

SEBASTIAN HOFFMANN

ALLE AN EINEN TISCH

...UND ALLES AUF EINEN TISCH

KOCHEN,  
ESSEN,  
FEIERN:  
ENTSPANNT  
WIE NIE!

GU

# INHALT

## ENTSPANNT EINLADEN, KOCHEN UND GENIESSEN IM ÜBERBLICK

VORWORT 6

WIE DIESES BUCH  
FUNKTIONIERT 8

REGISTER DER REZEPTE  
UND HAUPTZUTATEN 210

IMPRESSUM 216



### TISCH 1 - POP UP, LITTLE ITALY!

Einfach italienisch, einfach fantastico: Mit Pizzette, Tiramisu & Co. ein unkomplizierter Tisch für laue Sommerabende.



### TISCH 2 - DOWNTOWN NEW YORK

Hier kommen die New York Classics auf den Tisch – heiß geliebt, ein bisschen neu und aufregend anders.



### TISCH 3 - SIMPLY AFTER WORK

Hier wird's besonders rasant: Keine zwei Stunden »easy cooking«, fünf mal Yummi-ness auf dem Tisch – wow!



### TISCH 4 - STREETFOOD CORNER

Europa, Asien, Südamerika und zurück: Streetfood aus zig Ecken dieser Welt für Food-Truck-Fans und Fingerfoodies!

Seite 92



### **TISCH 5 - FANCY VEGGIE DREAM**

Frisch und kreativ, so macht grüne Küche Spaß und gute Laune – dafür kommen alle gerne öfter an einen Tisch.

Seite 112



### **TISCH 6 - ASIA SWEET AND SOUR**

Nein, nicht die Nummer 26 süß-sauer, sondern echte Asiaküche für zu Hause, bitte! Ist hiermit schon unterwegs!

Seite 132



### **TISCH 7 - ORIENTAL NIGHTS**

Tischlein, deck dich – orientalisch! Einfach einmal tief in den Gewürzschrank greifen, und das 1001-Nacht-Ding läuft ...

Seite 152



### **TISCH 8 - GOOD OLD GERMANY**

Deutsche Küche in bester Mischung aus Trend und Tradition von Berliner Currywurst bis zum Rheinischen Sauerbraten!

Seite 172



### **TISCH 9 - INDOOR BEEF AND BBQ**

Kein Garten, kein Grill, kein BBQ? Falsch! Wie's auch anders geht, zeigt dieser Tisch. Für Liebhaber saftiger Steaks und mehr.

Seite 192



### **TISCH 10 - FUNKY FUSION KITCHEN**

Aromen aller Welt, vereinigt euch! Zutaten und Gewürze unterschiedlicher Herkunft neu kombiniert – spannend und yummy!

Tisch 5





# ORIENTAL NIGHTS

**1001-mal lecker:** Wie von Zauberhand vorbereitet und dazu märchenhaft gut – mit diesen Gerichten kann der Abend lang werden!

**Gegensätze ziehen sich an:** Kühler Knoblauchjoghurt auf heißen Ofen-Auberginen – ein effektvoller Mix, zubereitet in Nullkommanix!

**Lauwarm schmeckt der würzige Mandelkuchen** im Glas am allerbesten. Er kommt direkt vom Ofen auf den Tisch – oder wird kurz vorm Servieren nochmal warm gemacht.



**Eyecatcher:** Optisch der Hammer und geschmacklich die Wucht: Zitrone, Granatapfelkerne und frische Feigen – macht unglaublich was her. Und ist soooo einfach zu machen!

## Tisch 7

**Mega-Trend Oriental Food:** Superfoods wie Kichererbsen, Sesam und Granatäpfel stehen für Fitness und gesunden Lifestyle, duftende Gewürze befeuern die Fantasie.



**Kurkuma-Hummus:** Im Handumdrehen gemixt und dann eine Nacht in den Kühlschrank damit – Hummus geht immer, und Hummus geht schnell!

**Das hat Wumms:** Miesmuscheln in einem Weißweinfond mit einem Hauch Kardamom – ist eine echte Überraschung und schmeckt unbedingt nach mehr!

