

HANS GERLACH

Kochen so einfach geht's

DAS GRUNDKOCHBUCH IN 1000 BILDERN



Mit kostenloser App zum
Sammeln aller Grundrezepte

Inhalt



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

Vorwort 6–7

Suppen und Salate 8–45

Gehen Sie in die Grundlagenforschung: Von feiwürzigen Dressings bis hin zur kräftigen Brühe – in detaillierten Bildfolgen sehen Sie, wie man die Basics für Suppen und Salate richtig zubereitet. Und wie einfach es ist, eine Vinaigrette zu mixen oder eine Consommé zu köcheln. Und wie viel Spannendes sich daraus wieder machen lässt: Minestrone, Linsensuppe, Kartoffelsalat... Oh ja, so macht Kochenlernen Spaß!

Eier, Kartoffeln, Nudeln und Reis 46–93

Was haben Schinken-Käse-Omelett, Reiberdatschi und Lasagne gemeinsam? Sie machen einfach glücklich! Selbst zubereitet – und zwar perfekt! – sogar noch ein bisschen glücklicher... Probieren Sie es einfach einmal aus und entdecken Sie Step by Step den Dreh eines perfekten Risottos oder hausgemachter Käsespätzle. Sternekoch? Ach was, Glückskoch muss man sein!

Gemüse 94–131

Möhren, Erbsen, Paprika: Treiben Sie es bunt – mit allem, was der Wochenmarkt hergibt. Was Sie in der Küche dann damit anfangen, lesen und sehen Sie hier. Und zwar so genau und gelingsicher, dass Sie nach der klassischen Schule (Spargel mit Sauce Hollandaise oder Ofengemüse zum Beispiel) ganz schnell die Herausforderung suchen. Und mit vielen neuen Rezepten (Pilze im Pergament oder Erbsen mit Kopfsalat etwa) hier natürlich auch finden!

Fisch 132 – 173

Noch nie an einen ganzen Fisch herangetraut und noch nicht einmal an sein zartes Filet? Das lässt sich ganz schnell ändern: Ob Heimwehrezepte wie Forelle nach Müllerinart oder Urlaubsliebliche wie Paella, wir zeigen und erklären Ihnen jeden Arbeitsschritt ganz detailliert und doch ganz einfach – Kochpannen völlig ausgeschlossen! Das macht Lust auf Meer, viel Meer ...

Fleisch und Geflügel 174 – 229

Vom schnellen Schnitzel bis zum stattlichen Sonntagsbraten: Schritt für Schritt und Bild für Bild geht's sicher durch jedes Rezept. Und wer mit Klassikern wie Rinderrouladen oder Brathähnchen glänzt, schafft auch die Varianten wie etwa geschmorten Barolobraten oder Chickenwings mit links ...

Süßes und Desserts 230 – 273

Wie wird die Mousse au chocolat schön luftig und ein Pfannkuchen gleichmäßig dünn? Die Antworten sind ganz einfach, versprochen. Und sie lassen sich hier nicht nur nachlesen, sondern werden in zig Bildanleitungen genauestens vorgeführt. Damit Sie künftig keine knifflige Dessertfrage mehr beschäftigen muss, sondern nur noch diese: »Mach' ich heute Lebkuchen-Eistörtchen, Heidelbeerpancakes, knusprige Waffeln oder ...?«

Küchenglossar 274 – 277

Register 278 – 285

Danksagung 286

Impressum 288



Kartoffelsalat

Lauwarm und schön schlonzig muss er sein!

FÜR 4 PORTIONEN

1 kg festkochende Kartoffeln

1 Prise Kümmelsamen

Salz | 2 Zwiebeln

200 ml Gemüsebrühe (S. 10
oder Fertigprodukt)

6 EL Obst- oder Weiß-
weinessig

Pfeffer

1 Salatgurke | 1 Bund Dill

4 EL Rapsöl oder
Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNG 25 Min.

GAREN 30 Min.

PRO PORTION ca. 250 kcal, 5 g E, 10 g F, 33 g KH

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Die Kartoffeln waschen und mit dem Kümmel in einen Topf geben, **mit ausreichend Wasser bedecken**, salzen. Die Kartoffeln je nach Größe in 20–30 Min. gar kochen.
3. Die Zwiebeln schälen, klein würfeln und in eine große Schüssel geben. **Die Gemüsebrühe erhitzen und über die Zwiebeln gießen**. So verlieren die Zwiebeln einen Teil ihrer Zwiebelschärfe, die Brühe – und somit auch die Salatsauce – wird noch etwas aromatischer.
4. Um den Garpunkt der Kartoffeln zu überprüfen, **mit einem kleinen spitzen Messer in eine der größeren Kartoffeln stechen**: Gleitet das Messer leicht durch die Kartoffel, ist sie gar.
5. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und dann pellen. Am besten löst sich die Schale von warmen oder heißen Kartoffeln – um sich dabei nicht zu verbrennen, eventuell **die Kartoffeln auf eine spezielle dreizinkige Kartoffelgabel spießen**.
6. Die noch warmen Kartoffeln nach und nach **über der Schüssel mit dem Messer in möglichst dünnen Scheiben direkt in die heiße Brühe schneiden**.
7. **Alternativ einen Kartoffel- und Mozzarellaschneider verwenden**: Dieses kleine Gerät ähnelt einem Eierschneider, ist aber flacher. Die Kartoffelscheiben werden dabei sehr regelmäßig, allerdings ein wenig dicker als mit der Hand geschnittene Scheiben.
8. Den Obst- oder Weißweinessig zu den Kartoffeln geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. **Den Kartoffelsalat mit zwei großen Löffeln vorsichtig mischen** und abschmecken.
9. **Gurke schälen und mit dem Messer oder Gurkenhobel in hauchdünne Scheiben schneiden**. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, Spitzen abzupfen und grob hacken. Beides mit dem Öl unter den Salat mischen.
10. Den Salat nach Belieben noch kurz ziehen lassen. Dann auf jeden Fall nochmals abschmecken. **Und falls die Kartoffeln viel Flüssigkeit aufgesaugt haben, noch etwas Brühe untermischen** – die Kartoffelscheiben dürfen keine feste Masse bilden, sie sollen locker aneinander gleiten.
11. **Kartoffelsalat auf Tellern verteilen und servieren** – am besten mit Backhendl (S. 192), Frikadellen (S. 204) oder Wiener Schnitzel (S. 190).

