oder Pastinaken. Im Sommer kann man es mit Zucchini versuchen. Bei ihnen sollte man allerdings das Innere entfernen, wenn es schwammig ist. Auch zum Apéritif kann man Taboulé, dekorativ angerichtet in Gläsern, reichen.





Millefeuille aus Apfel, Garnelen und Avocado

Sieht sehr lecker aus und auch der Name ist beeindruckend. Aber nur nicht ins Bockshorn jagen lassen: Außer schnippeln und pulen gibt es nicht viel zu tun. Ist Ihnen das Arr angement zu riskant, stellen Sie aus den selben Zutaten einfach einen Salat zusammen.

Höchstens eine Stunde vor dem Servieren

1. Riesengarnelen aus der Schale lösen, in eine Schüssel geben und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
2. In eine zweite Schüssel den Zitronensaft und die dreifache Menge an Wasser schütten. Äpfel waschen, nicht schälen. Aufrecht auf ein Schneidebrett stellen und von beiden Seiten den „Anschnitt“ entfernen. Danach aus der dick-backigsten Stelle hauchdünne Scheibchen her ausschneiden. Insgesamt werden 18 Scheiben benötigt, die in den Zitronensaft eingelegt werden.
3. Avocados halbieren und entkernen. Jede Hälfte schälen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Die Scheiben sollen aneinander liegen bleiben, damit die Schnittflächen sich nicht verfärben. Äpfel aus dem Zitronensaft nehmen und an ihrer Stelle die Avocadoscheiben hineinlegen.
4. Millefeuille aufschichten. Dafür eine Apfelscheibe, drei Riesengarnelen, ein Viertel Avocado, Meersalz und Pfeffer, eine Apfelscheibe, drei Riesengarnelen, ein Viertel Avocado (leicht auf die Scheiben drücken, damit sie sich auffächer) und zum Schluss noch eine Apfelscheibe übereinander turmen. Bis zum Servieren kalt stellen.
5. Für die Kräutersauce Kräuter waschen und mit einem sauberen Geschirrtuch trockentupfen. Die Petersilienblätter in ein Gefäß abzupfen, den Schnittlauch mit einer Schere zerkleinern. Öl, Sojasauce, Salz und Pfeffer hinzufügen.
6. Die Millefeuilles auf Tellern anrichten, etwas Sauce darübergeben.

Tipp von zu

Riesengarnelen auslösen

Wer nicht bereits ausgelöste Garnelen verwendet, muss erst den Panzer entfernen. Dafür fasst man die Riesengarnele an Kopf und Schwanz und löst die beiden Teile durch Drehen voneinander. Der Kopf wird weggeworfen. Den Panzer mit den Fingern zusammendrücken, bis er aufbricht. Vorsichtig ablösen. Jetzt vom Rücken her vorsichtig aufschneiden. Den jetzt zum Vorschein kommenden Darm mit den Fingern entfernen.



Vorbereitungszeit:

30 Min.

Keine Garzeit

Zutaten:

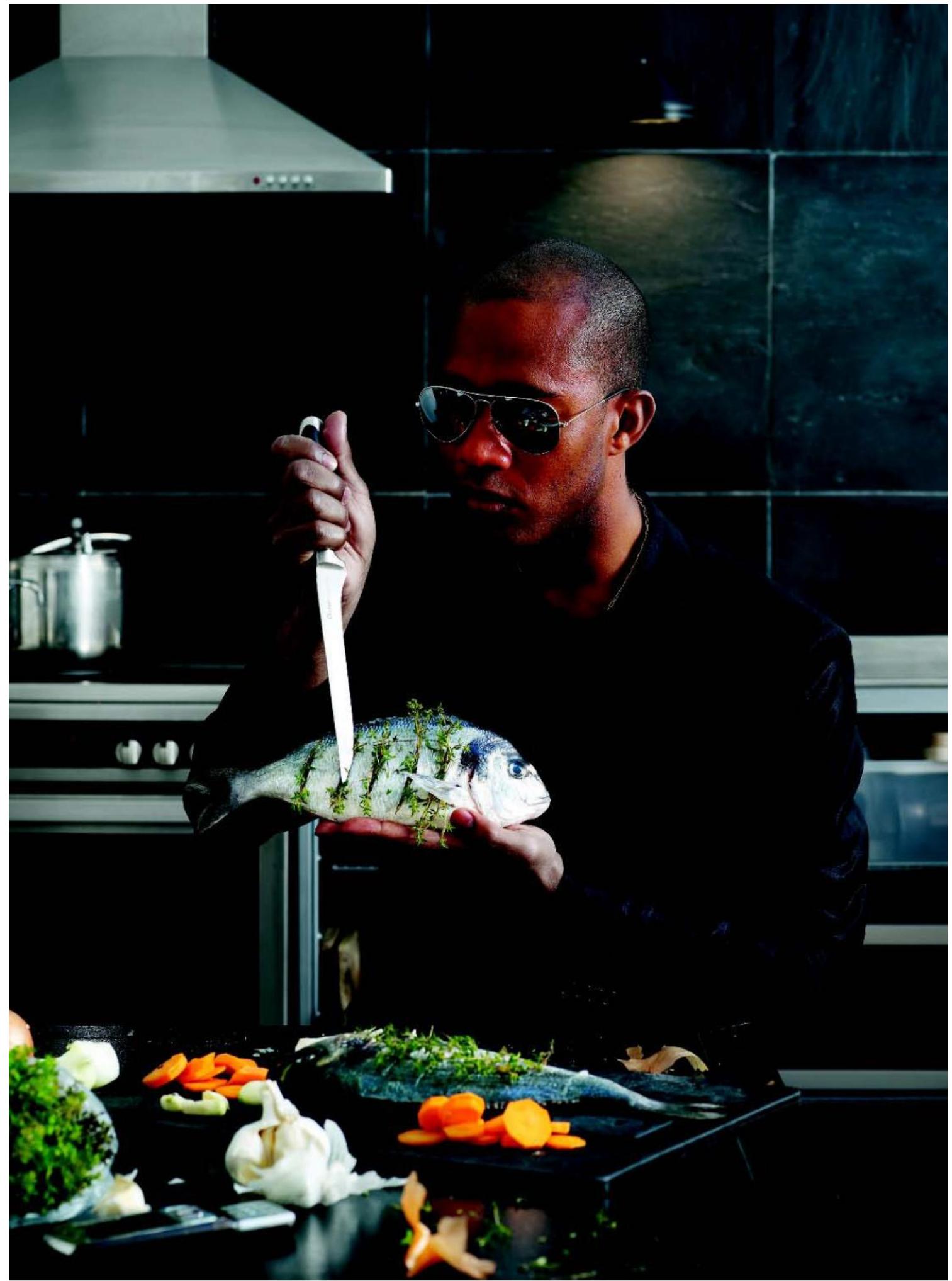
- 36 Riesengarnelen mittlerer Größe
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Fleur de Sel
- Pfeffer
- 1 große Zitrone
- 2 bis 3 Äpfel der Sorte Granny Smith
- 3 reife Avocados
- insgesamt $\frac{1}{2}$ Bund Kräuter (glatte Petersilie, Schnittlauch)
- 1 Esslöffel Sojasauce

Foto Seite 108/109:

Dorade aus

dem Ofen.

Rezept Seite 110.







Vorbereitungszeit:

15 Min.

Garzeit:

insgesamt 35 Min.

Zutaten:

- 700 g festkochende Kartoffeln, am besten Frühkartoffeln
- 10 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Eßlöffel Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer
- 3 Doraden à 700 g, bereits ausgenommen
- 1 Bund Thymian
- 3 Eßlöffel Olivenöl
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Wasser
- Salz, Pfeffer

Dorado aus dem Ofen mit Kartoffeln

Kaum zu glauben, aber wahr: Auch dieses Rezept lässt sich völlig stressfrei nachkochen. Der ganze Fisch wird einfach in den Ofen gesteckt. Auf diese Art kann man auch Makrelen oder kleine Barsche zubereiten.

Vor der Mahlzeit

1. Ungefähr gleich große, vorwiegend festkochende, am besten Frühkartoffeln auswählen. Waschen und im Wasser mit einer harten Bürste abbürsten. Nicht schälen. Je nach Größe die Kartoffeln der Länge nach halbieren bzw. vierteln und in eine Auflaufform legen. Ungeschälte Knoblauchzehen und Rosmarinzweige hinzufügen. Mit Öl, Salz und Pfeffer würzen.
2. Doraden abwaschen und mit Küchenkrepp abtupfen. In die Haut beidseitig einige 5 cm lange und oberflächliche Kerben einschneiden. So vermeidet man, dass sie im Backofen aufplatzt. Kerben und Bauchöffnung mit Thymian füllen. Doraden in ein eingeöltes tiefes Ofenblech legen. Gemüse putzen und schälen. Um die Fische einige Thymianzweige, Karottenscheiben, die geviertelte Zwiebel und die halbierten Knoblauchzehen legen. Wasser auf das Ofenblech gießen. Fische mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 35 Minuten vor dem Servieren

3. Fische und Kartoffeln backen. Die Kartoffeln bei 200 °C auf die unterste Schiene im Ofen schieben. Ab und zu vorsichtig wenden, damit sie gleichmäßig bräunen. Nach 15 Min. die Doraden auf die mittlere Schiene im Ofen schieben und 17 Min. lang backen.
4. Fische auf einer Platte servieren, Kartoffeln als Beilage reichen.

Tipp von  zu 

Wie viel Fisch pro Person?

Pro Person rechnet man 150 bis 180 g Fisch (Nettogewicht). Beim Kauf eines ganzen Fisches muss man mit 300 bis 360 g pro Person rechnen, da ja der Kopf, die Haut und die Gräten noch entfernt werden, sodass letztendlich nur 60 % des Ausgangsgewichts – bei manchen Fischarten sogar noch weniger – übrig bleiben. Diese Zahlen sollten Sie auch im Kopf haben, wenn Sie die Wahl zwischen einem ganzen Fisch und Fischfilets haben.

Lachs mit Tomaten in Pergament gegart

Lachs ist zartrosa bis orangerot gefärbt, das zarte Fleisch hat einen hervorragenden Geschmack. Für dieses Rezept benötigen Sie einen relativ kleinen ganzen Lachs oder Lachsfilets, die nebeneinander platziert werden.

Vor der Mahlzeit

1. Mit der Spitze eines Schälmessers den grünen Stielansatz der Tomaten entfernen. Tomaten halbieren und auf das tief e Backofenblech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Darüber noch einige abgezupfte Thymianblätter geben. Knoblauchzehen halbieren und ebenfalls dazugeben. Zur Seite stellen.
Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen, sonst sind 220 °C angemessen.
2. Zutaten für den Pergamentmantel vorbereiten. Dazu Zitronen waschen und in feine Scheiben schneiden. Dill waschen und mit einer Schere grob zerkleinern, auch die Stängel mitverwenden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
3. Auffangschale mit Backpapier auslegen und leicht einölen. Die Hälfte der Lachsfilets mit der Haut nach unten darauflegen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Hälfte der Zitronenscheiben, dann die Hälfte des Dills, sämtliche Tomatenscheiben, den restlichen Dill und schließlich die übrigen Zitronenscheiben darauf arrangieren. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit einer Prise Zucker würzen. Die zweite Hälfte der Filets salzen und pfeffern und auf die erste Schicht legen. Eine weitere Schicht Backpapier auf den Fisch legen.
Die beiden Backpapierschichten fest verschließen, indem man die Ränder des unteren Backpapiers über die des oberen Papiers einschlägt.

Ca. 35 Min. vor dem Servieren

4. Tomaten und Lachs gleichzeitig bei 200 °C etwa 35 Min. lang garen: die Tomaten im unteren Drittel, den Fisch in der Mitte des Backofens. Falls der Fisch fertig ist, aber noch nicht serviert werden soll, aus dem Backofen nehmen, auf ein Schneidebrett legen und in das Papier oben kleine Öffnungen einstechen, durch die der Dampf entweichen kann. Ohne diese Öffnungen würde der Fisch weitergaren – auch außerhalb des Backofens. Während der Wartezeit die Tomaten im halb geöffneten Backofen belassen.
5. Fisch im Pergamentmantel auf eine lange Servierplatte legen, Papier öffnen und den Fisch mit Saft auf die Platte gleiten lassen. Tomaten auf der selben Platte anrichten oder als Beilage reichen.



Vorbereitungszeit:

15 Min.

Garzeit:

45 Min. oder weniger

Zutaten

für die Tomaten:

- 10 Tomaten
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 Prisen Zucker
- 3 Zweige Thymian
- 3 Knoblauchzehen

Für den Lachs

im Pergament:

- 2 Zitronen
- 1 großer Bund Dill oder 4 gehäufte Esslöffel tiefgefrorenen Dill
- 2 bis 3 Fleischtomaten
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 ganzer Lachs mit ca. 2 kg Gewicht, in 2 Filets zerlegt, oder ca. 1,5 kg Lachsfilet in Scheiben à 150–180 g, bereits geschuppt
- Salz, Pfeffer
- 2 Prisen Zucker



Vorbereitungszeit:

20 Min.

Gar- und Backzeit:

25 Min.

Zutaten für das Gratin:

- 1 kg Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

- insgesamt 1/4 Bund Kräuter (frischer Koriander und Minze) oder 2 Esslöffel tiefgefrorene gehackte Kräuter
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Teelöffel Himbeeressig
- 1 Esslöffel Sojasauce

Außerdem:

- 900 g Kabeljaurücken oder -filets
- Salz

Gedämpfter Kabeljau mit Zucchini-Gratin

Ein sehr gesundes und dennoch schmackhaftes Gericht, der Fisch wird mit gebackenem Gemüse und Kräutern serviert. Sahne, Butter und Kartoffeln vermisst man wirklich nicht. Außerdem erlernen Sie die Kunst der Gratin-Zubereitung – was bestimmt sehr viele Gäste beeindruckt.

