

A woman with brown hair, wearing a teal t-shirt and a purple apron, is smiling and looking upwards. She is holding a wooden spatula and a frying pan filled with a colorful vegetable salad. The background shows a kitchen with a wooden countertop, a clock on the wall, and various kitchen items.

# KOCHEN KANN JEDER

mit Sarah Wiener

Gräfe und Unzer

# Inhalt

Vorwort 6

Los geht's mit  
Tricks und Tipps 8



## KAPITEL 1

### *Suppen und Eintöpfe*

Seite 10

## KAPITEL 2

### *Salate und Vorspeisen*

Seite 34



Das sind meine Klassiker

Register 182

Küchendolmetscher 190

Impressum 192



### KAPITEL 3

## *Hauptgerichte*

Seite 64

- mit Fleisch 66
- mit Geflügel 84
- mit Fisch 94
- mit Gemüse 106
- mit Getreide 126
- mit Teig 136
- mit Nudeln 148

### KAPITEL 4

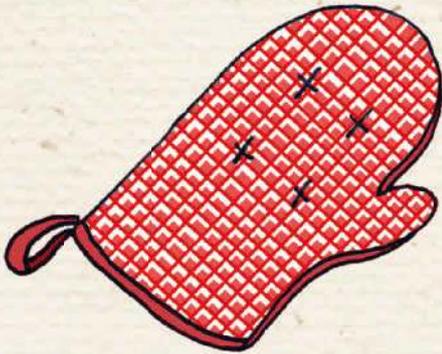
## *Desserts und Kuchen*

Seite 158

Alle Rezepte sind – sofern nicht anders  
angegeben – für 4 Personen berechnet.

# Grundtechniken

## Brühen & Suppen



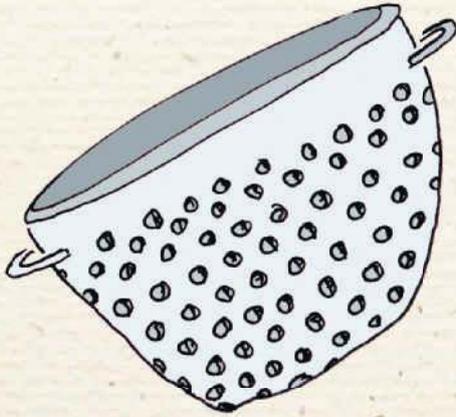
### GEMÜSEBRÜHE UND FONDS ZUBEREITEN

Für eine klassische Gemüsebrühe eignen sich viele verschiedene Gemüsesorten wie Knollen- und Stangensellerie, Zwiebeln, Karotten, Lauch sowie diverse Kräuter, allen voran glatte Petersilie. Grob geschnitten (Tipp: Von der Petersilie zunächst nur die Stängel verwenden, die gehackten Blättchen erst auf die fertige Suppe oder Brühe streuen) wandert alles mit Salz, schwarzen Pfefferkörnern und einem Lorbeerblatt in einen großen Topf, wird mit reichlich Wasser aufgegossen und etwa 30 Min. bei mittlerer Hitze gekocht. Dann den Sud durchsieben oder -passieren und schon ist er fertig! Um einen Fond zu erhalten, gießt man die Brühe durch ein sauberes Mulltuch und kocht sie nochmals stark ein. Mein Tipp: Ein Stück Eierschale (vom Bio-Ei) mit in die Brühe geben, das macht den Sud klarer.

### ABSCHÄUMEN

Beim ersten Aufkochen von Brühen und Fonds, vor allem bei solchen auf Basis von Knochen oder Fischgräten und -resten (S. 14), entsteht oft weißer Schaum aus freigesetzten Eiweißen und Schwebstoffen auf der Oberfläche, welche die Brühen und Fonds trüb machen. Da gibt's nur eines: immer wieder den Schaum abschöpfen, und zwar am besten mit einer Schaumkelle oder einem kleinen Sieb, bis sich kein Schaum mehr bildet.





## BRÜHE PASSIEREN

Hierbei werden feste Bestandteile einer Brühe, einer Suppe oder eines Fonds durch ein Sieb oder ein Passiertuch (das kann ein einfaches sauberes Mulltuch sein) gestrichen, sodass die groben Stoffe übrig bleiben und entfernt werden können und nur die feinen Bestandteile in die Brühe geraten. Bei bereits gegartem Gemüse werden die weichen Zutaten mit einem Löffel durch ein feines Sieb in die Flüssigkeit gestrichen und so zu feinem Mus verarbeitet, wie es für eine Cremesuppe gebraucht wird. Mein Tipp: Leichter wird diese Arbeit durch den Einsatz einer »Flotten Lotte«, einem speziellen Küchenhelfer.