1. Die Zutaten.



5. Heiße Kartoffeln aufspießen und pellen.



8. Kartoffelscheiben, Brühe, Zwiebeln und Essig mischen.



2. Die Kartoffeln mit Kümmel in einen Topf geben, mit ausreichend Wasser bedecken.



3. Heiße Gemüsebrühe über die Zwiebelwürfel gießen.



4. Gartest: Mit einem kleinen spitzen Messer in die Kartoffeln stechen.



6. Kartoffeln mit dem Messer direkt in die Brühe schneiden.

Auch fein ist ein **Kartoffelsalat mit Mayonnaise**. Dafür wie im Rezept beschrieben die Zwiebeln mit heißer Brühe übergießen und die gekochten Kartoffeln in die Brühe schneiden. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen, mischen und lauwarm abkühlen lassen. Dann statt des Öls 200 g Mayonnaise (S. 38 oder Fertigprodukt) untermengen. Hier passen zusätzlich grob gewürfelte Tomaten in den Salat und knusprig gebratene Speckwürfel oder -streifen. Die Salatgurken können Sie auch einmal durch Gewürzgurken ersetzen, die Zwiebeln durch Schalotten, den Dill durch Schnittlauch und die Gemüsebrühe durch Rinderbrühe (S. 24).



7. Oder die Kartoffeln mit einem Kartoffel- oder Mozzarellaschneider in Scheiben teilen.



9. Gurken in hauchdünne Scheiben hobeln.



10. Salat ziehen lassen und – falls nötig – noch etwas Brühe untermischen.



11. Den Kartoffelsalat lauwarm servieren.





Spinatsalat mit Fetakäse

Zaubert orientalische Stimmung auf den Teller

FÜR 4 PORTIONEN

400 g TK-Blattspinat
1 EL Zitronensaft
1 EL Sesampaste (Tahin)
Salz | Pfeffer | 4 EL Rapsöl
1 kleine rote Zwiebel
3 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse (auch fein: geröstete Walnüsse oder Sesamsamen)
125 g Schafskäse (Feta)
3 EL Granatapfelkerne (nach Belieben)

ZUBEREITUNG 30 Min.

(ohne Auftauen)

PRO PORTION ca. 265 kcal,
11 g E, 21 g F, 7 g KH

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen, Spinat in einem Sieb auftauen lassen.
2. Dann den Spinat kräftig ausdrücken und dabei zu einer Kugel formen, mit einem langen, scharfen Messer in 1 cm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und wieder etwas auflockern.
3. Zitronensaft mit Sesampaste und 1 EL Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Rapsöl unterrühren, abschmecken.
4. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zum Spinat geben, die Salatsauce darübergießen und alles vermischen, kurz marinieren lassen.
5. Inzwischen die Erdnüsse grob hacken, Fetakäse grob zerbröseln.
6. Spinatsalat auf Teller verteilen. Nüsse, Käse und eventuell die Granatapfelkerne darüberstreuen und den Salat servieren.

Tipp Junge Spinatblätter eignen sich auch roh wunderbar als aromatischer Bestandteil von Blattsalaten. Einfach mit einer der weiter vorne beschriebenen Salatsaucen (S. 32–35) oder diesem Sesam-Zitronen-Dressing mischen und wie einen »normalen« Blattsalat servieren – pur oder auch gemischt mit anderen Blattsalaten.

Papayasalat mit Rinderstreifen

Knackig-frisches Mitbringsel aus dem Thailand-Urlaub

FÜR 4 PORTIONEN

500 g grüne Papaya (aus dem Asialaden, sehr gute Alternative: Kohlrabi!)

1 Möhre | 2 Chilischoten

3 EL Limettensaft

6 EL Fischsauce

3 EL (brauner) Zucker

250 g Rinderrücken (vom Metzger ohne Fett und Sehnen in 4 mm dicke Scheiben schneiden lassen)

½ TL 5-Gewürze-Pulver

1 TL Chilisauce oder Tomatenketchup

100 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

1 Bund asiatische Kräuter (z. B. Koriandergrün, Shisokresse, Thai-Basilikum und/oder ein bisschen Minze)

4 EL neutrales Öl

Salz | Pfeffer

ZUBEREITUNG 30 Min.

MARINIEREN 45 Min.

PRO PORTION ca. 390 kcal,

22 g E, 24 g F, 15 g KH

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Papaya schälen und von den Kernen befreien, Möhre schälen, beides auf einer Küchenreibe raspeln oder auf einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Chilischoten waschen, entstielen, längs halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden.
3. Papaya, Möhre und Chili mit Limettensaft, 4 EL Fischsauce und 2 EL Zucker vermischen und wie einen Kraut Salat (S. 42) leicht kneten. Papayasalat ca. 45 Min. ziehen lassen.
4. Die Rindfleischscheiben in 2 cm breite Streifen schneiden und mit der übrigen Fischsauce, restlichem Zucker, 5-Gewürze-Pulver und Chilisauce oder Ketchup vermischen und ca. 30 Min. marinieren.
5. Dann die Erdnüsse grob hacken. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob zerzupfen.

6. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Rinderstreifen bei starker Hitze 3 Min. braten, dabei nach 2 Min. wenden und nach einer weiteren ½ Min. noch einmal umrühren.
7. Den Papayasalat mit den Rinderstreifen mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Salat auf Teller verteilen und mit Erdnüssen und reichlich Kräutern bestreuen und servieren.

Tipp Wenn Sie einen Papayasalat vorbereiten, sollten Sie eines beachten: Fleisch oder Fisch immer erst kurz vor dem Servieren mit der Papaya vermischen – die Enzyme der Frucht machen Fleisch oder Fisch nicht nur zarter, kleinere Stückchen werden sogar regelrecht »aufgelöst«.



Auch fein ist die Kombination von Papayasalat mit knusprig gebratener Entenbrust oder Zander-, Lachs- oder Wolfsbarschstreifen (mit Haut, aber ohne Schuppen gebraten).