Kann im Voraus zubereitet werden

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Für das Zucchini-Gratin Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Entweder in der Küchenmaschine oder von Hand mit einer Reibe in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben nahezu aufrichtig in eine große Auflaufform stellen. Knoblauchzehen halbieren und schälen. Danach in feine Scheibchen schneiden. Knoblauch zwischen den Zucchinischeiben verteilen. Mit Olivenöl beträufeln. Zitrone halbieren und eine Hälfte über den Zucchini auspressen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Das Gratin 25 Min. lang im Backofen garen lassen.
3. Für die Sauce Kräuter zerkleinern und zuerst mit dem Olivenöl, dann mit dem Essig und der Sojasauce mischen.

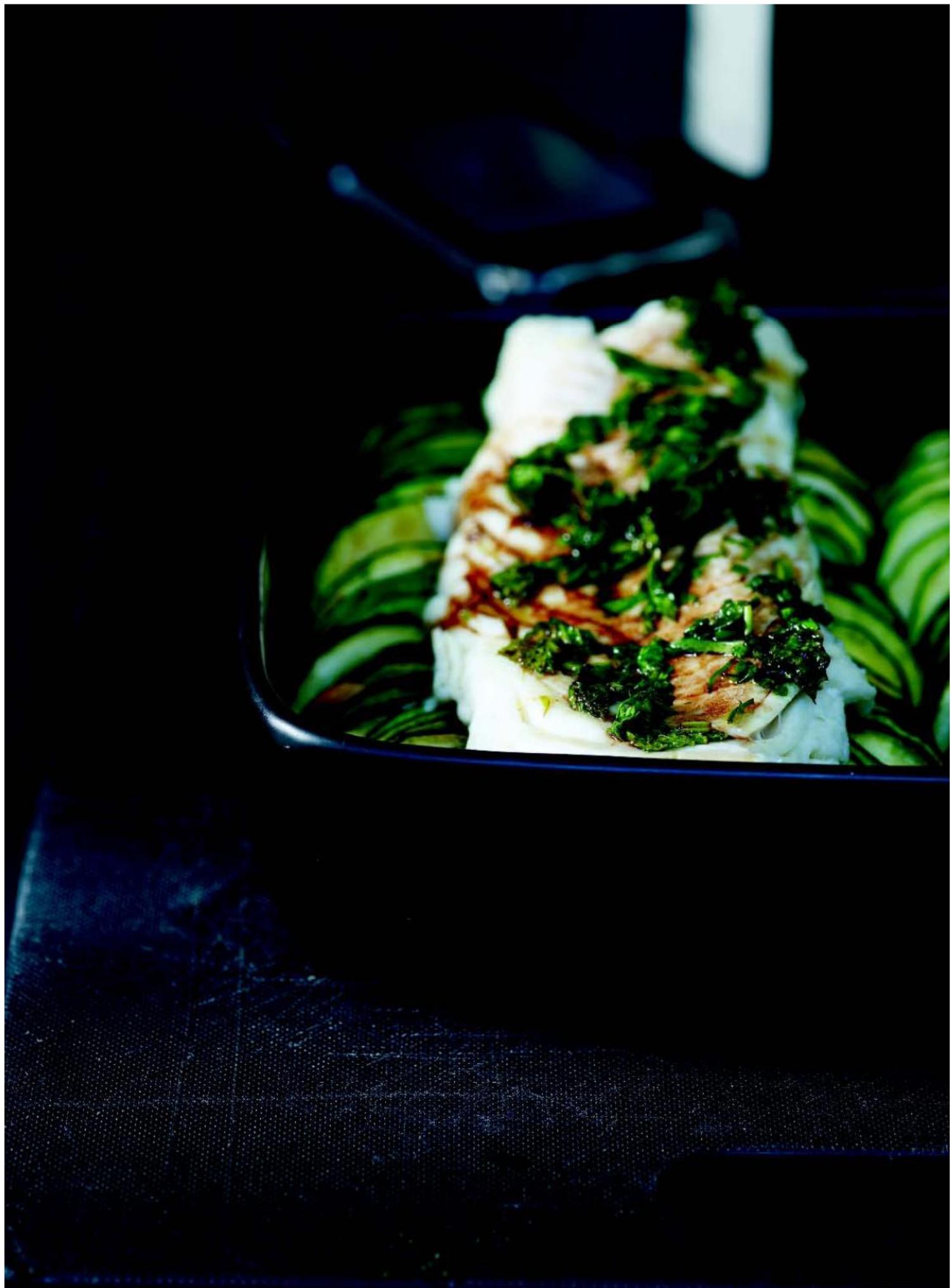
Vor der Mahlzeit

4. Den Boden eines großen Topfes mit Wasser bedecken und den Dämpfeinsatz hineinstellen. Kabeljaurücken bzw. -filets hineinlegen, salzen und Topf mit einem Deckel verschließen. Für einen Rücken beträgt die Garzeit ab dem Siedezzeitpunkt ca. 3 bis 4 Min., für Filets ca. 2 bis 3 Min., das hängt von der jeweiligen Dicke ab. Wenn nicht alle Fischstücke im Topf Platz haben, müssen sie in zwei Etappen gegart werden.
5. Zum Anrichten Fisch auf das Gratin legen und mit Sauce übergießen. Restliche Sauce in einer Saucièr servieren.

Tipp von zu

Zubereitungsvariante: Auberginen-Tomaten-Gratin

Auberginen in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Ca. 45 Min. lang stehen lassen, damit sie Wasser ziehen. Kurz abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. Eine feuerfeste Form abwechselnd mit Auberginescheiben und Tomaten auslegen. Knoblauch, Thymian, Olivenöl und Pfeffer hinzufügen. Mit Alufolie abdecken und bei 220 °C etwa 50 Min. lang im Backofen lassen. Mit Rucola servieren. Dieses Gratin eignet sich auch als Beilage zu Braten oder Fisch.





Vorbereitungszeit:

5 Min. + 20 Min.

Garzeit:

45 Min.

Zutaten:

- 6 Kaninchenkeulen (ca. 1,4 kg)
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 150 ml Pastis
- 2 + 2 + 2 Esslöffel Olivenöl
- 5 bis 6 Fenchelknollen (ca. 2 kg)
- 200 ml Wasser
- Salz
- 2 gehäufte Esslöffel Crème fraîche

Kleiner Tipp

Wem das milde Gericht zu wenig würzig schmeckt, reicht eine Sauce aus Chorizo und grünen Oliven dazu.

Siehe Seite 27.

Kaninchen in Pastis-Marinade

Kaninchenfleisch ist ausgesprochen fettarm und eignet sich deshalb gut für Schmorgerichte. Im folgenden Rezept wird das Kaninchen am Vortag in die Marinade gelegt und dann im Schmortopf gegart, damit es zart wird.

Am Vorabend oder am Morgen vor dem Abendessen

1. Kaninchenkeulen in einen tiefen Teller oder eine Plastikschüssel legen, ausgiebig pfeffern und mit Pastis und 2 Esslöffeln Olivenöl übergießen. Mit Frischhaltefolie bedecken und kühl stellen.

Vor der Mahlzeit

2. Fenchelknollen waschen, angetrocknete Schuppenblätter entfernen, angetrocknete Schnittstellen der Wurzelansätze abschneiden.
3. Zuerst das oberste Schuppenblatt und die Stiel in 0,5 cm breite Stücke schneiden. Sie werden beim Garen des Fleischs zum Würzen verwendet. Das Mittelstück der Knollen vierteln und jedes Viertel mit dem Messer oder der Küchenmaschine sehr fein zerschneiden. Sie sind als Beilage gedacht. Mit Frischhaltefolie bedecken und kühl stellen.
4. In einem Schmortopf 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Keulen aus der Marinade nehmen und jeweils drei davon – die Topfgröße wird wahrscheinlich für sechs Keulen auf einmal nicht ausreichen – von jeder Seite anbräunen. Danach alle Keulen in den Topf geben, salzen, Fenchelstücke zum Würzen dazulegen. Die Marinade sowie 200 ml Wasser hinzufügen. Sofort den Topf mit einem Deckel verschließen, damit der Pastis nicht verdampfen kann. Bei geringer Hitze ca. 45 Min. garen.
5. Sobald das Fleisch fertig gegart ist, den restlichen Fenchel in einer großen Pfanne mit 2 Esslöffeln Olivenöl anbraten. Salz und Pfeffer hinzufügen. Immer wieder umrühren, Fenchel hat eine Garzeit von ca. 5 Min. Man kann den Fenchel auch erst kurz vor Ankunft der Gäste zubereiten, beiseite stellen und vor dem Servieren 1 Min. aufwärmen.
6. Kaninchenkeulen auf einer tiefen Servierplatte anrichten. Mit einem Schaumlöffel die im Topf mitgekochten Fenchelstücke herausnehmen und beiseite legen. Sie schmecken am folgenden Tag ausgezeichnet als Beilage zu Reis oder Pasta. Crème fraîche unter den Bratsaft mischen und über die Kaninchenkeulen gießen. Den in der Pfanne gebratenen Fenchel als Beilage dazu reichen.

Lammschulter in Masala-Marinade

Hier eine Kombination, die vor allem im Mittelmeerraum beliebt ist: Lamm mit Auberginen. Fleisch und Gemüse werden gemeinsam im Backofen gegart und verbinden sich zu einem feinen Geschmackserlebnis.

Einige Stunden vor der Mahlzeit

1. Für die Marinade Koriandersamen in einen Gefrierbeutel geben und mit der Unterseite eines kleinen Topfes zerstoßen. In eine Schüssel geben und die geschälten, durch eine Knoblauchpresse gedrückten Knoblauchzehen, das Masala-Gewürz und Olivenöl hinzufügen. Mit einem Löffel gut durchmischen. Noch einfacher geht es, wenn man die Marinade in einem Mörser oder einem kleinen Behälter der Küchenmaschine zerstößt.
2. Das Fleisch von Hand mit der Marinade bestreichen, bis es vollkommen damit bedeckt und alles aufgebraucht ist. Mariniertes Fleisch in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 3 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

2 Stunden vor der Mahlzeit

3. Auberginen waschen und grünen Ansatz entfernen. Mit einem Messer in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen und in einem Sieb 45 Min. lang Wasser ziehen lassen.

1,5 Stunden vor der Mahlzeit

4. Backofen auf 220 °C vorheizen.
5. Auberginen kurz unter den Wasserstrahl halten, um überschüssiges Salz abzuspülen. In einer Auflaufform arrangieren und leicht mit Öl benetzen. Mit Pfeffer würzen. Zum Schmoren mit Alufolie abdecken. 1 Std. bei 220 °C backen.
6. Lamm aus der Frischhaltefolie nehmen und salzen. Auberginen aus dem Backofen nehmen, Alufolie entfernen (noch nicht wegwerfen) und das Lamm obendrauf legen. 20 Min. lang im Backofen garen. Nach Ablauf dieser Zeit Fleisch wenden und weitere 10 Min. garen lassen. Auflaufform aus dem Backofen nehmen und 10 Min. lang – mit Alufolie und mehreren Geschirrtüchern bedeckt – ruhen lassen. Dieser Arbeitsschritt ist notwendig, damit das Fleisch zart bleibt.
7. Geschirrtücher und Alufolie entfernen. Die Auflaufform noch einmal 5 Min. lang zum Aufwärmen in den Backofen schieben. Fleisch zum Tranchieren herausnehmen, Auberginen noch im Backofen belassen. Zum Schluss die Lammstücke auf den Auberginen anrichten und servieren.



Vorbereitungszeit:

2 x 10 Min.

„Abtropfzeit“:

45 Min.

Garzeit:

• 1 Std. + 35 Min.

Zutaten:

- 3 Teelöffel Koriandersamen
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Teelöffel Masala-Gewürzmischung oder ersatzweise Colombo-Gewürz
- 4 + 4 Esslöffel Olivenöl
- 1,2 kg ausgebeinte Lammschulter in Form von Rollbraten, ohne Speckscheiben
- 4 Auberginen
- Salz, Pfeffer

Kleine Tipps

So gelingt das Lamm im Backofen:

- Backofen auf ca. 220 °C vorheizen. Damit das Fleisch rosa bleibt, muss man pro 500 g eine Viertelstunde Garzeit einplanen.
- Nach der halben Garzeit das Fleischstück wenden.
- Nach 30 Min. Garzeit das Fleisch 10 Min. ruhen lassen, sonst läuft das Blut beim Zerschneiden des Fleischs aus.



Vorbereitungszeit:

15 Min.

Garzeit:

• 35 Min. + 10 Min.

Zutaten:

- 2 Esslöffel Öl
- 1,2 kg Lammschulter, entbeint und in große Würfel geschnitten
- 1 große Zwiebel
- 1 Zimtstange
- Pfeffer, Salz
- 30 g Butter
- 4 große Esslöffel Honig
- 100 g gehobelte Mandeln
- 1 Esslöffel gerösteter Sesam
- 100 g Datteln

Kleiner Tipp

Wer keinen Schnellkochtopf hat, verwendet einfach einen normalen Schmortopf. Etwas mehr Wasser nehmen und 1 Std. garen.

Lamm-Tajine mit Datteln

Dieses Rezept wird traditionell in einer Tajine, einem marokkanischen-Schmortopf zubereitet. Es ist ganz einfach, man kann quasi nichts falsch machen. Man kann dieses Gericht auch bereits am Vortag zubereiten und später wieder aufwärmen – es schmeckt dadurch nur noch besser.