## ABFETTEN

Besonders klar wird eine Brühe oder ein Fond, wenn man abfettet. Dazu die fertige Brühe abkühlen lassen, dann sammelt sich das fest gewordene Fett an der Oberfläche und man kann es mit einer flachen Schaumkelle von der Suppe abheben. Das Abfetten funktioniert aber auch, wenn die Suppe noch lauwarm ist. Dann einfach das Fett mit einem saugfähigen Stück Küchenpapier von der Oberfläche abziehen. Wer öfter Fonds selbst macht, kann sich auch eine spezielle Fettkanne, die Fett von Brühe trennt, anschaffen.

## FOND EINFRIEREN

Ein Fond, die Grundbrühe für jede gute Suppe oder Sauce, lässt sich auf Basis von Gräten, Knochen, Fleisch- oder Fischresten und mit Gemüse zubereiten. So einen Fond kann man sehr gut im Voraus herstellen und dann portionsweise einfrieren. Ganz praktisch: den Fond in Eiskübelchen füllen und einfrieren, bei Bedarf wenige Kübelchen auftauen und als Suppen- oder Saucengrundlage verwenden.

## SUPPEN BINDEN

Vor allem Cremesuppen brauchen ein Bindemittel, damit sie schön samtig werden. Das erreicht man am einfachsten mit wenig in kaltem Wasser angerührter Speisestärke, die man unter die Suppe mischt. Eine schöne Konsistenz erhalten Cremesuppen bereits, wenn man das weich gekochte Gemüse mit dem Stabmixer püriert und die Suppe dann mit etwas flüssigem Obers (Sahne) oder Crème fraîche oder Schmand verfeinert (S. 23, 29 und 31).



## Kalte Suppen zubereiten



# GAZPACHO

1/2 Weißbrot vom Vortag (etwa 150 g)  
1 rote Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote  
4–6 Paradeiser  
1/2 Gurke  
2–4 Knoblauchzehen  
unbehandeltes Salz, Pfeffer aus der Mühle  
3 EL Olivenöl  
2 EL Sherryessig  
100–200 ml frisch gekochte, abgekühlte  
Gemüsebrühe (S. 14)  
2 Frühlingszwiebeln  
100 g Serrano-Schinken und grüne Oliven  
zum Servieren

Für 4 Personen  
Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min. Einweichen  
+ 2 Std. Kühlen

1. Das Weißbrot in einer Schüssel in Wasser etwa 30 Min. einweichen. Danach in einem Sieb gut ausdrücken.
2. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, von Trennhäuten und Kernen befreien und waschen. Die Paradeiser waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Gurke (S. 37) und den Knoblauch schälen. Gemüse mit Knoblauch grob zerkleinern und mit dem Brot in einen Mixer geben. Mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig würzen und alles fein pürieren. Die Gazpacho soll dickflüssig sein, nach Belieben durch ein Sieb passieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Brühe zugießen, dann die Gazpacho etwa 2 Std. kühl stellen.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Gazpacho vor dem Servieren nochmals im Mixer aufschlagen und mit den Frühlingszwiebelringen garnieren. Den Serrano-Schinken und die Oliven dazu reichen. Eine Gazpacho ist leicht vorzubereiten und schmeckt als erfrischende Vorspeise im Sommer, sie ist auch perfekt für ein kaltes Büffet!

## + VARIANTE GAZPACHO VERDE

Die rote Paprika weglassen und dafür **200 g Spinat** putzen, waschen und trocken schütteln. Wie oben beschrieben mit dem übrigen Gemüse, dem Knoblauch und dem Brot in den Mixer geben. Mit unbehandeltem **Salz, Pfeffer** aus der Mühle, **Öl** und **Essig** würzen und alles fein pürieren. Die Gazpacho nach Belieben mit etwas **Gemüsebrühe** verdünnen und wie oben beschrieben gut gekühlt servieren.





*Salate und  
Vorspeisen*

## Grundrezepte

### Joghurt-Kräuter-Dressing

150 g Joghurt  
1 EL Mayonnaise (S. 60)  
1 EL Weißweinessig  
unbehandeltes Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL gehackte Kräuter (z. B. glatte Petersilie, Dill, Sauerampfer)  
1 EL Schnittlauchröllchen

Den Joghurt mit der Mayonnaise und dem Essig in einer ausreichend großen Salatschüssel mit einem Schneebesen gründlich verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss die gehackten Kräuter und die Schnittlauchröllchen dazugeben und gut unterrühren.