Rührei mit Schnittlauch

FÜR 4 PORTIONEN

1 Bund Schnittlauch
8 Eier (M)
4 EL Milch oder Sahne
Salz | Pfeffer
2 EL Butter

ZUBEREITUNG 10 Min.
PRO PORTION ca. 235 kcal,
14 g E, 19 g F, 1 g KH

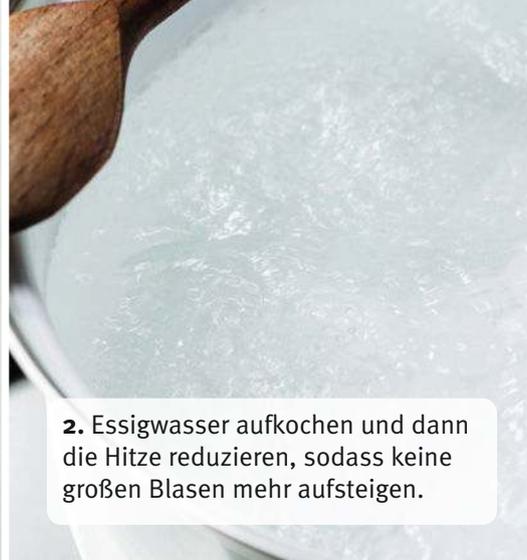
1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Den Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Mit einer scharfen Schere oder einem großen scharfen Messer in Röllchen schneiden, z. B. mit dem Wellenschnitt. Dabei bleibt die Messerspitze auf dem Schneidebrett, während man **den Griff des Messers auf und ab bewegt und auf diese Weise das Messer weit vor und zurück schiebt.**
3. **Das Messer an den Knöcheln von Zeige- und Mittelfinger führen.** Diese rutschen für jeden Schnitt ca. 2 mm zurück. Der Daumen sitzt unbeweglich weit hinter den Führungsfingern, bis diese zu nahe kommen. Kurz pausieren, den Daumen zurück bewegen und fortfahren.
4. Eier in eine Schüssel schlagen, Milch oder Sahne dazu geben. Kräftig salzen und pfeffern und **mit einer Gabel »verkleppern«** (nicht vollständig verrühren).
5. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen, Butter darin aufschäumen lassen. Ei in die Pfanne geben, mit einem Pfannwender langsam rühren – so bilden sich keine große Klumpen und das Ei brät nicht braun an. Um das zu vermeiden, garen Perfektionisten es in der Schüssel über einem kochenden Wasserbad. **So bald die Eier gestockt, aber noch cremig und an der Oberfläche feucht sind, den Schnittlauch untermengen.**
6. **Die Eier aus der Pfanne auf eine warme Platte oder direkt auf Teller geben.**



1. Die Zutaten.



2. Essigwasser aufkochen und dann die Hitze reduzieren, sodass keine großen Blasen mehr aufsteigen.



3. Eier in vier Schälchen aufschlagen, dabei die Eigelbe nicht verletzen.



4. Kochwasser in langsam kreisende Bewegung bringen.



5. Eier ins schwach siedende Wasser gleiten lassen.



6. Die pochierten Eier sofort servieren.



Pochierte Eier

FÜR 4 PORTIONEN
4 sehr frische Eier (M)
1 EL Weißweinessig
Salz

ZUBEREITUNG 10 Min.
PRO PORTION ca. 80 kcal,
7 g E, 6 g F, 0 g KH

1. Die Zutaten bereitstellen.
2. In einem breiten Topf oder einer Pfanne mit hohem Rand ca. 2 l Wasser und den Essig aufkochen lassen, kräftig salzen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze so weit reduzieren, dass keine großen Blasen mehr aufsteigen.
3. Eier in vier Schälchen oder Tassen aufschlagen, ohne die Eigelbe zu verletzen.
4. Kochwasser mit einem Kochlöffel in eine langsam kreisende Bewegung bringen.
5. Nacheinander die Eier aus ihren Schälchen oder Tassen ins schwach siedende Wasser gleiten lassen, 3–4 Min. pochieren. Die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen.

6. Im Restaurant werden fransige Eiweißbränder abgeschnitten, das kann man machen, ist aber nicht nötig. Sofort servieren.

Tipp Für die berühmten »Eggs Benedict« eine Sauce hollandaise (S. 96) zubereiten. Dann pro Person 1 Scheibe Toastbrot tosten und mit Kirschtomaten, je 1 Scheibe gekochtem Schinken und 1 pochierten Ei belegen. Mit der Hollandaise überziehen und servieren.

Gemüse mit Hackfleischfüllung

Für Sommerabende auf dem Balkon

FÜR 4 PORTIONEN

4 kleine Paprikaschoten
2 Zucchini (besonders hübsch:
Rondini-Zucchini)
200 ml Milch
2 Brötchen (vom Vortag, auch
fein: 100 g Toastbrot)
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
50 g Räucherspeck

1 EL Butter
½ TL getrockneter Majoran
oder Oregano
500 g gemischtes Hackfleisch
1 EL scharfer Senf
Salz | Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
4 EL Olivenöl
800 g stückige Tomaten
(aus der Dose)

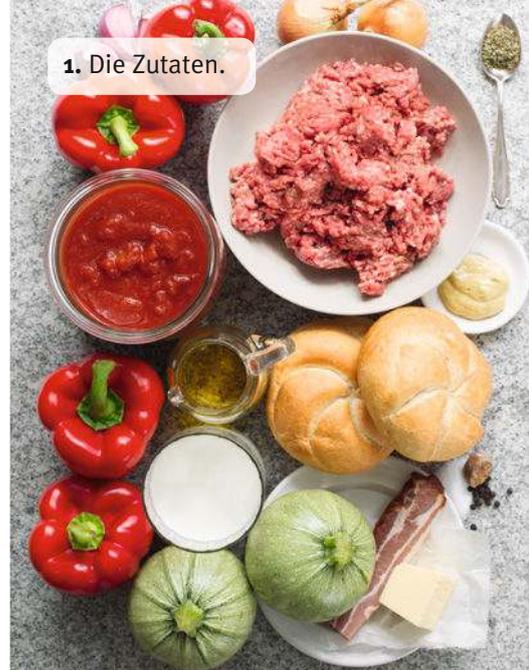
ZUBEREITUNG 45 Min.

GAREN 30 Min.

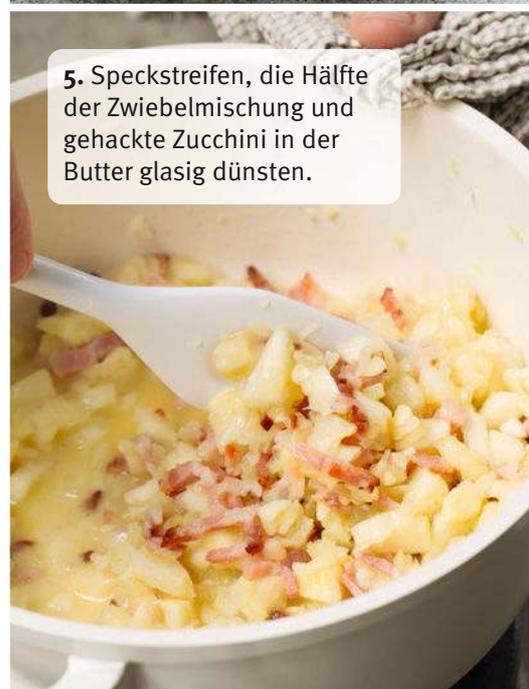
PRO PORTION ca. 620 kcal, 33 g E, 48 g F, 13 g KH