Am Vortag oder vor der Mahlzeit

1. Im Schnellkochtopf Öl erhitzen. Wenn es heiß ist, Lammstücke hineinlegen und von allen Seiten goldbraun anbraten. Nicht zu viele Stücke auf einmal braten: Jeweils nur so viel Fleisch hineingeben, dass der Topfboden bedeckt ist. Die goldbraun gebratenen Lammstücke auf einen Teller legen. Sollte sich zum Schluss sehr viel Fett am Topfboden befinden, dieses abschöpfen.
2. Zwiebel schälen und auf einem Schneidebrett zuerst halbieren, dann mit einem Messer oder in der Küchenmaschine in Scheiben schneiden. Fleisch zusammen mit der Zwiebel, Zimt, Pfeffer (mindestens 4 Umdrehungen mit der Pfeffermühle), 2 Prisen Salz und Butter erneut in den Topf geben. Etwa $\frac{1}{4}$ l Wasser angießen. Den Deckel schließen und ab Erreichen des notwendigen Drucks bei niedriger Hitze 35 Min. lang garen.
3. Topf abkühlen lassen, dann den Deckel abnehmen und Honig hinzufügen. 10 bis 15 Min. lang ohne Druck weitergaren – und zwar ohne Deckel, falls noch viel überschüssige Flüssigkeit vorhanden ist.
4. Abschließend Mandeln in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten, dabei immer wieder wenden. Danach mit dem Sesam auf die gleiche Weise verfahren.
5. Vor dem Servieren Datteln und Mandeln mit dem Lammfleisch im Topf vermischen. Auf einer tiefen Platte anrichten und mit dem gerösteten Sesam bestreuen.

Tipp von  zu 

Tajine mit grünen Oliven und Zitronen

Fleisch wie oben beschrieben garen, dabei die Zimtstange durch ein 3 cm großes Ingwerstück ersetzen. Nach 45 Min. 3 in Salz eingelegte geviertelte Zitronen, 120 g entsteinte grüne Oliven sowie den Saft und das Fruchtfleisch von 2 frischen Zitronen hinzufügen.

Die Tajine schmeckt auch mit Kalbfleisch, Hähnchen oder Kaninchen.

Foto Seite 118/119:

Kalbfleisch-Eintopf mit Ingwer. Rezept Seite 120.





Qu'est-ce que la philosophie ?

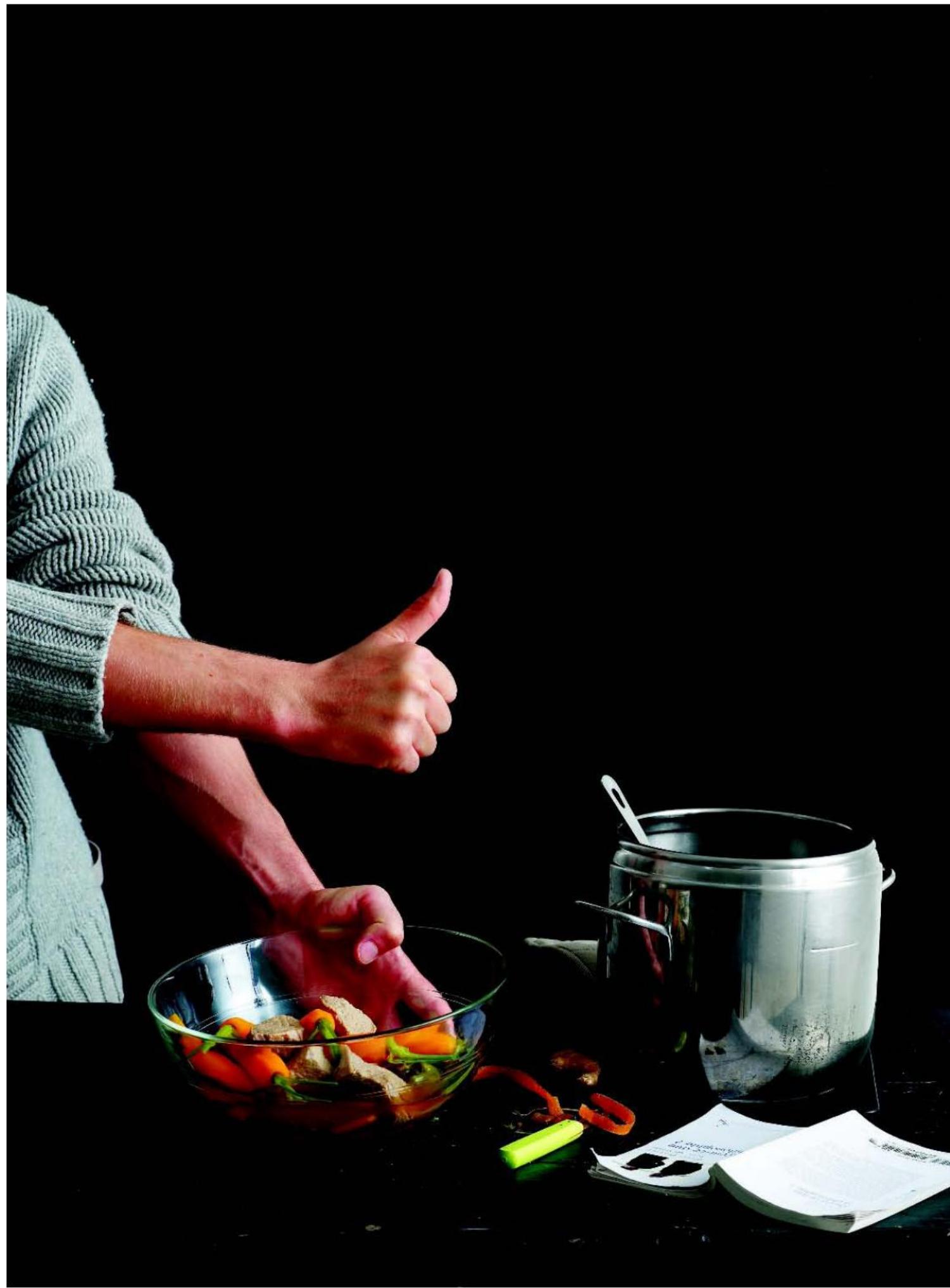


Gilles DELEUZE
Félix GUATTARI

Qu'est-ce que
la philosophie ?

Éditions de Minuit







Vorbereitungszeit:

15 Min.

Garzeit:

35 Min.

Zutaten:

• 1,2 kg Lammschulter

Für die Bouillon:

- 3 Karotten
- 1 Zwiebel
- 60 g Ingwer
- 4 Lauchblätter mit Grün
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Teelöffel Pfefferkörner
- 6 Esslöffel Sojasauce
- 1,5 Bund Karotten mit Kraut
- Meersalz, Pfeffer

Kalbfleisch-Eintopf mit Ingwer

Ein leichtes, aromatisches Frühlingsgericht! Mit Kalbfleisch lässt es sich in Rekordzeit zubereiten: 35 Minuten – Gemüse mit inbegriffen – reichen aus, und man kann alles am Vortag erledigen und später aufwärmen.

Am Vortag oder vor der Mahlzeit

1. Fleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden bzw. vom Metzger schneiden lassen. Das sind nur ungefähre Größen, also kein Stress!
2. Für die Bouillon können Sie – außer dem Bund Karotten – sämtliches Gemüse schälen und waschen. Es verleiht der Bouillon und dem Fleisch einen guten Geschmack.
Karotten der Länge nach halbieren. Zwiebel in Viertel zerteilen. Den Ingwer der Länge nach (in Faserrichtung) in 2 mm große Scheiben, danach in Streifen schneiden.
Die Lauchblätter zusammenbinden.
Schnellkochtopf 10 cm hoch mit kalt em Wasser auffüllen und das Gemüse sowie die anderen Bouillon-Zutaten hineingeben.
Sojasauce ebenfalls hinzufügen, zum Kochen bringen.
3. Sobald die Bouillon kocht, Fleisch hineingeben. Den Topf mit dem Deckel verschließen und ab Erreichen des notwendigen Drucks 20 Min. lang bei niedriger Hitze garen.
In der Zwischenzeit die Bund-Karotten schälen und jeweils einige Zentimeter vom grünen Kraut stehen lassen – das ist kein Muss, sieht aber hübsch aus...
Gründlich waschen.
4. Schnellkochtopf abkühlen lassen und öffnen. Mit einem Schaumloß fel Gemüse und Fleisch herausnehmen. Die zurückgebliebene Bouillon sofort durch ein feines Sieb gießen, um sämtliche kleinen Gemüse- und Fleischteilchen abzuseihen. Anschließend nochmals im Topf aufkochen. Dann die ganzen Karotten hinzufügen und ohne Deckel 10 bis 15 Min. lang kochen.
5. Fleisch auf einer großen, tiefen Servierplatte mit der aromatischen Bouillon zusammen anrichten. Mit Pfeffer und einer Prise Meersalz würzen. Als Beilage eignen sich gekochte Kartoffeln. Tiefe Teller verwenden.

Tipp von  zu 

Klassischer Eintopf wird mit Rindfleisch zubereitet. Fragen Sie einfach Ihren Metzger nach geeigneten Stücken. Die Zubereitungszeit ist die gleiche, nur die Garzeit erhöht sich auf 1 Std. 15 Min.

Geschmorte Rinderbacke mit Zwiebeln

Eintopf und Schmorbraten sind Gerichte, die man leicht vorkochen und später wieder aufwärmen kann. Für diesen Zweck eignet sich Rinderbacke besonders gut: Das Fleisch wird ganz zart, bleibt aber saftig. Eventuell muss man dieses Fleischstück beim Metzger vorbestellen.

Am Vortag oder vor der Mahlzeit

1. Öl im Schnellkochtopf erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, Rinderbacken hineingeben und scharf anbraten. Fleisch wenden, damit es von beiden Seiten goldbraun wird, jede Seite ca. 2 bis 3 Min. braten. Dann die geschälten und geviertelten Zwiebeln, die Rosinen, die geschälten Knoblauchzehen und den Traubensaft zugeben. Großzügig salzen und pfeffern. Schnellkochtopf durch Arretieren des Deckels verschließen und den Timer auf 1 Std. ab dem Erreichen des notwendigen Drucks einstellen.
2. In der Zwischenzeit Karotten und Kartoffeln schälen und waschen. Karotten der Länge nach in drei, die Kartoffeln in sechs Würfel schneiden.
3. Nach Ablauf 1 Std. den Schnellkochtopf nach dem Druckabbau öffnen und das Gemüse aufs Fleisch legen. Unter Druck weitere 15 Min. garen.
4. Mit einem Schaumlöffel das gegarte Fleisch mit dem Gemüse auf eine Servierplatte geben. Etwas Sauce darübergießen. Mit scharfem Senf servieren. Das Gericht kann am Folgetag nochmals aufgewärmt werden und schmeckt auch dann noch ausgezeichnet.

Tipp von zu

Aus den Rindfleischresten lassen sich vorzügliche Salate zubereiten. Das Fleisch in feine Streifen schneiden und mit Mango, Kräutern, geriebenem Ingwer und Knoblauch marinieren. Mit Olivenöl und Zitronensaft würzen.



Vorbereitungszeit:

20 Min.

Garzeit:

1 Std. 15 Min. im Schnellkochtopf, 3 Std. ohne Schnellkochtopf

Zutaten:

- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 3 Rinderbacken (ca. 1,2 kg)
- 1,2 kg Zwiebeln
- 120 g Rosinen
- 3 Knoblauchzehen
- ½ l Traubensaft
- Salz, Pfeffer
- 6 mittelgroße Karotten
- 6 Kartoffeln
- scharfer Senf

Variante:

Für dieses Rezept können Sie auch Bug- und Schwanzstücke verwenden.



Garzeit:

18 Min.

Vorbereitungszeit:

15 Min.

Zutaten:

- 800 g Rumpsteak oder Rinderkeule
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Für die Sauce:

- 4 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 3 Teelöffel Sojasauce
- 1/4 Bund Koriander oder 2 Esslöffel gehackter, tiefgefrorener Koriander
- 2 Esslöffel Pinienkerne
- 1 Bund Rucola
- frisch gemahlener Pfeffer

Rinder-Tagliata

Die Mengenangaben sind zwar für sechs Personen gedacht, das Rezept lässt sich aber so kinderleicht zubereiten, dass man auch 15 Gäste problemlos damit verköstigen kann.

Am Vortag oder am selben Tag

1. Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Fleisch von allen Seiten salzen und pfeffern. In eine Auflaufform legen. Nach Ablauf der halben Garzeit, d.h. nach 10 Min., Fleisch wenden und dann weiterbraten. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Bis zum Verzehr kühl aufbewahren.

Spätestens 2 Stunden vor der Mahlzeit

3. Für die Sauce Öl, Essig und Sojasauce miteinander vermengen. Koriander waschen und abzupfen. Mit einer scharfen Schere zerkleinern und in ein kleines Gefäß geben. Unter die Sauce mischen.
4. Fleisch aufschneiden und eventuell vorhandenen Fettrand entfernen. Fleisch in möglichst feine Scheiben schneiden. Nebeneinander auf einer großen Platte anrichten. Sauce darübergießen. Mit Frischhaltefolie bedecken, bis zum Verzehr kühlstellen und durchziehen lassen.
5. Pinienkerne in einer Pfanne bei niedriger Temperatur rösten, dabei ständig wenden. Fleisch mit den Pinienkernen bestreuen. Auf die mittleren Fleischstücke den mit Olivenöl und Salz angemachten Rucola arrangieren.

Tipp von

Bei diesem Rezept beträgt die Garzeit für 500 g Fleisch nur 12 Min., da eine Tagliata noch leicht blutig sein soll. In der Regel sind jedoch 15 Min. für 500 g Fleisch angemessen, d.h. 30 Min. werden für ein Kilogramm benötigt.