# ORIENTAL NIGHTS

## MÄRCHENHAFT SCHLEMMEN

Simsalabim: Das gebratene Hähnchen duftet verführerisch. Abrakadabra: Die köstlichsten Meze stehen auf dem Tisch. Sesam, öffne dich: Schon ist der Kuchen gebacken! – Traumhafte Zeiten brechen an, mit diesem Menü, das in weniger als 1001 Minute zum Genießen einlädt!

Gute Geschichten lieben alle. Gutes Essen auch! Bei diesem Menü kommt beides zusammen: Das Flair aus Tausendund-einer Nacht. Und leckere Lieblingsgerichte aus dem Orient, die unsere Küchen, Herzen und Gaumen im Sturm erobert haben: Hummus, Joghurtsauce, Zitronenhähnchen & Co., gewürzt mit Minze, Knoblauch, Sesamsamen und Kreuzkümmel, sind das Markenzeichen einer jungen, urbanen, gesundheitsbewussten Foodie-Szene.

### Erfolg als Solo-Darsteller

Wie alle Menüs in diesem Buch kannst du auch den Orient-Tisch auf drei Arten zum Erfolg führen: Du kochst alleine. Du spannst deine Freunde bei den Vorbereitungen mit ein. Oder ihr kocht alles zusammen bei dir in der Küche. Für die letzte Variante ist es hilfreich, wenn ihr vorab schon ein bisschen was vorbereitet habt (s. Infokasten).

Wenn du in der Küche als Solo-Darsteller glänzen möchtest, hilft dir ebenfalls der nachstehende Infokasten für die Planungen. Du fängst zwei Tage vorher an, kaufst alles ein, bereitest es griffbereit vor und machst dich noch am Abend ans Marinieren der Hähnchenbrustfilets.

Am Tag vor dem Essen bereitest du in aller Ruhe den Hummus, die Joghurtsauce für die Auberginen, das Zitronenhuhn für die Auflaufform und den Kuchenteig zu. Dann ab damit in den Kühlschrank – fertig!

Das Finish machst du kurz, bevor die Gäste kommen – oder mit deinen Freunden zusammen.

### Gut geplant

Die Zauberformel fürs schnelle Orientmenü ist die Timeline meiner Rezepte. Du brauchst ihr nur step by step zu folgen, dann läuft alles glatt. Die Vorbereitung für das Zitronenhähnchen beginnt schon am Tag des Einkaufens, dauert aber nur wenige Minuten – wie im Grunde alle Gerichte! Das Finish der meisten Rezepte geht bei diesem Menü dann besonders fix.

### Glanzvoller Gruppenauftritt

Wenn du oder deine Freunde das Marinieren des Hähnchens und das Backen des Kuchens, wie in der Timeline angegeben, vorbereitet habt, könnt ihr alle Gerichte am Abend des Essens in kurzer Zeit zubereiten. Während einer sich um den Hummus kümmert, ein zweiter um die Auberginen, machen sich die anderen Gäste an die Miesmuscheln und das Finish des Kuchens. Die Auberginen sind schnell gegrillt, das Fladenbrot fix aufgebacken. Danach schmurgelt das Zitronenhähnchen im Ofen.

Der warme, würzige Duft des Chai-Tees zieht währenddessen durch die Küche, und in den Gläsern sprudelt der Fitmacher-Drink Ayran. Das Märchen aus 1001 Nacht kann beginnen – Applaus, Applaus!





## Tisch 7 Planung

### **Diese Gerichte können deine Freunde vorbereiten und mitbringen**

*Einfach die Rezepte mit der Zutatenliste scannen und verschicken!*

- Alle Zutaten für das Kurkuma-Hummus-Rezept, plus Fladenbrot
- Den Knoblauch-Joghurt für die Auberginen
- Den fertig gebackenen Mandel-Gewürzkuchen im Glas

### **Ihr wollt alles zusammen kochen?**

*Dann kannst du das zu Hause schon mal vorbereiten:*

#### **Zwei Tage vorher:**

- Rezepte scannen, an deine Freunde schicken – die Vorfreude steigert den Appetit!
- Einkaufsliste scannen und alles einkaufen
- Hähnchenbrustfilets marinieren und in den Kühlschrank stellen
- Getrocknete Aprikosen in Apfelsaft einweichen und ebenfalls kühl stellen