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Die Paprikastiele mit etwas Fruchtfleisch als Deckel für die gefüllten Schoten abschneiden. **Trennwände und Kerne entfernen, das geht gut mit den Fingern oder mit einem Esslöffel.**
3. Von runden Zucchini ebenfalls einen Deckel abschneiden, längliche Zucchini längs halbieren. **Mit einem Teelöffel oder einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch aus den Zucchini kratzen, die Schale und einen Rand von ca. 5 mm stehen lassen.** Das Zucchini- und Fruchtfleisch hacken.
4. Backofen auf 200° vorheizen. Die Milch lauwarm erhitzen. **Brötchen oder Toast in dünne Scheiben schneiden und in der Milch einweichen.**
5. Zwiebeln und Knoblauch schälen, halbieren und klein würfeln. **Speck in Streifen schneiden und mit der Hälfte der Zwiebelmischung, den gehackten Zucchini und der Butter in einem kleinen Topf in 2 Min. glasig dünsten.** Majoran oder Oregano unterrühren, den Topf beiseite stellen.
6. **Brötchen mit Hackfleisch, Senf und der Zwiebelmasse verkneten.** Kräftig mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und abschmecken.
7. **Wer die rohe Hackfleischmasse nicht abschmecken will, brät eine Mini-Frikadelle und probiert diese.**
8. **Die Hackfleischmasse in die Zucchini und Paprika verteilen und mit den passenden Deckeln verschließen.** Eine große ofenfeste Form mit 2 EL Öl fetten, das Gemüse hineinschieben. Im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.
9. In der Zwischenzeit restliche Zwiebel-Knoblauchmischung mit 2 EL Öl in einem kleinen Topf 2 Min. andünsten. **Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze 10 Min. köcheln lassen.**
10. **Tomatensauce vorsichtig um das Gemüse gießen,** wieder in den Ofen schieben und in weiteren 20 Min. fertig schmoren.
11. **Das Gemüse mit der Sauce heiß oder lauwarm servieren.**

1. Die Zutaten.



5. Speckstreifen, die Hälfte der Zwiebelmischung und gehackte Zucchini in der Butter glasig dünsten.



8. Hackfleischmasse in den Paprikaschoten und den Zucchini verteilen, mit den Deckeln schließen.





2. Die Trennwände und Kerne mit einem Esslöffel aus den Paprikaschoten entfernen.



3. Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus den Zucchini kratzen.



4. Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in der lauwarmen Milch einweichen.



6. Brötchen mit Hackfleisch, Senf und der Zwiebelmasse verkneten.

Tipps Früher wurden oft grüne Paprikaschoten verwendet und mit einer Hackfleisch-Reis-Mischung gefüllt geschmort. Rote und gelbe Paprika sind aber die ausgereiften Früchte und schmecken deshalb viel besser!

Wer möchte, kann Brötchen und Milch durch 150 g gekochten Reis ersetzen. Wenn einmal mehr Reis und weniger Hackfleisch in der Füllung ist, macht das überhaupt nichts aus

Und für die Tomatensauce eignen sich nach Geschmack und Jahreszeit auch andere bzw. frische Kräuter – mit Rosmarin und Thymian etwa wird es mediterran.



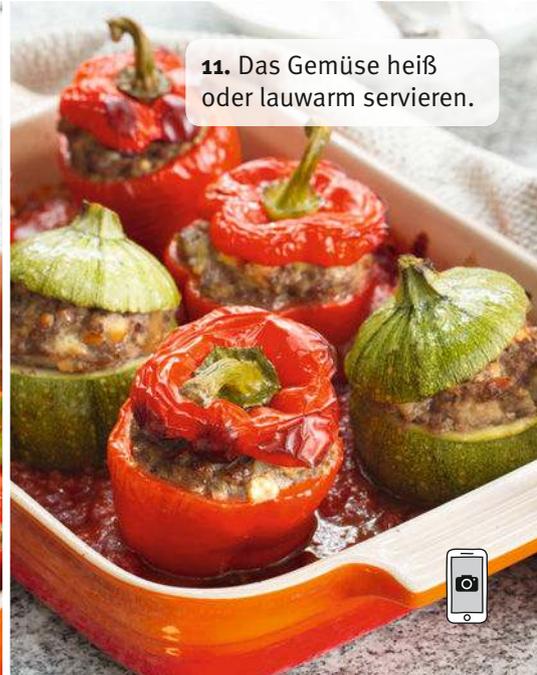
7. Zum Probieren des Fleischteigs eventuell eine Mini-Frikadelle braten.



9. Die Tomaten zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben, würzen und köcheln lassen.



10. Tomatensauce vorsichtig ums Gemüse gießen.



11. Das Gemüse heiß oder lauwarm servieren.



Spanische Paella

Egal ob in Villariba oder in Villabajo – mit dieser Paella ist gut feiern!

FÜR 6 PORTIONEN

100 ml Weißwein
1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
4 Hähnchenkeulen (je ca. 250 g)
1 Zwiebel
6 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
Salz | Pfeffer
200 g Riesengarnelen (roh,
mit Schale, ohne Kopf)

500 g Venus- oder Miesmuscheln
100 g Chorizo (auch fein: eine
andere scharfe Paprikasalami)
200 g Seeteufelfilet (auch fein:
ein anderes Fischfilet mit
festem Fleisch)
2 Tomaten
100 g Zuckerschoten
3 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote

6 Zweige Thymian | 4 EL Olivenöl
300 g Rundkornreis (für Paella
oder Risotto)
Außerdem: Paella-Pfanne (ersatz-
weise große ofenfeste Pfanne)

ZUBEREITUNG 1 Std. 20 Min.
BACKEN 25 Min.
PRO PORTION ca. 620 kcal,
44 g E, 29 g F, 45 g KH

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Den Weißwein in einem kleinen Töpfchen erhitzen und die Safranfäden dazugeben, beiseitestellen (in warmem Weißwein und ohne Fett entfalten sich Safranaroma und -farbe am allerbesten).
3. Die Hähnchenkeulen mit einem scharfen Messer halbieren, dabei versuchen, das Gelenk zu treffen. Zwiebel und Knoblauchzehen ungeschält ebenfalls halbieren. Alles mit 1¼ l Wasser, dem Lorbeerblatt und jeweils 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einen großen Topf geben und aufkochen. Bei geringer Hitze 20 Min. köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Garnelen schälen (Schalen nicht wegwerfen), den Rücken mit einem spitzen Messer längs anritzen, die dunklen Darmteile herausziehen. Muscheln waschen, bei Miesmuscheln auch die Härte entfernen (das sind dünne Fasern, die aus der Muschel heraushängen – einfach abziehen). Alle kaputzen und offenen Muscheln aussortieren. Die Chorizo in dünne, das Seeteufelfilet in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
5. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze heraus schneiden. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen, die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Paprikaschote halbieren, Stiel und weiße Samen entfernen. Die Schote waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
6. Hähnchenkeulen aus der Brühe nehmen und gut abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Garnelenschalen mit der Brühe aufkochen, dann die Herdplatte ausschalten.
7. In einem zweiten großen Topf 2 EL Öl erhitzen. Die Muscheln dazugeben, mit Safranwein ablöschen, Deckel auflegen und die Muscheln bei starker Hitze garen, bis sie sich geöffnet haben: Venusmuscheln sind nach ca. 3 Min., Miesmuscheln nach 4–5 Min. so weit. Muscheln mit einem Schaumlöffel aus dem Sud heben, einige Muscheln für die Garnitur beiseitelegen. Aus den übrigen Muscheln das Fleisch herauslösen. Geschlossene Muscheln wegwerfen. Muschelsud zur Hühnerbrühe geben, dann alles zusammen durch ein feines Sieb gießen. Brühe abschmecken und ca. 1 l davon abmessen.
8. Den Backofen auf 180° vorheizen. Übriges Olivenöl in der Paella-Pfanne erhitzen. Darin die Hähnchenkeulen auf der Hautseite 10 Min. bei mittlerer Hitze braten, herausnehmen. Garnelen, Chorizo, Seeteufel und Paprika 1 Min. anbraten. Tomaten, Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Thymian und Reis dazugeben, 1 Min. anbraten, mit der Brühe aufgießen, Hähnchenkeulen mit der Haut nach oben auf den Reis legen.
9. Die Pfanne in den Ofen (Mitte) schieben und die Paella 20–25 Min. backen. Paella aus dem Ofen nehmen und das Muschelfleisch untermischen. Paella 5 Min. ruhen lassen, dann mit den Muscheln in der Schale garniert servieren.