Die Garzeit hängt vom Gewicht, aber auch von der Dicke der Fleischstücke ab. Bei einem flachen Stück Rindfleisch rechnet man mit 10 Min. für 500 g.



Grand maître
Aussi
Hôtels

Le meilleur du sport et de la culture

L'ÉQUIPE





Vorbereitungszeit:

5 Min.

Garzeit:

5 Min. + 1 Std. 30 Min.

Zutaten:

- 1 sehr großes Hähnchen
- Salz, Pfeffer
- 8 Zweige Estragon
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 12 Schalotten
- 6 Zwiebeln

Estragon-Hähnchen mit Zwiebeln und Schalotten

Ein absoluter Gaumenschmaus! Das Hähnchen nimmt den würzig en Geschmack des Estragon in sich auf, die Schalotten und Zwiebeln verleihen dem Gericht eine süßliche Note.

Rechtzeitig vor dem Servieren

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Fett, das sich oft an der Bauchöffnung des Geflügels befindet, entfernen. Die Bauchhöhle und die Haut salzen und pfeffern. Danach mit dem Estragon und den ungeschälten, halbierten Knoblauchzehen füllen.
3. In einem Schmortopf das Öl erhitzen. Das Hähnchen im Topf anbraten, bis es von allen Seiten goldbraun ist. Schalotten und Zwiebeln schälen, um das Hähnchen herum arrangieren. Zwei Zweige Estragon neben das Hähnchen legen. Den Topf mit Deckel verschließen. Etwa 1 Std. 30 Min. im Back ofen garen, eventuell während der Garzeit mit etwas Wasser nachgießen.
4. Das Hähnchen tranchieren und zum Servieren in den Topf zurücklegen. Restlichen Estragon abzupfen, mit einer Schere zerkleinern und über das Huhn streuen.

Tipp von

Beim Anbraten des Hähnchens sollte man darauf achten, nur Utensilien aus Holz oder Silikon zu verwenden. Mit einer Metallgabel besteht die Gefahr, dass man die Haut durchlöchert ... und dann wird das Fleisch trocken.

Sollte das Huhn so groß sein, dass der Deckel nicht mehr auf den Topf passt, dann verwendet man stattdessen Alufolie, die am Topfrand befestigt wird. In diesem Fall sollte man vor dem Verschließen ein Glas Wasser in den Topf hineingeben, damit nicht so viel Dampf entweichen kann.

Schäufele mit Karottenpüree im Ofen gegart

Bei diesem Rezept muss man sich nicht den Kopf darüber zerbrechen, wie das Fleisch zubereitet werden soll – es wird bereits gegart gekauft. Man muss es nur noch erwärmen, würzen und das Gemüse im Mixer pürieren.

Im Voraus oder direkt vor der Mahlzeit

1. Das Schäufele – gibt es auch eingeschweißt im Supermarkt – unter kaltem Wasser kurz abspülen und zum Entsalzen etwa 1 Std. wässern.
2. Für das Karottenpüree Wasser in einem großen Topf erhitzen. Karotten schälen und waschen. Grob in Stücke schneiden und in das kochende Wasser geben. Salzen. Sind sie fertig gekocht, mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und mit der Butter in den Mixer geben. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas heißes Kochwasser hinzufügen.
3. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, Keim entfernen und grob zerkleinern. Petersilie waschen, trocken tupfen und mit der Schere zerkleinern.
4. In einem Schmortopf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsen. Jetzt das Fleisch hineingeben, anschließend Petersilie, Knoblauch, Weißwein und Sauerkraut hinzufügen. Mit Pfeffer und bei Bedarf noch etwas Salz würzen. Köcheln lassen, bis das Fleisch weich und der Wein verdunstet ist.
5. Alles in einer Auflaufform verteilen und darüber das Karottenpüree geben. Mit kleinen Butterflocken bestreuen. Im Backofen bei 180 ° C etwa 15 Minuten garen. Schon fertig! Als Beilage bietet sich grüner Salat an.



Vorbereitungszeit:

25 Min.

Garzeit:

10 Min. + 15 Min.

Zutaten:

- 1,5 kg Schäufele (Schulterstück vom Schwein), gepökelt und bereits gegart
- 1,5 kg Karotten
- 50 g + 20 g Butter
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 200 ml Weißwein
- 300 g Sauerkraut
- frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

Tipp von zu

Sie können das Karottenpüree auch durch ein einfaches Kartoffelpüree ersetzen. Das schmeckt ebenfalls sehr lecker!



Vorbereitungszeit:

15 Min.

Gar- und Backzeit:

8 Min. (Karamellcreme) +
30 Min. (Birnen)

Zutaten

Für die Karamellcreme:

- 90 g flüssige Karamellcreme (Fertigprodukt)
- 60 g Butter
- 50 g Crème fraîche
- 250 ml Vanillesauce oder H-Milch
- 1 Prise Meersalz

Für die Birnen:

- 6 feste Birnen
- 30 g leicht gesalzene Butter
- 6 Messerspitzen Rohrzucker

Für die karamellisierten Mandeln:

- 60 g gehobelte Mandeln
- 1,5 Esslöffel Zucker
- etwas Butter

Birnen aus dem Ofen mit Karamellcreme

Dieses Dessert kann sowohl kalt als auch warm serviert werden. Im Backofen entwickeln die Birnen ihren unnachahmlichen Geschmack.

Am Vortag, wenn das Gericht kalt serviert serviert werden soll

1. Für die Creme flüssiges Karamell in einem kleinen Topf erhitzen. Bei niedriger Hitze 1 Min. lang köcheln lassen. 60 g Butter in kleinen Stückchen unterrühren, dann Crème fraîche, Vanillesauce und Meersalz hinzufügen. Herd ausschalten und weiterrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Auf eine mit Frischhaltefolie bedeckte Platte oder in eine Schüssel geben.
2. Backofen auf 220 °C vorheizen.
3. Birnen waschen und gegebenenfalls unten etwas begradigen, damit sie besser stehen. Birnen schälen, den Stiel jedoch nicht entfernen. In eine Auflaufform setzen und auf jedem Stiel eine Butterflocke platzieren. Mit Rohrzucker bestreuen und 30 Min. lang im Ofen backen.
4. Während die Birnen im Backofen sind, die gehobelten Mandeln bei niedriger Temperatur in einer Pfanne erhitzen. Von Zeit zu Zeit umrühren. Haben sie eine goldbraune Farbe angekommen, den Zucker hinzufügen. Wenn dieser karamellisiert, 30 g Butter hinzugeben. Alles gut durchmischen und auf einen Teller geben.
5. Auf tiefen Tellern oder in Schälchen servieren, die Birnen wieder auf die Creme gesetzt. Großzügig mit den karamellisierten Mandeln bestreuen. Man kann die Creme auch kalt und die Birnen warm bzw. lauwarm servieren.

Tipp von zu

Lecker schmeckt auch diese Variante: Backofen-Äpfel

Äpfel waschen, aber nicht schälen. Mit einem Küchenmesser die Apfelschale an mehreren Stellen einschneiden, damit die Äpfel im Backofen nicht aufplatzen. Das Kernhaus mit einem Apfelsstecker entfernen. Die untere Öffnung der Äpfel mit einem kleinen Stück Brot verschließen und das Innere mit Himbeer- oder Johannisbeermarmelade füllen. Obendrauf ein Flöckchen leicht gesalzene Butter und etwas Rohrzucker geben. Den Boden der Auflaufform mit etwas Wasser bedecken und 1 Std. im Backofen bei 170 °C backen. Die Bratäpfel können allein oder zusammen mit Milchreis serviert werden (siehe Seite 77).

Foto Seite 128 / 129:

Schokoladen-Nuss-Kuchen. Rezept Seite 130.









Schokoladen-Nuss-Kuchen

Vorbereitungszeit:

10 Min.

Garzeit:

15 Min.

Wartezeit:

2 Std. + 3 Std.

(Springform mit 24 cm Durchmesser)

Zutaten:

- 30 g geschälte ganze Haselnüsse
- 120 g flüssige Sahne
- 120 g Milch
- 300 g kräftige dunkle Schokoladen
- 80 g Butter
- 1 Packung (150 g) Nusskekse oder Mürbteiggebäck
- 50 g Cornflakes
- 1 Prise Meersalz

Variante:

Schokoladenkuchen mit Himbeeren

Haselnüsse durch frische bzw. tiefgefrorene Himbeeren ersetzen. In diesem Fall muss man warten, bis der Schokoladenmix ausreichend abgekühlt ist, bevor man die Himbeeren darauf gibt. Ist er noch warm, verderben die Himbeeren.

Eine umwerfende Dessertkreation, zu der eine köstliche Schokoladencreme gehört. Eine gehaltvolle Versuchung, mit der acht Personen voll auf ihre Kosten kommen.

Am Vortag

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Haselnüsse 15 Min. lang darin grillen. Immer wieder testen, ob sie schon knackig genug sind.
2. Eine Backform leicht anfeuchten, den Boden und die Ränder mit Plastikfolie überziehen.
3. Für die Schokoladencreme auf einem Schneidebrett die Schokolade mit einem Messer in grobe Stücke zerkleinern und in eine Schüssel geben. In einem Topf Sahne und Milch erhitzen. Nach dem Aufkochen über die Schokolade gießen. 1 Min. lang ruhen lassen, dann mit einem Schneebesen oder Handrührgerät rühren, bis eine glatte, glänzende Masse entstanden ist. Mehr ist nicht notwendig! Wirklich kein Hexenwerk, oder? Die etwas ausgekühlte Masse in die Springform gießen und die Haselnüsse darauf verteilen. Backform in die Tiefkühltruhe stellen. Sie muss ganz ebenstehen, damit die Masse überall gleich hoch ist. 2 Std. warten – so lange dauert es etwa, bis die Creme gefroren ist.
4. Die gefrorene Schokoladencreme vor dem Aufbringen des Belags aus der Gefriertruhe nehmen. Wenn sie zu fest gefroren ist, hält der Belag nicht. Die Butter in der Mikrowelle schmelzen (2 x 20 Sek.). Kekse und Cornflakes in den Mixer geben und zerkleinern. Sobald sie zerstoßen sind, Butter und Meersalz dazugeben. Nochmals gut durchmischen, damit sich die Butter mit den zerstoßenen Keksen vermengt. Mischung auf die gefrorene Schokoladenmischung geben und mit einem Löffel gleichmäßig verteilen. 3 Std. im Kühlschrank kühl stellen.
5. Vor dem Verzehr die Backform 5 Sek. lang in lauwarmes Wasser tauchen. Wieder abtrocknen und die Tarte auf eine Platte stürzen. Bis zum Servieren kühl stellen.

Apfel-Rhabarber-Crumble

Das Rezept schlechthin! Für ein Crumble kann man alle Obstsorten verwenden, die Zubereitung ist vollkommen unkompliziert. Passt für jede Jahreszeit und jeden Anlass, für Freunde, Kinder – alle werden diesen Nachtisch genießen und begeistert sein.

Am Vortag oder vor der Mahlzeit

1. Mandeln in ein Geschirrtuch schlagen und auf einem Schneidebrett mit einem kleinen Topf in grobe Stücke zerstoßen. Die gekühlte Butter in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und Zucker, Salz und Mehl hinzufügen. Die Mischung mit den Fingerspitzen vermengen, bis eine streuselartige Masse entstanden ist. Zum Schluss die Mandeln dazugeben und die Mischung kühlstellen.

Kurz vor dem Backen

2. Rhabarber und Äpfel waschen. Ungeschälten Rhabarber auf einem Schneidebrett in 2 cm lange Stücke schneiden. Äpfel vierteln, Kernhaus entfernen und jedes Viertel nochmals in sechs Stücke schneiden. Alle Früchte zusammen in eine Auflaufform geben und mit Zucker bestreuen.

Direkt vor der Mahlzeit

3. Backofen auf 190 °C vorheizen.
4. Streuselmasse auf den Früchten verteilen und 30 Min. lang im Ofen backen. Die Früchte müssen weich und der Teig goldbraun sein. Lauwarm servieren. Crumble schmeckt ganz frisch am besten!

Tipp von zu

Lecker schmeckt dieses Dessert auch mit einer Mischung aus Äpfeln und Birnen. Allerdings sollten Sie diese Früchte nicht zu stark zuckern, weil sie von Natur aus schon süß sind. Mit 1 bis 2 Messerspitzen Zimt aromatisieren.



Vorbereitungszeit:

15 Min.

Backzeit:

30 Min.

Zutaten

für den Teig:

- 30 g ganze Mandeln
- 120 g Butter
- 120 g Rohrzucker
- 2 Messerspitzen Salz
- 120 g Mehl

Für die Fruchtmischung:

- 5 Stangen Rhabarber
- 4 Äpfel (keine säuerliche Sorte)
- 40 g Zucker

**Vorbereitungszeit:**

20 Min.

Keine Garzeit

Zutaten:

- 450 g tiefgefrorene Mango
- 1 Esslöffel Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Limette
- 150 ml Schlagsahne
- 500 g Quark
(20 % Fettgehalt)

Variante:**Bananen-Mousse**

Dieses Rezept kann auch mit Bananen zubereitet werden. Bananenpüree großzügig mit Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird.