#### **Einen Tag vorher:**

- Für jedes Rezept die Zutaten wie beschrieben vorbereiten
- Alle Zutaten passend zu den Rezepten sortieren und so lagern, dass ihr am nächsten Tag beim Kochen für jedes Gericht alles mit einem Griff parat habt
- Kurkuma-Hummus mixen und über Nacht in den Kühlschrank stellen
- Zitronenhähnchen für die Auflaufform fertig machen und kalt stellen
- Teig für den Kuchen mixen, in die Einmachgläser füllen und kühlen (oder bereits fertig backen)
- Alles zum Tischdecken bereitstellen (s. S. 146)
- Getränke kühlen und Eiswürfel fürs Ayran und die Saftschorle bereithalten

#### **Wenn alle da sind:**

- Festlegen: Wer macht was? (Jeder übernimmt ein Gericht, respektive das Finish)
- Wer nicht kochen mag, deckt inzwischen den Tisch und versorgt alle mit Getränken
- Wenn du eine Kaffeemühle hast: Frisch gemahlen, schmeckt der Kaffee noch intensiver



# ORIENTAL CHICKEN: ZITRONENHÄHNCHEN MIT FEIGEN

Germany's next Top-Hühnchen – eine heiße Nummer! Unbeschwerter Genuss mit jeder Menge Pep. Und das Finish aus Granatapfelkernen und Minze sieht irre gut aus.

6 EL Sonnenblumenöl  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL gemahlene Kurkuma  
1 frische rote Chilischote  
2 Bio-Zitronen  
6 Scheiben Hähnchenbrustfilet (à 160 g)  
300 g getrocknete Aprikosen  
500 ml Apfelsaft  
500 g stückige Tomaten (aus der Dose)  
Salz  
Pfeffer  
2 Granatäpfel  
10 frische Feigen  
½ Bund Minze  
2 EL Olivenöl

## Außerdem

1 Auflaufform (ca. 30 × 40 cm)

### Take it easy!

Mein Mega-Geheimtipp für supersaftige und superfruchtige getrocknete Aprikosen: einfach über Nacht in Apfelsaft einweichen. Ist der Knaller!

## DIE KOCHTIMELINE FÜR 6 FREUNDE

### Vorbereitung – 2 Tage vorher (20 Min.)

• Für die Marinade 4 EL Sonnenblumenöl, Kreuzkümmel und Kurkuma in eine Plastikschüssel mit Deckel geben. Die Chilischote halbieren, von Kernen befreien, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zitronen heiß waschen, abtrocknen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilistreifen und Zitronenscheiben ebenfalls in die Schüssel zur Marinade geben und gut unterrühren.

• Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit dem restlichen Sonnenblumenöl bestreichen. Die Filets in die Pfanne geben und auf beiden Seiten je ca. 4 Min. anbraten. Die noch warmen Filets zur Marinade in die Schüssel geben, diese mit dem Deckel verschließen und gut durchschütteln. Die Schüssel über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Aprikosen in eine Schüssel geben, mit dem Apfelsaft übergießen und zugedeckt über Nacht einweichen.

### Kochen – am Vortag (10 Min.)

• Die Tomaten in die Auflaufform geben. Aprikosen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zu den Tomaten geben. Die Hähnchenbrustfilets aus der Marinade nehmen und auf die Aprikosen in die Form legen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auflaufform zugedeckt über Nacht kalt stellen.

### Finish – kurz vor dem Servieren (10 Min. + 20 Min. Garen)

• Den Backofen auf 180° vorheizen, dann die Auflaufform mit den Filets auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und das Fleisch ca. 20 Min. garen.

• Inzwischen in eine Schüssel ca. 10 cm hoch kaltes Wasser füllen. Granatäpfel halbieren und unter Wasser die Kerne herauslösen. Das weiße Fruchtfleisch mit einem Sieb aus dem Wasser entfernen und die Granatapfelkerne in eine Schüssel geben. Die Feigen waschen und vierteln. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

### Servieren – ab auf den Tisch

• Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Filets mit Granatapfelkernen, Feigen und frischer Minze garnieren. Alles noch mit Salz und Pfeffer übermahlen und mit etwas Olivenöl übergießen – sofort servieren.



## MEZZE II: AUBERGINEN MIT JOGHURT UND ZATAR

Hier prallen Kontraste aufeinander: supersofte Auberginen, kühler Joghurt und feiner Knusper – eine unschlagbare Kombi für alle, die das Spiel der Gegensätze lieben!