Tipp Safran ist wichtig für die Farbe und den Geschmack der Paella. Für das königliche Gewürz werden die Blüten der Safrankrokusse mit der Hand gepflückt, drei Blütenfäden aus jeder Blüte gezupft und vorsichtig getrocknet. Das Gewürz ist teuer, deshalb wird es oft gefälscht – am sichersten sind Safranfäden, Safranpulver kann gestreckt oder mit Farbstoffen versetzt sein. 1 Döschen (also 0,1 g) ist bei Paella die Mindestmenge – etwas mehr schadet aber überhaupt nicht.



Penne mit Riesengarnelen

Perfekt für den Mädelsabend mit den besten Freundinnen!

FÜR 4 PORTIONEN

500 g Riesengarnelen (roh,
mit Schale, ohne Kopf)
3 Knoblauchzehen
1 getrocknete Chilischote (wer
es schön scharf mag, nimmt
1–2 Schoten mehr)
4 Stängel Petersilie
1 Bund Basilikum
250 g Kirschtomaten
Salz
400 g Penne (auch sehr
fein: Spaghetti)
6 EL Olivenöl
Pfeffer

ZUBEREITUNG 35 Min.
PRO PORTION ca. 570 kcal,
25 g E, 18 g F, 74 g KH

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Die Riesengarnelen wie auf S. 164 beschrieben schälen und von den Därmen befreien. Die Garnelen längs halbieren, große Exemplare zusätzlich quer in je 3 Stücke schneiden.
3. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischote mit den Fingern zerbröseln. Petersilie und Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, Petersilienblättchen fein hacken, Basilikumblättchen in grobe Stücke zupfen. Tomaten waschen und vierteln.
4. Einen großen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen, salzen. Darin die Nudeln 1 Min. kürzer garen als auf der Packung steht.
5. Inzwischen in einem kleinen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Darin Chili und Knoblauch in 1–2 Min. hellbraun anbraten, Petersilie dazugeben, einmal umrühren, die Tomaten dazugeben und bei geringer Hitze 5 Min. dünsten.
6. In einer Pfanne mit hohem Rand übriges Öl erhitzen. Garnelen mit Salz und etwas Pfeffer würzen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Min. braten.
7. Nudeln abgießen und tropfnass mit dem Basilikum und den Tomaten zu den Garnelen geben. Mit einer Nudelzange oder mit zwei Gabeln mischen und alles noch 1 Min. kochen lassen, sodass sich Nudeln und Sauce schön verbinden können (die Nudeln sind dann von einer cremigen Schicht überzogen, sonst ist nicht mehr viel Sauce in der Pfanne. Falls doch, bei starker Hitze noch ganz kurz einkochen lassen). Pasta abschmecken, gleich auf Teller verteilen und servieren.

Garnelenspieße auf weißen Bohnen

Nach denen schlecken sich auf der Grillparty alle die Finger

FÜR 4 PORTIONEN

32 kleine Riesengarnelen
(roh, mit Schale, ohne
Kopf, ca. 800 g)

1 Knoblauchzehe

2 EL Sojasauce

1 TL Zucker

7 EL Rapsöl

400 g weiße Bohnen

(aus der Dose)

1 Bio-Zitrone

Salz | Pfeffer

1 Bund Rucola

Außerdem: 16 Schaschlik-
spieße (aus Holz)

ZUBEREITUNG 50 Min.