Quark-Mango-Mousse

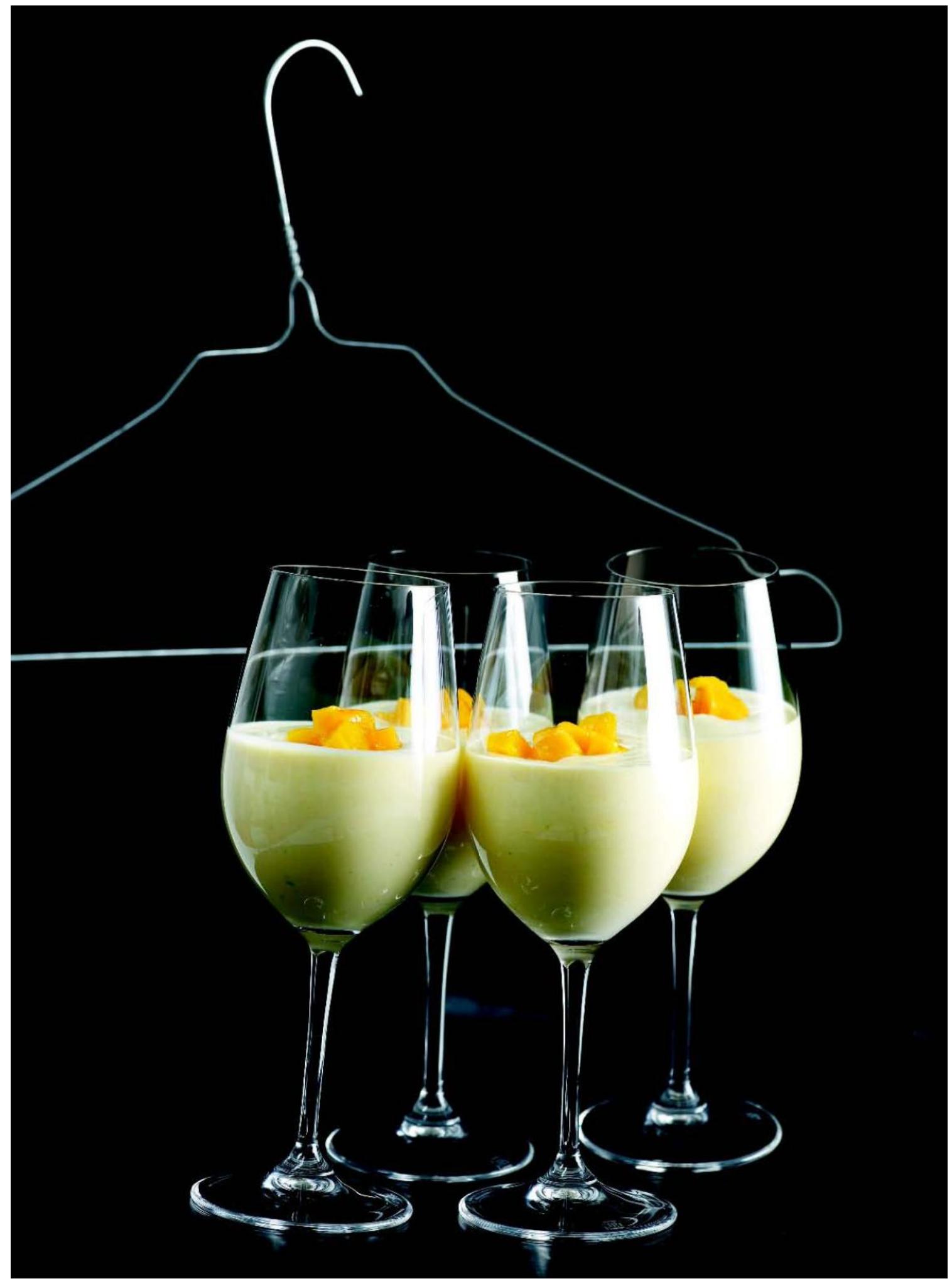
Eine leichte, aromatische Mousse, die einfach und sehr schnell zuzubereiten ist. Schmeckt lecker, ist sehr fein und kommt immer gut an.

Zwei bis drei Stunden vor der Mahlzeit

1. Mango im Kühlschrank auftauen lassen oder kurz in die Mikrowelle legen. Drei Scheiben klein würfeln. Den Rest im Mixer oder in der Küchenmaschine zerkleinern. Zucker und Vanillezucker hinzufügen. Die Limette waschen und die Schale fein abreiben. Auspressen und Mangowürfel mit etwas Limettensaft beträufeln.
2. Die gut gekühlte Schlagsahne in eine kalte Schüssel geben. Mit dem Handrührgerät schlagen. Läuft die Sahne nicht mehr aus der umgedrehten Schüssel heraus, ist sie steif genug. Wird die Sahne zu lang geschlagen, hat man am Ende Butter.
3. Quark mit dem gekühlten Mangopüree und der abgeriebenen Limettenschale vermischen, danach die Schlagsahne vorsichtig unterziehen. Sofort in Gläser füllen und kühlstellen.
4. Vor dem Servieren ein paar Mangowürfel auf der Mousse verteilen, den Rest als Beilage reichen.

Tipp von  zu **Frische Mango schälen**

Die Schale der Mango hat einen unangenehmen Geschmack. Deshalb sollten Sie nicht das Fruchtfleisch berühren, wenn Sie vorher die Schale angefasst haben. Schälen Sie die Schale vorsichtig mit einem Messer ab. Anschließend schneiden Sie das Fruchtfleisch in Streifen ab, bis Sie zum Kern gelangen. Der Kern lässt sich nicht wie bei einer Pflaume sauber auslösen. Je näher man zum Kern kommt, desto faseriger wird das Fruchtfleisch.





Trifle mit roten Früchten

„Trifle“ ist eine englische Süßspeise, die aus mehreren Kuchenschichten, Früchten, Fruchtgelee und Creme besteht. Unser Rezept ist die moderne Variante davon. Hat man viel Zeit, kann man auch für jeden Gast ein eigenes Trifle in einem schönen Glas herrichten

Am Vortag oder einige Stunden vor der Mahlzeit

1. Frische Brioche in ca. 1 cm große Würfel zerschneiden. Die gehobelten Mandeln in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur anrösten. Danach die Mandeln abkühlen lassen.

Einige Stunden vor der Mahlzeit

2. Die Vanillecreme mit dem Rosenwasser aromatisieren.
3. Früchte zubereiten: Falls Erdbeeren mitverarbeitet werden, diese kurz in einem Sieb unter fließendem Wasser abwaschen und danach halbieren. Himbeeren und alle anderen Beeren werden nur gewaschen, wenn sie stark unreinigt sind. Zur Dekoration einige besonders schöne Früchte beiseite legen. Himbeergelee rühren, damit es flüssiger wird, dann mit den roten Früchten vermengen.
4. Die Dessert-Schälchen werden mit unterschiedlichen Schichten gefüllt:
 - Brioche-Würfel,
 - mit Himbeergelee vermischt Beeren,
 - aromatisierte Vanillecreme.
5. Mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

Direkt vor der Mahlzeit

6. Mit dem Handrührgerät die gekühlte flüssige Sahne in einer kalten Rührschüssel schlagen. Im Kühlschrank kühl stellen.
7. Kurz vor dem Servieren die Schlagsahne auf das Dessert geben. Mit den Mandeln und den restlichen Früchten verzieren.

Tipp von zu

Statt Brioche kann man auch Toastbrot oder Biskuitkekse verwenden, statt Himbeergelee ist jedes beliebige Beergelée geeignet. Statt der gekauften Vanillecreme kann man eine selbstgemachte Pâtisserie-Creme (siehe Seite 88) zubereiten, die ebenfalls mit Rosenwasser aromatisiert wird.



Vorbereitungszeit:

30 Min. + 5 Min.

Zutaten:

- 4 Scheiben frische Brioche
- 20 g gehobelte Mandeln
- 400 bis 500 g Vanillecreme (Fertigprodukt)
- 1 Esslöffel Rosenwasser
- 400 g Beeren
- 2 gehäufte Esslöffel Himbeergelee
- 150 ml Schlagsahne

Variante:

Dieses Dessert schmeckt auch ganz köstlich, wenn man dafür Pfirsiche, Johannisbeeren oder exotische Früchte verwendet.



Vorbereitungszeit:

15 Min.

Garzeit:

25 Min.

Zutaten:

- 500 ml Schlagsahne
- 500 ml Milch
- 50 g Speisestärke
- 50 ml Wasser
- 50 g Zucker
- 30 g Orangenblütenwasser
- 30 g geschälte gesalzene Pistazien
- 30 g gehobelte Mandeln
- 3 bis 4 Esslöffel Honig

Sahnecreme mit Orangenblüten

Eine Sahnecreme mit orientalischen Anklängen. Ein einfaches, aber köstliches Rezept, vom libanesischen Klassiker inspiriert. Man kann die Creme auch in einer großen Schale statt in kleinen Dessertgläsern servieren. Dann kann sich jeder nehmen, so viel er will.

Mindestens 3 Stunden vor dem Servieren (oder am Vortag)

1. Dessertgläser bereitstellen. 12 Whiskygläser sind perfekt.
2. Milch und Sahne erhitzen. In einer kleinen Schüssel Speisestärke, Wasser und Zucker miteinander verrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Sobald die Milch-Sahne-Mischung heiß ist, diese über die Speisestärke gießen, danach in einen Topf umfüllen und bei niedriger Temperatur erhitzen. Damit sich keine Klümpchen bilden, bis zum Aufkochen ständig umrühren. Ist die Flüssigkeit eingedickt, mit Orangenblütenwasser aromatisieren und so fort bis 2 cm unter den Rand in die Gläser füllen.
Die Creme bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, danach im Kühlschrank kühl stellen.
3. Pistazien in einen sauberen Gefrierbeutel füllen. Mit einem kleinen Topf die Pistazien zerstoßen. Mandeln 10 Min. lang im Backofen bei 160 °C rösten. Pistazien und Mandeln miteinander vermischen.

Kurz vor dem Servieren

4. Creme mit den Pistazien und Mandeln bestreuen (ca. 0,5 cm dick) und über jedes Dessertglas einen Teelöffel Honig geben. Ist er nicht flüssig genug, einfach 10 Sek. lang in die Mikrowelle stellen.

Tipp von zu

Variante: Honig-Teecreme

Die Milch erhitzen. Wenn sie kocht, 2 Teelöffel bzw. 2 Beutel Earl-Grey-Tee hineingeben. 5 Min ziehen lassen. Mit einem Teesieb die Teeblätter entfernen bzw. die Teebeutel herausnehmen. Milch mit zwei Esslöffeln Honig erneut aufkochen. Weitere Zubereitung wie im Rezept mit Orangenblütenwasser beschrieben. Kurz vor dem Servieren mit Pinenkernen bestreuen, die zuvor bei niedriger Temperatur geröstet wurden.





Vorbereitungszeit:

2 x 10 Min.

Backzeit:

12 Min

Zutaten:

- 1 Packung Mürbteig
- 1 Zitrone
- 2 gestrichene Teelöffel Zimt (wahlweise)
- 1 Esslöffel Puderzucker
- 500 g Erdbeeren
- 4 Esslöffel Apfel- oder Quittengelee
- 1 Esslöffel grüne Pistazien

Variante:

Eine Pâtisserie-Creme wie auf Seite 88 beschrieben zubereiten und diese leicht mit Zimt oder Vanille aromatisieren. Sobald die Creme erkaltet ist, den gebackenen Teigboden damit bestreichen und die Erdbeeren darauf verteilen.

Erdbeer-Tarte

Mit diesem Rezept wird die Zubereitung einer Erdbeertorte zum Kinder-spiel – und Ihre Gäste werden staunen!

Einige Stunden vor dem Essen

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Mürbteig ausrollen und mit dem Papier auf einem Backblech auslegen. Mit einer Gabel an verschiedenen Stellen einstechen. Zitronenschale fein abreiben. In einer Tasse Zitronenschale, Zimt und Zucker vermischen. Den Teigboden damit bestreuen.
3. Auf der niedrigsten Schiene 12 Min. lang backen. Dabei stets achtgeben, dass der Boden nicht zu stark bräunt. Den Teigboden herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Etwa 2 Stunden vor dem Verzehr

4. Die Erdbeeren unter fließendem Wasser abwaschen und sofort abtropfen lassen. Mit einem kleinen Messer die Stiele entfernen. Die Erdbeeren halbieren und in eine Schüssel geben. Drei besonders schöne zur Dekoration ganz lassen und beiseitelegen. Das Gelee mit einem Löffel rühren, damit es flüssiger wird. Über die Erdbeeren gießen und mit einem hölzernen Rührloßel vorsichtig unter die Erdbeeren heben.
5. Erdbeeren auf dem erkalteten Teigboden gleichmäßig verteilen. Die drei zur Dekoration beiseitegelegten Erdbeeren mit dem Stiel nach oben in der Mitte platzieren. Die zerkleinerten Pistazien darüberstreuen.

Tipp von  zu 

Schmeckt besonders gut mit Schlagsahne (Rezept Seite 88).

Eingelegte Früchte mit Vanille und Sternanis

Dieses Rezept sollte man mit ausgereiften und sonnenverwöhnten Früchten der jeweiligen Saison zubereiten. Die hier vorgestellte Version beruht auf exotischem Obst.

Am Vortag

1. Mit einem Messer die Hälfte der Orangenschale und die gesamte Limettenschale abschälen. Mit kalt em Wasser zusammen in einen Topf geben und aufkochen lassen. Danach abtropfen lassen und abspülen. Die Zitrusfrüchte auspressen. Die Vanilleschote halbieren. Wasser, Zucker, Gewürze, zerkleinerte Schalen und ausg epressten Saft in einen Topf geben. Erhitzen und 3 Min. lang kochen lassen. Von der Herdplatte nehmen, abdecken und abkühlen lassen, bis der Inhalt lauwarm ist.
2. Die Mangos waschen und mit einem Messer schälen. 2 bis 3 Scheiben aus jeder Mangoseite schneiden, diese danach in Streifen schneiden und würfeln. Ober- und Unterteil der Ananas abschneiden. Ananas aufrecht auf ein Schneidebrett stellen. Mit einem Messer die Schale von oben nach unten entfernen. Sollten noch „Aug en“ zu sehen sein, diese mit der Messerspitz e herauschneiden. Die Ananas der Länge nach vierteln, danach in kleine Stückchen zerschneiden. Die Mango- und Ananasstücke in eine Schüssel geben. Die lauwarme Sirupmischung aus dem Topf darübergießen und alles vermischen. Mindestens 12 Std. lang im Kühlen marinieren lassen.
3. Vor dem Servieren einige Minzeblätter waschen und mit einer Schere sehr fein zerkleinern. Unter die Früchte mischen. Dessert in Gläsern oder tiefen Tellern anrichten und servieren.