Das Joghurt-Kräuter-Dressing passt sehr gut zu Kopfsalat oder zu bunten gemischten Salaten.

### Sauerrahm-Dill-Dressing

1 Bund Dill  
200 g Sauerrahm  
2 EL Weißweinessig  
unbehandeltes Salz  
Pfeffer aus der Mühle

Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Sauerrahm mit dem Essig in einer ausreichend großen Salatschüssel gründlich mit einem Schneebesen verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss den gehackten Dill dazugeben und gründlich verrühren. Das Sauerrahm-Dill-Dressing passt zu Blattsalaten oder Erdäpfelsalaten.

### Veganes Nuss-dressing

2 EL Haselnüsse  
200 g Sojajoghurt  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Haselnuss- oder Arganöl  
unbehandeltes Salz  
Pfeffer aus der Mühle

Die Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dabei ständig wenden. Anschließend die Nüsse auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Öl in einer ausreichend großen Salatschüssel mit einem Schneebesen gründlich verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss die gerösteten Nüsse dazugeben und gut unterrühren. Das vegane Nuss-Dressing passt hervorragend zu würzigen Salaten mit Rucola oder Chicorée.



## Schnitzel panieren



# WIENER SCHNITZEL

### Für die Petersilienerdäpfel:

800 g vorwiegend festkochende Erdäpfel  
unbehandeltes Salz  
2 EL Sauerrahmbutter  
2 EL gehackte glatte Petersilie

### Für die Schnitzel:

4 Kalbsschnitzel (je etwa 150 g)  
unbehandeltes Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Eier  
1 EL Sauerrahmbutter  
4 EL Preiselbeeren  
Mehl und Semmelbrösel zum Panieren  
Butterschmalz zum Braten

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 35 Min.

1. Für die Petersilienerdäpfel die Erdäpfel schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In ausreichend Salzwasser etwa 20 Min. gar kochen und abgießen.
2. Währenddessen die Schnitzel mit einem Fleischklopfer dünn klopfen (S. 66) und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in einem Suppenteller verquirlen, Mehl und Semmelbrösel in zwei weitere Teller füllen. Die Schnitzel zuerst im Mehl wenden und gut abklopfen, danach durch das Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. Die Brösel leicht andrücken, überschüssige Brösel abschütteln.
3. Das Butterschmalz in einer großen Pfanne etwa 1 cm hoch erhitzen, sodass die Schnitzel darin schwimmen können. Die Schnitzel ins heiße Schmalz legen und die Pfanne vorsichtig hin- und herbewegen, damit die Panade Blasen werfen kann. Sobald eine Seite goldbraun ist, die Schnitzel wenden, die Hitze herunterschalten und die zweite Seite fertig braten. Herausnehmen und beiseitestellen.
4. Für die Petersilienerdäpfel in einer zweiten Pfanne die Butter aufschäumen und die gegarten Erdäpfel darin kurz mit Petersilie durchschwenken. Das Schmalz aus der Schnitzelpfanne abgießen und entfernen, die Butter darin zerlassen. Die Schnitzel von beiden Seiten kurz nachbraten und mit Petersilienerdäpfeln und Preiselbeeren servieren.



## Tipp

**Chinesische Panade** für Schnitzel: Dafür **150 g Reiscracker** in einem Gefrierbeutel fein zerbröseln, mit **4 EL Semmelbröseln** mischen und anstelle der Semmelbrösel zum Panieren verwenden. Die Schnitzel dann in **Sonnenblumenöl** anstatt in Butterschmalz wie oben beschrieben zubereiten.





**Sarah Wieners Küche** ist nicht nur *genussvoll und frisch, sondern auch nachkochbar*. Man muss nur wissen wie. Und genau dieses Geheimnis lüftet Sarah Wiener in **Kochen kann jeder**. „Gelingen kochen heißt nicht perfekt sein, aber mit *Liebe und Respekt* vor dem ältesten Handwerk der Welt Essen frisch auf den Tisch bringen.“ Und das schmeckt man. **Kochen kann jeder** vermittelt das nötige Grundlagenwissen zu den „70 Besten“. Diese 70 sind *Sarah Wieners liebste Rezepte* und ein *Schatz an Klassikern*, ergänzt um feine Variationen.

**Ganz einfach entdeckt man so die Freude am Kochen und nimmt sich die Zeit zu genießen.**

*Illustriert von Artur Wiener*



Papier stammt aus  
nachhaltiger Forstwirtschaft

WG 453 Allgemeine Kochbücher  
ISBN 978-3-8338-3615-2



€ 19,90 [D]  
€ 20,50 [A]