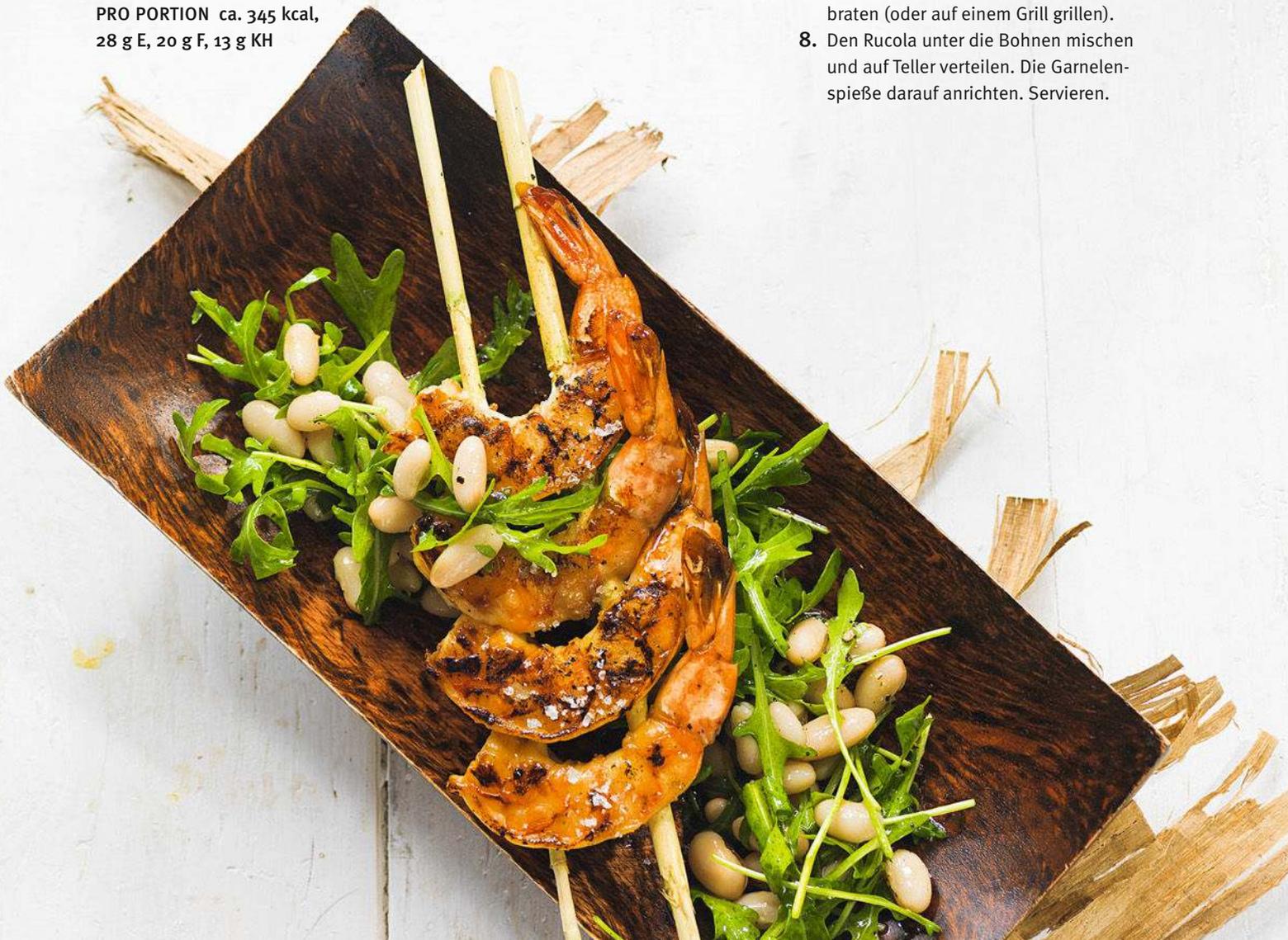
PRO PORTION ca. 345 kcal,

28 g E, 20 g F, 13 g KH

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Zuerst die Spieße in kaltes Wasser legen, damit sie später beim Braten (oder vor allem beim Grillen) nicht verbrennen, und sich die Garnelen leicht davon ablösen.
3. Die Riesengarnelen wie auf S. 164 beschrieben schälen und von den Därmen befreien. Knoblauch schälen und in dicke Scheiben schneiden. Beides in einer Schüssel mit Sojasauce, Zucker und 2 EL Öl mischen, ca. 30 Min. ziehen lassen.
4. Inzwischen Bohnen in ein Sieb gießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Zitrone heiß waschen und halbieren, aus einer Hälfte den Saft auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Die

Bohnen mit Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, 4 EL Öl untermischen.

5. Rucola waschen und trocken schütteln, die Stiele abschneiden – das geht am besten, wenn der Rucola noch gebündelt ist. Die Blättchen ein- oder zweimal durchschneiden
6. Je 4 Garnelen hintereinander auf ein Arbeitsbrett legen und mit je 2 Spießen so aufspießen, dass sie sich nicht gegeneinander verdrehen können – auf diese Weise kann man die Garnelenspieße ganz leicht wenden.
7. In einer großen Pfanne das übrige Öl erhitzen. Darin die Garnelenspieße bei starker Hitze von beiden Seiten je 2 Min. braten (oder auf einem Grill grillen).
8. Den Rucola unter die Bohnen mischen und auf Teller verteilen. Die Garnelenspieße darauf anrichten. Servieren.



Pfeffersteak mit Kräuterbutter

Soso – die feine Pariser Bistroküche ist also eigentlich ganz easy!

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Steaks:

- 4 Rumpsteaks (mit Fettrand, je ca. 200 g, siehe Tipps)
- 2 EL neutrales Öl
- 300 ml Kalbsfond (aus dem Glas, auch fein: 200 ml Kalbsglace, S. 198)
- 3 EL schwarze Pfefferkörner

Meersalz | 2 EL Butter

2 cl Cognac oder Balsamico bianco

1 TL Dijonsenf

Für die Kräuterbutter:

- 1 Bund mediterrane Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin, Salbei, Oregano)
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bio-Zitrone

1 Bund Frühlingszwiebeln

220 g weiche Butter

1 EL Dijonsenf

Salz | Pfeffer

ZUBEREITUNG 35 Min.

RUHEN + KÜHLEN 1 Std.

PRO PORTION ca. 805 kcal,

47 g E, 66 g F, 5 g KH

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Rumpsteaks (aus dem Kühlschrank) mit 1 EL Öl einreiben, in eine weite Schüssel legen und in ca. 1 Std. Zimmertemperatur annehmen lassen.
3. Für die Kräuterbutter die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zusammen fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Frühlingszwiebeln putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen. Die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
4. In einer kleinen Pfanne 1 EL Butter zerlassen, die Zwiebeln darin in 2 Min. glasig dünsten. Die Kräuter und Zitronenschale dazugeben, 1 Min. dünsten. Mit dem Zitronensaft ablöschen und einkochen lassen. Vom Herd nehmen und in eine kalte Schüssel umfüllen.
5. Übrige Butter mit den Quirlen des Handrührgeräts in 5 Min. weiß-cremig aufschlagen. Kräutermischung und den Senf unterrühren, salzen, pfeffern. Die Butter als dicken Strang (15 cm lang) auf einem Stück Back- oder Pergamentpapier verteilen, fest zusammenrollen und die Enden wie ein Bonbon zusammendrehen. Die Rolle in den Kühlschrank legen, Butter in ca. 1 Std. fest werden lassen (siehe auch Tipps).
6. Dann Fond in einem kleinen Topf bei starker Hitze in ca. 6 Min. um die Hälfte einkochen lassen, vom Herd nehmen. In der Zeit Pfefferkörner im Mörser nicht zu fein zerstoßen, in einen tiefen Teller geben. Steaks salzen und im Pfeffer wenden.
7. Eine große schwere Pfanne erhitzen. Übriges Öl und Butter darin zerlassen. Steaks in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze insgesamt 8 Min. braten, dabei häufig mit Bratbutter begießen und nach ca. 4 Min. sowie nach ca. 7 Min. wenden. Nach dieser Zeit sind die Pfeffersteaks rosa gebraten, also medium oder à point. Rund 2 Min. vorher wären sie blutig (englisch), also medium-rare oder saignant, 2–3 Min. später wären sie durchgebraten, also well-done oder bien cuit.
8. Die Rumpsteaks aus der Pfanne nehmen und zwischen zwei vorgewärmten Tellern (einfach mit heißem Wasser abspülen) ca. 5 Min. ruhen lassen. Bratensatz in der Pfanne mit Cognac oder Balsamessig ablöschen, Kalbsfond und die ausgetretenen Säfte vom ruhenden Fleisch dazugeben. Die Sauce noch 1 Min. einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen, 2 EL kalte Kräuterbutter und den Senf mit einem Schneebesen unterrühren, abschmecken.
9. Die Steaks mit der Sauce auf Tellern anrichten, zusätzlich jeweils 2 Scheiben Kräuterbutter auf jedes Steak legen. Dazu passen Pommes frites (S. 67), Bratkartoffeln (S. 58) oder Kartoffelgratin (S. 66) und ein Salat.