Tipp von zu

Vanilleschoten sind sehr teuer, schmecken aber einfach köstlich. Man sollte deshalb die ausgeschabte Vanilleschote niemals wegwerfen, sondern sie einfach unter kaltem Wasser abspülen und einige Tage trocknen lassen. Dann kann man daraus Vanillezucker selbst herstellen, indem man die Schote in der Küchenmaschine mit Kristallzucker vermischt. Wer das jemals ausprobiert hat, wird nie mehr gekauften Vanillezucker verwenden!



Vorbereitungszeit:

20 Min.

Wartezeit:

12 Std.

Zutaten

für den Sirup:

- 1 unbehandelte Saftorange
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Vanilleschote
- 150 ml Wasser
- 30 g Zucker
- 2 Sternanis
- 2 Zweige Pfefferminze

Für den Fruchtsalat:

- 2 Mangos
- 1 Ananas

Herbstliche Variante:

Fruchtsalat mit Zimt

Salat aus Äpfeln, Birnen, Weintrauben und einigen Feigen zubereiten. Lauwarmen Sirup (ohne Limette!) darübergießen. Der Sternanis wird durch eine Zimtstange ersetzt.



DINNER FOR TWO



Die in diesem Kapitel vorgestellten Rezepte sind für zwei Personen vorgesehen.

Wie man eine Frau mit seiner Kochkunst verwöhnen und verführen kann

Wer eine Trennung oder Scheidung hinter sich hat und allein ist, möchte nicht unbedingt, dass dies so bleibt. Wer weiß: Vielleicht begegnet man irgendwann einmal, vielleicht sogar anlässlich eines gemeinsamen Essens, seiner neuen Traumfrau? Auf alle Fälle sollte man dann nicht die gleichen Fehler noch einmal machen, sondern sie – auch kulinarisch – verwöhnen!

Ganz klar: Das erste Mal finden die meisten Dates in der Öffentlichkeit statt. Einen gemeinsamen Restaurant- oder Cafébesuch halten die meisten Singles für angemessen beim ersten gegenseitigen Beschnuppern. Wenn man eine Frau, die man kaum kennt, gleich zum Spaghettiessen zu sich nach Hause einlädt, könnte das leicht falsch verstanden werden und wie ein plumper Annäherungsversuch wirken.

An einem weiter fortgeschrittenen und vertrauteren Punkt der Beziehungsallte man sich allerdings eine Art „Survival Kit“ zulegen für den Fall, dass man seine Angebetete zu sich nach Hause zum Essen bittet. Wer will sich bei dieser Gelegenheit schon blamieren oder die meiste Zeit am Herd stehen? Doch wer weiß? Vielleicht hat Ihr Gast auch Lust, Sie bei den Vorbereitungen ein wenig zu unterstützen oder Ihnen bei einem Glas Wein oder Prosecco beim Kochen über die Schulter zu schauen?

Halten Sie die Zeit, die Sie mit der Essensvorbereitung verbringen, möglichst kurz. Ihr Gast wird lieber Sie als die brennenden Kerzen auf dem Tisch betrachten – obwohl solche Accessoires unverzichtbar für eine romantische Einladung sind, nicht umsonst spricht man von einem Candlelight Dinner. Kerzen haben zahlreiche Vorteile: Sie sorgen für eine behagliche, intime Atmosphäre, mildern etwaige Fältchen und Augenringe ab, lassen einen bleichen Teint in sanfterem Licht erscheinen und – was eventuell das Wichtigste ist – sie verlöschen am Ende des Dinners von ganz alleine ...

Sie können natürlich auch Sushi per Telefon bestellen oder Fertigpizza aus dem Karton mit Rotwein – viel Rotwein! – auf den Tisch stellen. Doch dazu brauchen Sie nicht wirklich ein Kochbuch. Was ein Mann in dieser Situation wirklich benötigt und was in diesem Kapitel vorgestellt wird, das sind einige hyper-einfache Rezepte, die ihre Wirkung nicht verfehlten: kleine, raffinierte und chice Gerichte, die nicht übermäßig kalorienhaltig sind, immer gelingen und gleichzeitig aphrodisierend wirken.

Croque-Madame nach Art des Hauses



Vorbereitungszeit:

25 Min.

Garzeit:

insgesamt 15 Min.

Zutaten:

- ½ rote Paprika
- ½ Zucchini
- 1 kleine rote Zwiebel
- etwas frisches Basilikum
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Pita-Brötchen oder 2 Scheiben Toastbrot
- 6 sehr dünne Scheiben spanischer Schinken
- 2 kleine Eier

Für das Dressing:

- 1 Teelöffel Balsamico-Essig
- Fleur de Sel
- Pfeffer

Ein Doppeldecker-Sandwich mit wenig Brot und viel Gemüse—ganz auf die Wünsche und Erwartungen von „Madame“ zugeschnitten: ein guter Einstieg in ein Dinner zu zweit.

Im Voraus oder direkt vor der Mahlzeit

1. Paprika und Zucchini waschen. Zucchinispitzen entfernen und dann in feine, 2 bis 3 mm dicke Scheiben schneiden. Den Stielansatz der Paprika sowie die Kerne entfernen. Paprika halbieren, wiederum die Hälften davon in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen und die Blätter abzupfen. Dann bündeln und mit einer scharfen Schere sehr fein zerkleinern.
2. In einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen. Zuerst die Zucchinischeiben von beiden Seiten anbraten bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und auf einen mit Küchenkrepp belegten Teller geben, damit das überschüssige Fett abtropfen kann. Dann den Paprika und die Zwiebel in die Pfanne legen und ebenfalls anbraten.
3. Das Toastbrot bzw. die Pita-Brötchen leicht anrösten. Pita-Brötchen längs halbieren. Mit den Fingern den Schinken in Streifen reißen.

Kurz vor dem Servieren

4. Sobald das Gemüse fertig gebraten ist, aus der Pfanne nehmen und die beiden Spiegeleier darin braten.
5. Jetzt beginnt die „Schichtarbeit“: Auf den Teller die angebratenen Zucchini, Paprika und Zwiebel legen. Das zerkleinerte Basilikum darüber streuen, mit etwas Balsamico-Essig beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Darauf werden die Schinkenstreifen, eine Scheibe Toastbrot oder Pita-Brötchen sowie ein Spiegelei arrangiert. Das Eiweiß kann man mit einer Schere in Form schneiden, damit es hübscher aussieht. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Tipp von

Croque-Madame kann man auch mit blanchiertem, noch knackigem Gemüse zubereiten. Zuckererbsen schmecken beispielsweise lecker. Ist Ihr Gast Vegetarierin, dann lassen Sie den Schinken einfach weg. Eventuell können Sie ihn durch Ziegen-Camembert ersetzen.

Foto Seite 144/145:

Warmen Austern mit Safran. Rezept Seite 146.







Warme Austern mit Safran



Vorbereitungszeit:

5 Min.

Garzeit:

3 Min.

Wartezeit:

20 Min.

Zutaten:

- 1 Dutzend Austern
- 1 kg grobes Salz
- 100 ml Schlagsahne
- etwas Safranpulver
- 1 Messerspitze
- Safranfäden
- Pfeffer

An Austern scheiden sich bekanntermaßen die Geister: Manche lieben sie, andere packt bei ihrem Anblick der Ekel. Auf alle Fälle sollten Sie sich über den Geschmack Ihrer Angebeteten im Vorfeld informieren. Sollte sie Austern lieben, wird sie von diesem sehr einfachen Rezept begeistert sein. Ein Tipp an den Koch: Nicht die Finger verbrennen!

Im Voraus oder direkt vor der Mahlzeit

1. Die Austern öffnen, aus der Schale herauslösen und anschließend wieder in die Schale hineinlegen. Darauf achten, dass keine Splitter der Muschelschale mehr vorhanden sind, sie knirschen sonst beim Verkosten zwischen den Zähnen. Die Austern kühl stellen. Als Vorbereitung zum Servieren zwei Teller mit grobem Salz bestreuen.
2. Für die Sauce in einem kleinen Topf Sahne, Safran und Pfeffer erwärmen. Nicht aufkochen lassen. Das Gefäß mit einem Deckel verschließen, von der Herdplatte nehmen und 20 Min. ziehen lassen.

Vor dem Servieren

3. Das grobe Salz auf eine Platte bzw. in das Auffangblech des Backofens streuen. Die Austern so darauf platzieren, dass kein Wasser ausfließen kann. Achten Sie darauf, dass kein Salz in die Schalen gelangt. Ofen auf Grilltemperatur einschalten und die Austern im oberen Drittel des Backofens hineinschieben. 3 Min. lang erwärmen – am besten einen Timer verwenden, schließlich sollen die Austern nur warm, nicht gekocht und hart sein.
4. Die Austern aus dem Backofen nehmen und auf zwei Tellern oder einer Platte arrangieren. Um sich die Finger nicht zu verbrennen, sollte man eine Spaghettizange und einen Löffel zu Hilfe nehmen. In jede Auster 1 Teelöffel der warmen Sauce geben – fertig!

Tipp von

Austern öffnen

Öffnen Sie Austern niemals ohne Schutz durch ein dickes Handtuch oder eine dicke Serviette. Benutzen Sie am besten einen Austernöffner. Man legt die Auster so ins Handtuch, dass die tiefere Ausbuchtung nach unten zeigt. Rechtshänder nehmen die Auster so in die linke Hand, dass die gewölbte Schale in der Hand liegt und der Steg nach innen zeigt. Mit dem Messer sticht man auf der hinteren Nahtstelle genau zwischen die beiden Austernhälften ein, um den Muskel zu durchtrennen. Drehen Sie das Messer nur ganz wenig – 2 mm nach oben und unten sind ausreichend – bis Sie das Gefühl haben, im Inneren zu sein. Führen Sie das Messer nun an der oberen Austernhälfte entlang, um diese von der unteren abzulösen.

Eier im Pfännchen mit Trüffelöl und Parmesan

»Œufs en cocotte« nennen diese super einfache, aber dennoch eine Vorspeise unsere französischen Nachbarn. Das Öl sorgt für den unvergleichlichen Geschmack, ohne aufdringlich zu wirken. Der einzigartige Trüffelaroma harmoniert perfekt mit dem milden Eiergeschmack und dem pikanten Parmesan.

Im Voraus (dann kühl stellen!) oder direkt vor der Mahlzeit

1. Zwei Förmchen ausbuddeln und jeweils etwas Trüffelöl sowie 2 Teelöffel Sahne hineingeben. In jedes Förmchen ein Ei aufschlagen. Mit einem Messer 6 größere Streifen Parmesan abschneiden und auf den Eiern verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Backofen auf 200 °C vorheizen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
3. Förmchen in eine Auflaufform stellen, die zur Hälfte mit kochendem Wasser aufgefüllt wurde. Bei 200 °C etwa 6 Minuten lang im Backofen garen. Die Zeit am besten mit Hilfe eines Timers genau bemessen, damit das Ergebnis so ist, wie Sie sich das vorgestellt haben: Die Eier sind fertig, wenn das Eiweiß fast geronnen und das Eigelb noch flüssig ist.
4. Die Förmchen aus dem Backofen nehmen und über jedes Ei ein paar Tropfen Trüffelöl trüpfeln. Die Förmchen auf Teller stellen und servieren.

Beilage

Als Beilage zu den Eiern ist Brot empfehlenswert.

Tipp von zu

Traditionell eine Vorspeise. Viele essen Eier im Pfännchen auch gern zum Frühstück. In diesem Fall sollten Sie die Variante rechts mit Kräutern wählen.



Vorbereitungszeit:

10 Min.

Garzeit:

ca. 6 Min.

Zutaten:

- 1 Stückchen Butter
- 1 Teelöffel Trüffelöl
- 4 Teelöffel Schlagsahne
- 2 große Eier
- 20 g Parmesan
- Salz
- weißer Pfeffer

Variante:

Mit Crème fraîche und Kräutern

Crème fraîche in den Förmchen verteilen und mit Kräutern bestreuen. In jedes Förmchen ein Ei aufschlagen, salzen und pfeffern. In den Backofen schieben.



Vorbereitungszeit:

15 Min.

Wartezeit:

1 Std.

Zutaten:

- 1 cm frischer Ingwer
- 1 Limette
- 3 Zweige Koriander
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Wasser
- Salz, Pfeffer
- 6 Jakobsmuscheln
- 1 Salatherz

Für die Salatsauce:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Himbeeressig
- 1/2 Teelöffel Sojasauce

Variante:

Marinierter

Kabeljaurücken

160 g Kabeljaurücken in feine Streifen schneiden, dazu das Messer schräg halten. In einen tiefen Teller legen und die Marinade darübergießen. Wie oben beschrieben fortfahren.

Jakobsmuscheln in Ingwer-Marinade

Eine beliebte Vorspeise mit Ingwer, dem eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt wird... ob das nun stimmt, kann man am Ende des Abends herausfinden – oder sogar schon während des Essens!