3 schmale Auberginen  
Salz  
1 EL Zatar (orientalische  
Gewürzmischung, s. Tipp)  
6 EL Olivenöl  
500 g stückige Tomaten (aus der Dose)  
1 TL Zucker  
Pfeffer  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
200 g Joghurt (3,5 % Fett)  
18 Minzeblätter

### Good to know

Zatar ist eine traditionelle Gewürzmischung aus Syrien, Libanon, Jordanien. Sie enthält knusprige Sesamsamen und ein Gewürzkraut, das mit Bohnenkraut und Thymian verwandt ist, bei uns aber nicht gedeiht. Mischungen hierzulande kompensieren das mit einer ähnlich schmeckenden Kombination aus Bohnenkraut, Majoran, Oregano oder Thymian. In den Ursprungsländern wird Zatar mit Olivenöl und Meersalz verrührt und mit Brot gedippt – unsere Zatar-Kompositionen enthalten deshalb meist auch etwas Salz.

### DIE KOCHTIMELINE FÜR 6 FREUNDE

#### Finish – am Party-Tag (15 Min. + 1 Std. Ruhen + 45 Min. Backen)

- Die Auberginen waschen und längs halbieren. Schnittflächen kreuzförmig einschneiden, mit Salz bestreuen und 1 Std. ruhen lassen. Anschließend die Auberginen etwas zusammendrücken, damit ein wenig Saft herausläuft. So werden eventuelle Bitterstoffe aus der Aubergine gelöst.
- Backofen auf 180° vorheizen. Zatar und Olivenöl in ein Schälchen geben, verrühren und damit die Schnittflächen der Auberginen bestreichen. Diese mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen, bis das Fruchtfleisch so weich geworden ist, dass man es mit einem Löffel verstreichen kann.
- Inzwischen die Tomaten in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Tomatenwürfel in einen Topf geben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und zum Kochen bringen. Inzwischen die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken. Die Zitrone auspressen. Joghurt zusammen mit dem Zitronensaft zum Knoblauch in die Schüssel geben und alles gut vermischen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Minzeblätter waschen und trocken tupfen.

#### Servieren – ab auf den Tisch

- Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und auf einer Platte anrichten. Die warmen Tomatenwürfel darauf verteilen. Knoblauchjoghurt darüberträufeln und die Minzeblätter dekorativ aufstreuen. Eventuell noch etwas Pfeffer über die Auberginen mahlen – und ab auf den Tisch.



**ALLE AN EINEN TISCH**

**...UND ALLES AUF EINEN TISCH**

FREUNDE EINLADEN, GEMÜTLICH KOCHEN, GEMEINSAM ESSEN, TRINKEN, ZUSAMMENSITZEN – DER PERFEKTE ABEND ... UND AB SOFORT GANZ OHNE EINKAUFSMARATHON, KÜCHENARIEN, GESCHIRRBERGE UND SERVIERSTRESS MÖGLICH! SUPPERCLUB-PROFI SEBASTIAN HOFFMANN ZEIGT, WIE:

FÜNF BIS SECHS GERICHTE GLEICHZEITIG AUF DEN TISCH GESTELLT, CANNELLONI UND PIZZA NEBEN TIRAMISU UND ANTIPASTI, JEDER PICKT MAL HIER, MAL DA – UND DER GASTGEBER GENIESST VON ANFANG AN MIT. OB ER ODER SIE ALLEINE KOCHT, JEDER EIN GERICHT MITBRINGT ODER ALLE ZUSAMMEN IN DER KÜCHE STEHEN, ALLES EASY GOING DANK EINKAUFS- UND GETRÄNKELISTEN UND ZEITPLÄNEN FÜRS KOCHEN UND FINISH.

OB AFTER-WORK-DINNER, DEUTSCHE HEIMWEHKÜCHE ODER NEW YORK FASTFOOD, SO ENTSPANNT IST EINLADEN HEUTE: ALLE AN EINEN TISCH UND ALLES AUF EINEN TISCH!

**EXTRA: REZEPTE SAMMELN, TEILEN UND EINKAUFLISTEN  
VERSCHICKEN – DIE KOSTENLOSE »GU KOCHEN PLUS«-APP MACHT DAS  
FREUNDE-EINLADEN NOCH ENTSPANNTER!**

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6696-8



9 783833 866968



PEFC  
PEFC-C04 20 0628

[www.gu.de](http://www.gu.de)