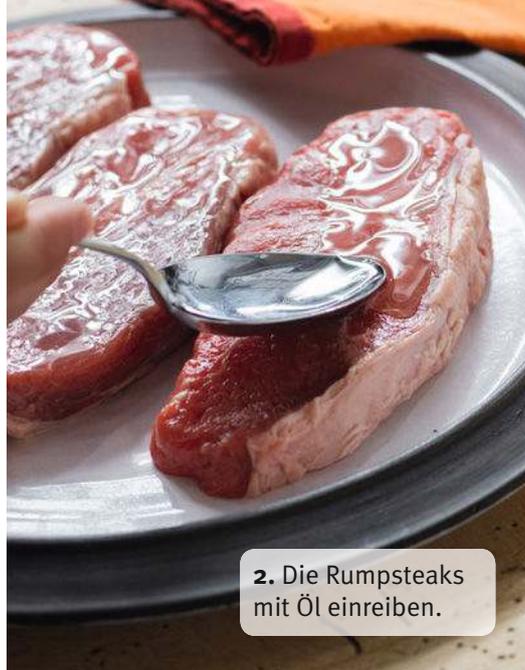
Tipps Das deutsche Rumpsteak entspricht dem französischen Entrecôte. Es wird aus dem hinteren, flachen Teil des Rinderrückens geschnitten und ist eines der zartesten Fleischstücke, nicht nur vom Rind. Etwas Verwirrung schaffen weitere Bezeichnungen dafür: z. B. flaches Roastbeef, Zwischenrippenstück oder Strip Loin. Und zu allem Überfluss verstehen Amerikaner und Briten unter einem »Rump Steak« etwas ganz anderes, nämlich ein eher zähes Stück aus der Oberschale. Das ist der Teil der Keule, aus dem bei uns gerne Rouladen geschnitten werden.

Die Menge der zubereiteten Kräuterbutter reicht natürlich für mehr als nur 4 Steaks – in kleineren Mengen lohnt es sich aber kaum, die Butter zuzubereiten. Reste einfach im Tiefkühlfach aufbewahren (Haltbarkeit: mind. 6 Monate) und dann bei Bedarf die gewünschte Menge abschneiden.

1. Die Zutaten.



2. Die Rumpsteaks mit Öl einreiben.



3. Die Kräuterblättchen fein hacken.



4. Kräuter und Zitronenschale zu den Frühlingszwiebeln geben und mitdünsten.



5. Kräuterbutter als dicken Strang auf Backpapier verteilen und fest zusammenrollen.



6. Pfefferkörner im Mörser nicht zu fein zerstoßen.



7. Die Steaks braten, dabei häufig mit der Bratbutter begießen.



8. Rumpsteaks aus der Pfanne nehmen und zwischen vorgewärmten Tellern kurz ruhen lassen.



9. Die Steaks mit der Sauce und Kräuterbutter anrichten.





Panna cotta

Mit einem Löffel geht's ab in den sahnig-cremigen Vanillehimmel

FÜR 8 PORTIONEN

2 Blatt weiße Gelatine
1 Vanilleschote
500 g Sahne | 50 g Zucker
500 g Erdbeeren, Kiwis
oder Mango
1 TL Orangenlikör (nach
Belieben)
Außerdem: 8 Förmchen,
kleine Tassen oder Gläser
(je 100–125 ml)

ZUBEREITUNG 15 Min.
(ohne Abkühlen)

KÜHLEN 5 Std.

PRO PORTION ca. 240 kcal,
2 g E, 20 g F, 12 g KH

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Min. einweichen. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Vanillemark herauskratzen.
3. Vanillemark und -schote mit Sahne und Zucker aufkochen. Die Gelatine leicht ausdrücken und in der Sahne auflösen.
4. Sahne abkühlen lassen, bis sie gerade eben beginnt zu gelieren, dabei ab und zu umrühren (siehe Tipp). Anschließend Vanilleschoten entfernen, die Sahne in die Förmchen, Tassen oder Gläser füllen und in den Kühlschrank stellen. Panna cotta in 5 Std. fest werden lassen.
5. Dann entweder die Erdbeeren verlesen, waschen und entkelchen, Kiwis schälen oder die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Früchte klein schneiden.
6. Ein Drittel der Früchte mit einem Pürierstab fein zerkleinern und nach Belieben mit Orangenlikör abschmecken.
7. Fruchtpüree mit den klein geschnittenen Früchten auf der Panna cotta verteilen und gleich servieren.

Tipp Bevor die Sahne abgefüllt wird, muss sie unter Rühren fast schon gelieren – nur so verteilt sich die Vanille gleichmäßig in der Panna cotta. Kommt die Sahne zu früh in Förmchen, Tassen oder Gläser, bildet sich am Boden eine feste, glasige Gelatineschicht, in der ein Großteil der Vanille gebunden wird.

Crème brûlée

Am meisten Spaß macht es, die Zuckerkruste direkt am Tisch zu karamellisieren

FÜR 6 PORTIONEN

1 Vanilleschote

500 g Sahne

¼ l Milch

125 g weißer Zucker

8 Eigelb (M)

6 EL brauner Zucker

Außerdem: 6 Crème-brûlée-

Schälchen (ersatzweise

kleine Souffléformen,

je 2–3 cm hoch),

Crème-brûlée-Brenner

ZUBEREITUNG 20 Min.

(ohne Abkühlen)

GAREN 1 Std.

PRO PORTION ca. 495 kcal,

8 g E, 36 g F, 36 g KH

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Vanilleschote längs aufschlitzen und das Vanillemark herauskratzen. Schote und Mark mit Sahne und Milch in einen Topf geben und aufkochen, abkühlen lassen.
3. Backofen auf 85–90° vorheizen (siehe Tipp, Umluft verwenden). Den weißen Zucker und die Eigelbe in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Die Vanillesahne unter ständigem Rühren dazugießen, anschließend Eiersahne durch ein feines Sieb gießen.
4. Die Eiersahne in die Schälchen verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. garen, bis sie fest ist.
5. Förmchen aus dem Ofen nehmen. Mit Butterbrot- oder Backpapier abdecken und die Crème brûlée abkühlen lassen, dafür aber nicht kalt stellen.
6. Jede Crème brûlée mit 1 EL braunem Zucker bestreuen und mit dem Brenner hellbraun karamellisieren. Crème brûlée sofort servieren – wenn sie lange steht, löst sich die knusprige Zuckerkruste auf.