Zwei Stunden vor der Mahlzeit

1. Für die Marinade Ingwer schälen und reiben. Die Limette waschen, etwas Schale abreiben, dann auspressen. Den Koriander waschen und mit einem sauberen Küchentuch abtupfen. Über einem kleinen Gefäß die Blätter mit einer scharfen Schere zerkleinern. Saft, Limettenschale, Öl, Wasser, Salz, Pfeffer, Ingwer und Koriander miteinander vermischen.
2. Die Jakobsmuscheln je nach Größe halbieren bzw. dritteln. In einen tiefen Teller legen. Die Marinade darübergießen, mit Frischhaltefolie abdecken und 2 Std. in den Kühlschrank stellen.
3. Den Salat waschen und putzen. Die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Salatsauce zubereiten.

Vor dem Servieren

4. Nach 2 Std. die Jakobsmuscheln aus der Marinade nehmen und auf flachen Tellern anrichten. Den Salat abschmecken und einen Teil davon neben den Jakobsmuscheln arrangieren.

Tipp von  zu 

Was tun mit dem Rogen der Jakobsmuschel?

Kauft man frische Jakobsmuscheln mit Rogen, dann entfernt man letzteren und serviert ihn gebraten zum Apéritif. Man nimmt dafür eine halbe Schalotte und gehackte Petersilie. In einer kleinen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Rogen darin anbraten. Die zerkleinerte Schalotte und Petersilie hinzufügen. Die Garzeit beträgt weniger als 1 Min. Sofort verzehren.

Seeteufelfilet mit Kräutern

Der Seeteufel ist ein Fisch, dessen Fleisch nicht so leicht auseinanderfällt wie das anderer Fische. Im folgenden Rezept wird der Seeteufel ganz einfach im Backofen gegart. Die pikante Kräuterkruste schützt das Fleisch vor dem Austrocknen.

Im Voraus oder direkt vor der Mahlzeit

1. Für die Kräuterpaste die Butter fünf Sekunden lang in der Mikrowelle erwärmen. Sie soll weich, aber nicht flüssig sein. Die Kräuter waschen und in die Küchenmaschine geben. Danach Pinienkerne, Semmelbrösel und Gewürz e hinzufügen, alles zerkleinern und nach und nach mit Öl beträufeln. Ist die Konsistenz zu weich, die Paste 10 Min. in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren

2. Backofen auf 200 °C vorheizen.
3. In einen Teller etwas Mehl geben. Oberseite des Filets mit Mehl panieren, bis es von einer dünnen Schicht überzogen ist. Durch das Mehl haftet die Kräuterkruste besser am Filet. Den gemehlten Teil gleichmäßig mit einer dünnen Schicht (3 mm) der Kräuterpaste überziehen, damit der Fisch Würze erhält, der typische Eigengeschmack jedoch nicht verloren geht.
4. Den Seeteufel in eine leicht geölte Auflaufform geben und 10 Min. in den Backofen schieben. Sofort servieren.

Beilage: Kartoffelpüree mit Öl

300 g festkochende Kartoffeln mit Schale garen. Nach dem Kochen etwas abkühlen lassen und schälen. Die Kartoffeln in einen Topf geben, mit einer Gabel zerdrücken und nach und nach etwas Olivenöl hinzufügen, bei geringer Temperatur erhitzen. Salzen, pfeffern und gehackte Kräuter dazugeben.



Vorbereitungszeit:

10 Min.

Garzeit:

10 Min.

Zutaten:

- 20 g Butter
- 1/4 Bund Estragon
- 1/4 Bund Kerbel oder wahlweise 2 gehäufte Esslöffel tiefgefrorene, gehackte Kräuter
- 1 Esslöffel Pinienkerne
- 1 Esslöffel Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Mehl
- 450 g Seeteufel ohne Kopf, am besten 2 ausgelöste Filetstücke



Vorbereitungszeit:

3 Min.

Garzeit:

5 Min.

Zutaten:

- 4 Zweige Koriander oder 2 Teelöffel tiefgefrorenen, gehackten Koriander
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 6 bis 8 Scheiben Lammnüsschen aus der Keule (150 g pro Person)
- Salz, Pfeffer
- 2 Teelöffel Honig

Lammnüsschen in Honig mit Saubohnen

Hier ein Rezept für Menschen, die lieber Fleisch statt Fisch essen, gleichzeitig aber kleine und fine Portionen bevorzugen. Das Lamm kann im letzten Moment und mit geringem Aufwand zubereitet werden.

Vor der Mahlzeit

1. Den Koriander waschen und mit einem sauberen Küchentuch vorsichtig trocken tupfen. Über einem kleinen Gefäß abzupfen und mit einer scharfen Schere zerkleinern.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Lammnüsschen mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald das Öl heiß ist, das Fleisch hineingeben. Hitze etwas reduzieren. Das Fleisch 1 Min. anbraten, dann wenden und den Honig über die Fleischstücke träufeln. Die zweite Fleischseite ebenfalls 1 Min. anbraten, dabei immer wieder wenden, damit das Fleisch den Honig aufnehmen kann. Vorsicht, Honig brennt leicht an! Die Lammstücke sollten am Ende goldbraun gefärbt sein.
3. Vor dem Servieren mit dem gehackten Koriander bestreuen.

Vorbereitungszeit:

5 Min.

Garzeit:

5 Min.

Zutaten:

- 2 Zweige glatte Petersilie oder 2 Teelöffel tiefgefrorene, gehackte Petersilie
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 300 g tiefgefrorene, enthüllte Saubohnen
- Salz, Pfeffer

Beilage: Sau- oder Borlottibohnen

Die Petersilienzweige waschen und mit einem sauberen Küchentuch vorsichtig trocken tupfen. Über einem kleinen Gefäß abzupfen und mit einer schaften Schere zerkleinern.

In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen. Darin die Bohnen erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie würzen.

Tipp von

Das oben beschriebene Rezept – einschließlich der Beilage – eignet sich auch hervorragend für Schweine- oder Kalbsmedaillons. In diesem Fall werden die Fleischstücke etwas länger gebraten. Anstelle der Lammnüsschen kann man auch Lammkoteletts verwenden. In diesem Fall wird das Fleisch mit einem kleinen, scharfen Messer vor dem Braten vom Knochen gelöst.





Vorbereitungszeit:

5 Min.

Garzeit:

5 Min. + 18 Min.

Zutaten:

- 30 g getrocknete Steinpilze oder jede beliebige andere Pilzsorte
- 1 Esslöffel Geflügelfond-Konzentrat
- ½ l Wasser
- ½ Zwiebel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 130 g Arborio- oder Carnaroli-Reis
- 50 ml weißer Tafelwein
- 30 g Parmesan

Variante:

Gemüse-Risotto

Im Wasser oder über Dampf (siehe Seite 22) einen Esslöffel Erbsen, 4 kleine, geviertezte weiße Rüben und 2 in Würfel geschnittene Karotten garen. Danach in einer Pfanne mit Butter und einer Prise Zucker (zum Glasieren) sanft erhitzen. Ein Risotto „nature“ zubereiten und das Gemüse darauf oder seitlich platzieren.

Steinpilz-Risotto

Ein einfaches, aber anspruchsvolles Rezept, denn bei der Zubereitung muss man die ganze Zeit den Kopf bei der Sache haben. Ein Gericht, das man zu zweit in der Küche genießen kann, zusammen mit einem guten Glas Wein, ganz unkompliziert ...

Vor der Mahlzeit

1. Etwas Wasser erwärmen. Die Pilze verlesen, die kleinen zur Seite legen. Alle verwertbaren Stücke zum Säubern mit lauwarmem Wasser übergießen und darin einweichen lassen. Das Geflügelfond nach Angaben des Herstellers im Wasser auflösen und erhitzen.
2. Die Zwiebel halbieren und eine Hälfte in kleine Würfel schneiden. In einem Topf bei mittlerer Temperatur Öl erhitzen. Sobald es heiß ist, Zwiebel hineingeben und glasig dünsten. Mit einem Holzspatel ständig umrühren, damit die Zwiebel nicht braun wird. Reis hinzufügen und 1 bis 2 Min. kochen lassen, bis er einen leichten Perlmuttschimmer aufweist. Danach die kleinen Stücke der getrockneten Steinpilze hinzugeben.
3. Den Wein über den Reis gießen und umrühren, bis er vom Reis aufgenommen worden ist. Danach die warme Geflügelbouillon schöpfelöffelweise über den Reis geben und dabei ständig umrühren. Erst neue Brühe hinzugeben, wenn der Reis die zuvor hinzugefügte Menge aufgesaugt hat und vollkommen eingeköchelt ist.
4. Die 5 Min. im Wasser eingeweichten Steinpilze hineingeben und weiterhin Bouillon nachgießen.
5. Soll die Mahlzeit etwas später serviert werden, nach 12 Min. den Reis auf einer Platte beiseite stellen. Nicht im Topf lassen, weil er sonst weitergart.
6. Vor dem Servieren den Käse hinzufügen und vorsichtig untermischen. Das Gericht ist fertig, wenn die Reiskörnchen noch leichten Biss haben und der Risotto eine cremige Konsistenz aufweist.

Wenn das Essen noch etwas warten soll

Kalbskotelett für zwei

Ein einziges großes Kotelett anstatt zweier einzeln zubereiteten bedeutet, dass man mit dem anderen gern etwas teilen möchte – vielleicht den Anfang einer großen Liebe. Praktischer Nebeneffekt: Das Fleisch bleibt auf diese Weise zarter.

Vor der Mahlzeit

1. Das Olivenöl, den gemahlenen Pfeffer, das Meersalz und den abgezupften Thymian vermischen. Kalbskotelett mit dieser Mischung einreiben.
2. In einem Schmortopf bei mittlerer Temperatur einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, das Kalbskotelett hineinlegen. Sobald die eine Seite leicht gebräunt ist, das Kotelett wenden und die andere Seite ebenfalls bräunen. Ein Dutzend Nüsse hinzufügen. Topf mit Deckel verschließen und bei niedriger Temperatur 15 Min. lang schmoren lassen. Nach der halben Garzeit Fleisch wenden. Damit das Fleisch nicht zu trocken wird, sollte es innen noch leicht rosa gefärbt sein.
3. Für die Sauce in einer Pfanne Butter zerlassen und handweise den Spinat hinzufügen. Die nächste Portion wird erst hineingegeben, wenn die vorherige in sich zusammengefallen ist. Die Kochzeit beträgt nicht mehr als 1 bis 2 Min. Mit Salz würzen.
4. Sobald das Fleisch fertig ist, Nüsse und Kalbskotelett aus dem Topf nehmen. Zusammen auf einem mit Alufolie abgedeckten Teller warm halten. Das Fett, das sich auf dem Boden des Schmortopfs abgesetzt hat, im Abfall entsorgen. Den Fond nicht abkratzen! Den Topf bei mittlerer Hitze wieder auf den Herd stellen. Den Weißwein hinzufügen und umrühren, damit sich der Bratensatz vom Topfboden löst. Wenn der Wein zur Hälfte verdunstet ist, Crème fraîche und Nussöl hinzufügen. Aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
5. Das aufgeschnittene Kalbskotelett mit der Sauce und den Nüssen übergießen und den Spinat als Beilage reichen.

Im Voraus möglich

Sie können:

- den Spinat vorkochen und zum Schluss in der Pfanne aufwärmen,
- das Kalbskotelett 10 Min. bis zum Eintreffen des Gastes schmoren, dann den Herd ausschalten und es bei geschlossenem Deckel bis zum Servieren im Topf belassen. Kurz vor dem Essen das Fleisch bei mittlerer Hitze 3 Min. im Topf erwärmen und die Sauce zubereiten.



Vorbereitungszeit:

5 Min.

Garzeit:

15 Min. + 5 Min.

Zutaten:

- 1 + 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 gestrichener Teelöffel frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Meersalz
- 2 Zweige Thymian
- 1 großes Kalbskotelett
- 12 ganze Haselnüsse
- Salz

Für die Sauce:

- 15 g Butter
- 200 g Blattspinat
- Salz
- 50 ml Weißwein
- 2 Esslöffel Crème fraîche
- 2 Teelöffel Nussöl



Vorbereitungszeit:

20 Min.

Keine Garzeit

Zutaten:

- 1 unbehandelte Orange
- 2 Eier
- 30 g Zucker
- 80 g Mascarpone
- 1 gehäufter Esslöffel Orangenmarmelade (leicht gezuckert)
- 1 Prise Salz
- Löffelbiskuits oder Madeleines

Variante:

Klassisches Tiramisu

Den Boden der Gläser mit Löffelbiskuits auslegen, die zuvor in Kaffee getränkt wurden. Wie vorher beschrieben, eine Mascarpone-Mousse zubereiten, dieses Mal allerdings ohne Frucht. Beim Übereinanderschichten auf halber Höhe einige in Kaffee getauchte Löffelbiskuits in die Gläser füllen. Vor dem Servieren großzügig mit Kakaopulver überpudern.

Orangen-Tiramisu

Ein Menü mit einem Tiramisu ausklingen lassen – das ist immer eine gute Idee. Bei dieser Variante mit Orangen wird Ihre Angebetete schlachtweg dahinschmelzen. Aber natürlich können Sie auch mit der klassischen Kaffeevariante punkten!

Einige Stunden vor der Mahlzeit

1. Die Orange waschen und 1 Teelöffel Orangenschale abreiben. Die Orange schälen, in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und diese wiederum achteln.
2. Eigelb und Eiweiß trennen. In einer Schüssel mit dem Rührgerät Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren, danach den Mascarpone, die Orangenschale und die -marmelade hinzufügen. In einem anderen Gefäß Eiweiß mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen. Mit einem Spatel oder Kochlöffel den Eischnee vorsichtig unter die Eier-Mascarpone-Mischung heben.
3. Den Boden zweier Dessertgläser mit Biskuits oder Madeleines auslegen und darauf die Orangenstücke schichten. Die Gläser bis zur Hälfte mit der Mousse-Mischung auffüllen, dann folgen wiederum Gebäck oder wahlweise Orangenstücke. Den Abschluss bildet immer eine Mousse-Schicht. Bis zum Servieren kühl stellen.