Tipps Die Backofentemperatur sollte genau stimmen, denn ist der Ofen zu kalt, wird die Creme nicht fest, ist er zu heiß gibt's Rühr- ei. Wenn Sie nicht genau wissen, wie exakt ihr Ofen heizt, legen Sie beim ersten Versuch ein Bratenthermometer mit in den Ofen, so lässt sich die richtige Einstellung schnell herausfinden.

Wenn Sie statt der flachen Crème-brûlée-Schälchen kleine Souffléformen verwenden, verlängert sich die Garzeit eventuell ein wenig.



Schokokuchen mit Kirschkompott

Der beste Part: Mit dem Löffel anstechen!

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Kuchen:

4 Eier (M) | 150 g Zucker

150 g Zartbitterkuvertüre

140 g weiche Butter

70 g Mehl | 1 TL Zimtpulver

Für das Kompott:

500 g TK-Kirschen

50 g Zucker

1 TL Speisestärke

Außerdem: 4 Souffléförmchen
(je 100–125 ml), Backpapier

ZUBEREITUNG 45 Min. (ohne Auftauen)

KÜHLEN 3 Std.

BACKEN 30 Min.

PRO PORTION ca. 985 kcal, 11 g E, 48 g F, 125 g KH

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.
2. Für die Kuchen Eier und Zucker mit den Quirlen der Küchenmaschine (Ersatz: Handrührgerät) in ca. 10 Min. (!) dickschaumig schlagen.
3. Inzwischen Kuvertüre fein hacken und in einem kleinen Topf bei geringer Hitze unter Rühren ganz sanft schmelzen lassen. Topf vom Herd nehmen, 120 g Butter dazugeben und unter die Kuvertüre rühren.
4. Schokoladenbutter, Mehl und Zimt nacheinander zügig mit der Schaummasse verrühren. Schokomasse mind. 3 Std. in den Kühlschrank stellen (es kann aber auch über Nacht sein).
5. Fürs Kompott die Kirschen in ein Sieb geben und dieses in eine Schüssel hängen. Kirschen auftauen lassen, den Saft auffangen.
6. Dann den Zucker mit 3 EL Wasser in einem kleinen Topf bei starker Hitze kochen lassen, bis der Zucker hellbraun karamellisiert. Mit dem aufgefangenen Kirschsaff ablöschen und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis sich der Karamell gelöst hat.
7. Die Stärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, unter den Kirschsaff rühren und den Saft ca. 5 Min. bei geringer Hitze kochen lassen. Die Kirschen dazugeben, aufkochen lassen und vom Herd nehmen.
8. Den Backofen auf 180° vorheizen. Souffléförmchen mit der übrigen Butter einfetten. Aus Backpapier 4 Streifen (6 x 20 cm) schneiden. Die Papierstreifen zu Zylindern formen und in die Souffléförmchen stellen.
9. Die Schokoladenmasse einmal kurz umrühren, dann mit einem Löffel vorsichtig in die Förmchen einfüllen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis sich feine Risse an der Kuchenoberfläche bilden und das Äußere beim Anstupsen nicht mehr wabbelig ist, das Innere aber noch einen kleinen flüssigen Kern hat.
10. Die Kuchen aus dem Ofen nehmen, zügig das Backpapier entfernen und die Kuchen aus den Förmchen gleiten lassen.
11. Die Schokokuchen sofort auf kleinen Tellern mit dem Kirschkompott anrichten und servieren.



1. Die Zutaten.



5. Kirschen in einem Sieb auftauen lassen, Saft dabei auffangen.



8. Souffléförmchen mit Backpapierstreifen auskleiden.



2. Eier und Zucker dick-schaumig schlagen.



3. Kuvertüre schmelzen, Butter unterrühren.



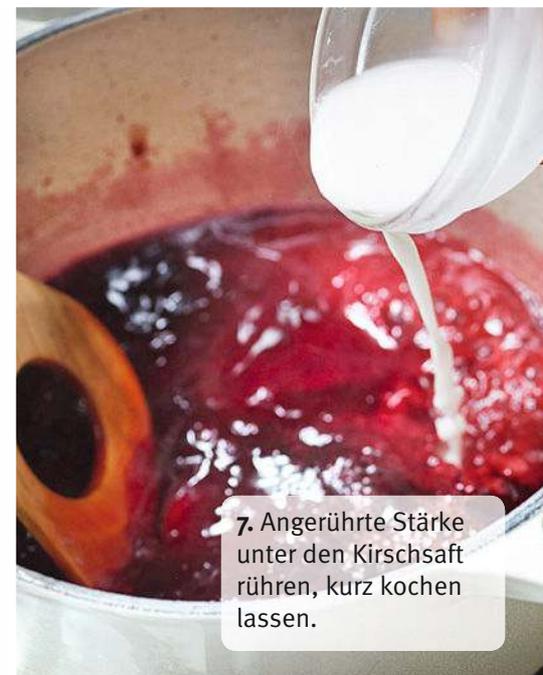
4. Schokobutter, Mehl und Zimt zügig mit der Schaummasse verrühren.



6. Zucker mit Wasser kochen lassen, bis der Zucker hellbraun karamellisiert.

Tipps Die Backzeit kann je nach Ofen und verwendeten Formen um einige Minuten variieren. Damit man trotzdem Schokokuchen mit perfekter Konsistenz erhält – also innen nicht durchgebacken, sondern mit einem kleinen flüssigen Kern –, am besten das Rezept ein- oder zweimal probieren. Falls es nicht gleich klappt: Durchgebacken schmecken die Küchlein natürlich auch wunderbar.

Das Einfüllen der Schokomasse in die »verlängerten« Förmchen funktioniert sehr gut mit einem Löffel. Fast noch einfacher geht's aber mit einem Spritzbeutel mit einer großen Lochtüle.



7. Angerührte Stärke unter den Kirschsaff rühren, kurz kochen lassen.



9. Die Schokoladenmasse vorsichtig in die Förmchen füllen.



10. Das Papier möglichst rasch von den gebackenen Kuchen entfernen.



11. Die Schokokuchen mit dem Kompott sofort servieren.





Das Grundkochbuch mit ganz viel Bild!

Die 70 wichtigsten Grundrezepte – Schritt für Schritt und Bild für Bild!
 Von den Zutaten über die Zubereitung bis hin zum fertigen Gericht zeigen die Fotos genau, wie's geht. So gelingen eine kräftige Suppe, das Schnitzel mit goldgelber Knusperpanade oder die himmlisch-schaumige Mousse einfach perfekt. Und wer die Klassiker schon beherrscht, sucht sich aus 140 weiteren Rezeptideen seine neue Lieblingsvariante aus und sorgt so für noch mehr Abwechslung auf dem Teller.



Mit kostenloser App zum
Sammeln aller Grundrezepte

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-3339-7



9 783833 833397



PEFC

PEFC/04-32-0928

€24,99 [D]
€25,70 [A]

www.gu.de

GU