Tipp von  zu 

Da Tiramisu rohes Ei enthält, sollte man nur ganz frische Eier verwenden und Überbleibsel höchstens einen Tag im Kühlschrank aufbewahren. Es besteht andernfalls die Gefahr einer Salmonellen-Infektion.





Vorbereitungszeit:

15 Min.

Gar- und Backzeit:

20 Min.

Zutaten:

- 60 g Schlagsahne
- 100 ml Kokosmilch
- 2 Eigelb
- 20 g Zucker
- 1 gestrichener Teelöffel Speisestärke
- 125 g Himbeeren
- 1 Esslöffel Kokosraspeln

Variante:

ohne Kokosmilch

Wer Kokosmilch nicht mag, verwendet einfach 100 g Schlagsahne und 60 g Milch und ersetzt die Kokosraspeln durch etwas Vanillezucker, eventuell sogar selbstgemachten (siehe Rezept Seite 139).

Kokos-Himbeer-Creme

Ein ganz einfaches Dessert mit Südseeflair, das auf der Basis von frischen oder tiefgefrorenen Beeren zubereitet und kalt serviert wird. Wer sich für den Geschmack von Kokosnuss nicht begeistern kann, verwendet stattdessen Vanillezucker zum Aromatisieren.

Am Vortag (empfehlenswert)

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Auffangblech auf die mittlere Schiene des Backofens schieben. In einem Topf Wasser erhitzen. Zwei große feuerfeste Förmchen oder tiefe Teller bereitstellen.
2. In einem kleinen Topf Schlagsahne und Kokosmilch aufkochen. Eiweiß und Eigelb trennen. Mit dem Handrührgerät Eigelb, Zucker und Speisestärke in einer Schüssel mischen. Unter ständigem Rühren nach und nach die Kokosmilch-Sahne-Mischung hinzufügen.
3. Creme sofort in die Förmchen bzw. tiefen Teller umfüllen und Himbeeren darauf verteilen. Auf das Auffangblech im Backofen stellen und dieses mit dem heißen Wasser auffüllen. 15 Min. lang überbacken, danach kalt stellen.
4. Gut gekühlt servieren, vorher zur Dekoration Kokosraspel daraufstreuen.

Tipp von  zu 

Wenn Himbeeren gerade keine Saison haben, können Sie sie durch Erdbeeren oder eine Mischung aus Johannis- und Heidelbeeren ersetzen. Da Johannisbeeren relativ sauer schmecken, zusätzlich mit 1 Teelöffel Zucker süßen.

Pfirsichtörtchen

Ein köstliches Dessert, das kinderleicht ist. Besonders passend in der Zeit zwischen Juni und August, wenn reife Pfirsiche überall reichlich angeboten werden. Das Thymianaroma harmoniert perfekt mit dem der Pfirsiche und setzt ihren Geschmack wunderbar in Szene.

Im Voraus oder direkt vor der Mahlzeit

1. Den Blätterteig ausrollen und mit einer Schüssel zw ei Tortenböden ausstechen. Wenn Sie eine romantische Ader haben, können Sie die Böden auch in Herzchenform gestalten – aber das nur nebenbei... Die Böden mit einer Gabel an verschiedenen Stellen einstechen, damit sie sich beim Backen nicht aufwölben. Mit Frischhaltefolie abdecken und kühl stellen. Die Teigreste können für andere Zwecke noch verwendet werden.
2. Alle Zutaten für die Mandelcreme sollten Zimmertemperatur haben, dafür Butter, Zucker, Ei und geriebene Mandeln miteinander vermengen.

Eine Stunde vor Eintreffen des Gastes, der so von Pfirsich- und Thymianduft empfangen wird

3. Die Pfirsiche waschen und schälen. Dann vierteln und jedes Viertel noch einmal in drei Teile schneiden.
4. Backofen auf 210 °C vorheizen und den Gitterrost auf der untersten Schiene einschieben.
5. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Die Creme gleichmäßig mit einem Löffel auf den beiden Böden verteilen, dabei seitlich einen 0,5 cm breiten Rand freilassen. Es muss nicht unbedingt die gesamte Creme aufgebraucht werden. Die Pfirsiche darauf legen. Den Thymian waschen und abtupfen. Die abgezupften Blättchen mit 1 Esslöffel Zucker mischen und diese Mischung über die Törtchen streuen.
6. Auf den Gitterrost im Ofen stellen und 15 Min. backen. Sobald die Tortenböden leicht gebräunt sind, den Gitterrost auf die mittlere Schiene schieben und weitere 5 Min. backen, bis die Pfirsiche eine leichte Färbung angenommen haben. Danach herausnehmen und ruhen lassen.



Vorbereitungszeit:

30 Min.

Backzeit:

20 Min.

Zutaten:

- 1 Packung Blätterteig
- 30 g Butter
- 25 g + 1 Esslöffel Zucker
- 1 kleines Ei
- 30 g geriebene Mandeln
- 4 reife, aber feste weiße Pfirsiche
- 1 + 2 Zweige Thymian

Variante:

Renekloden-Mandel-Törtchen

Die Renekloden halbieren, Steine entfernen und 2 Esslöffel Mandelmilch darübergießen. 20 Min. durchziehen lassen. Früchte wie links beschrieben auf den Böden verteilen. Mit einem Messer einige Mandeln grob zerhacken und mit 1 Esslöffel Zucker auf den Törtchen verteilen. In den Backofen schieben.



Vorbereitungszeit:

10 Min.

Backzeit:

10–15 Min.

Zutaten:

- 4 bis 6 Aprikosen, je nach Größe
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Esslöffel Honig
- Spekulatius-Kekse
- Mandeleis

Variante:

Gebackene Feigen mit Rosmarin

Mit einem Messer die Feigen oben ca. 1,5 cm tief kreuzförmig einschneiden. In eine Auflaufform legen, mit flüssigem Honig beträufeln und bei 180 °C zwischen 10 und 12 Min. backen.

Gebackene Aprikosen mit Rosmarin

Früchte sind ein wunderbarer Abschluss für ein Dinner, denn sie verursachen kein Völlegefühl. Hier stellen wir Ihnen ein unkompliziertes Dessert für die Aprikosensaison vor, das seine Wirkung nicht verfehlten wird.

Vor der Mahlzeit

1. Backofen auf 210° C vorheizen.
2. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Je nach Größe der Früchte jede Hälfte der Länge nach noch einmal dritteln oder vierteln.
3. Aprikosenstücke rosettenförmig auf zwei feuerfesten Tellern oder in einer kleinen Auflaufform arrangieren. Wenn der Honig zu dickflüssig oder sogar kristallisiert ist, sollte er 5 bis 10 Sek. in die Mikrowelle gestellt werden – allerdings nicht zu lang, da Honig leicht anbrannt, sogar in der Mikrowelle! Flüssigen Honig über die Aprikosen träufeln. Rosmarinblätter darüberstreuen.
4. Je nach Reifegrad der Aprikosen diese 10 bis 15 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen backen.
5. Mit zerbröselten Spekulatiuskeksen bestreuen und warm oder lauwarm servieren. Dazu eine Kugel Mandeleis reichen.

Tipp von  zu 

Falls Sie kein Mandeleis beschaffen können, verwenden Sie einfach Vanille- oder Sahneees, das schmeckt ebenfalls lecker. Eventuell können Sie das neutrale Eis mit etwas Mandelmilch aromatisieren.



Danksagung

Wir bedanken uns ganz herzlich bei all den geschiedenen Männern und natürlich auch bei den verheirateten, denen wir von Herzen wünschen, dass sie es bleiben. Sie alle haben bei der Illustration der Rezepte in diesem Buch mitgewirkt: Alain, Aimery, Antoine, Christophe, Guillaume, Jacques-Michel, Jérémie, Lionel, Olivier, Philippe, Steve und Thomas.

Ein großes Dankeschön auch an ihre Kinder, die aktiv und mit Freude mitgearbeitet haben: Baptiste, Marion, Justine, Valentine, Théo, Baptiste, Jules, Léonore, Juliette und Héloïse! Dank auch an Laetitia und Jérémie, die dafür sorgen, dass alles im Atelier mai 98 stets reibungslos funktioniert.

Ein besonderer Dank geht an das gesamte Team des Ulmer Verlags, speziell an Emmanuelle, Christine, Valérie, David, Ludovic und Thierry, die nach einem feuchtfröhlichen Dinner – oder vielleicht handelte es sich auch um ein gewöhnliches Geschäftessen – die Idee zu diesem Buch hatten. Dank auch an Guillaume für seine bemerkenswerte Anpassungsfähigkeit im Darwinjahr 2009. Vielen Dank an Caroline und Nadia für ihre vermittelnden Fähigkeiten und ihr untrügliches Gespür. Zum Schluss gilt meine unendliche Dankbarkeit Denise, meiner Ex-Schwiegermutter und Muse, ohne die dieses Buch nie geschrieben worden wäre.

Antoine Isambert

Fotonachweis

Alle Fotos von Thomas Dhellemmes, Gestaltung von Garlone Bardel.

Wir bedanken uns bei den Geschäften, Marken und Künstlern, die uns die Accessoires für die Dekoration zur Verfügung gestellt haben: Adidas S. 28, 31, Agapé S. 16, 144, 145, 151, Chanel S. 48, 50, 56, 57, Conran Shop S. 89, 105, 140, 140, 149, Coca-Cola S. 85, Coq Sportif S. 4, le Creuset S. 4, Décathlon S. 26, 31, 39, 56, 57, 58, Boucherie DEGAND S. 35, „Qu'est-ce que la Philosophie?“ de Deleuze S. 118, 119, Diesel S. 16, 118, Duval Leroy S. 143, C. Eames S. 137, ELLE S. 62, 63, L'Équipe S. 123, Esnre S. 8, GAP S. 56, 57 Gien S. 151, Habitat S. 32, 43, 75, 78, 90, 10, 103, 105, 108, 109, 110, 113, 134, 140, 144, 145, Honda S. 19, Head S. 28, Hiro Honma S. 32, „Hors Jeux“ de Rouvre und Boé S. 48, 49, 50, Ikea S. 8, 28, 48, 49, 50, 55, i-Phone S. 113, A. Jacobsen S. 133, Jielde S. 69, Lagostina S. Titelseite, 4, 118, Leonardo S. 93, 94, 95, A. Levy S. 151, Lignac S. 49, 50, 56, 57, 58, 94, 95, Lissoni S. 151, Magimix S. 4, 62, 63, 128, 129, I. Maurer S. 140, 159, Marabout S. 134, E. Minichetti S. 43, Moulinex S. 4, 80, 81, 82, Muji S. 4, 55, 56, 57, 62, 63, 85, 90, 94, 95, 105, 106, 117, 118, 123, 137, 143, Nike/PSG S. 6, Nokia S. 31, 160, Obut S. 34, 95, OM Vêtements S. 131, Le Parfait S. 48, 49, 134, Petites Productions S. 101, 134, Philips S. 4, Playmobil S. 80, 81, 82, Peugeot S. 4, 62, 63, 144, 145, Ray Ban S. 108, 109, Riedel S. 90, 133, 151, Rondini St. Tropez S. 32, Rugby-Trikot des Stade de France S. 48, 49, 50, Starck S. 62, 63, Sento S. 90, 103, 123, 137, 155, Paul Smith S. 16, Tétrel S. 44, Tolix S. 16, Tupperware S. 6, 23, 108, 109, 110.

Antoine Isambert ist Verleger, geschieden, drei Kinder. Als er nach der Scheidung ganz allein stand, unfähig, ein Spiegelei zu braten, für seine Kinder zu kochen, Freunde zu bewirten ... da träumte er davon, ein Buch wie dieses in den Händen zu halten. Dank seiner eigenen Erfahrungen und der Unterstützung eines echten Profis – Emmanuelle Redaud – kann er diese Lücke heute ausfüllen.

Emmanuelle Redaud arbeitete zwölf Jahre lang in einem Großunternehmen, bevor sie ihre Gesellenprüfung als Koch und Konditor ablegte und sich damit einen Raum erfüllte. Ihre Erfahrungen sammelte sie im Lauf der Jahre in verschiedenen Gastronomiebetrieben sowie in ihrem eigenen Restaurant in Paris. Dies – in Verbindung mit ihren Aufgaben als Hausfrau und Mutter – machte es ihr möglich, ihre gastronomischen Fähigkeiten auszubauen: Heute arbeitet sie als Stylistin und Autorin von Kochbüchern.

Thomas Dhellemmes lebt und arbeitet in Paris. Nach einem Kunststudium spezialisiert er sich auf Fotografie. 2004 trifft er einige „kulinarische Ästheten“ und widmet sich von da ab immer mehr der kulinarischen Fotografie. Seit 2007 ist er – mit Unterstützung seines Teams – für die fotografische Umsetzung der kulinarischen Fachzeitschrift „Cuisine By Cyril Lignac“ zuständig. Er erhielt verschiedene Preise, darunter die „Gourmand Cookbook Awards“ im Jahr 2004 für das Buch „Les sept péchés du Chocolat“, Verlag Hachette. Im Jahr 2008 bekam er den Jasmin-Preis für eine Fotoserie über das gleichnamige Parfum. Und 2009 schließlich wurde er mit dem Preis „Special Awards of the Jury“ ausgezeichnet für sein Buch „Souvenirs Gourmands de Vaux-le-Vicomte“, Verlag Flammarion.