

SOPHIA SCHILLIK

# Minimalismus Küche



G|U

MINIMALISMUS-KÜCHE  
**INHALT**

---

VORWORT

6

RAW

8

ONE POT

44

SECHS GEWINNT

80

BLITZREZEPTE

118

REGISTER

156

IMPRESSUM

160



# MEINE MINIMALISMUS-KÜCHE

---

**E**in guter Freund sagte mir einmal, wenn er mir in der Küche zusähe, hätte er immer den Eindruck, man müsse eigentlich gar nicht wirklich kochen können. Im Grunde reiche es doch wohl aus, gute Produkte einzukaufen und diese dann geschickt zusammenzuwerfen. Dieses Gespräch ist fünfzehn Jahre her und fand in meiner stecknadelkopfgroßen Studentenbude in Leipzig statt. Gekocht wurde damals mit Minimalst-Ausrüstung in einer winzigen Kommode, in der sich ein altersschwacher Herd den begrenzten Platz mit einem lauten, abgerockten Kühlschrank und einem knappen Dutzend Kochutensilien teilte. Das gekonnte Zusammenschmeißen von guten Zutaten, wie mein Freund es augenzwinkernd nannte, war tatsächlich schon immer meine große Leidenschaft.

Die grundlegende Philosophie der Minimalismus-Küche ist so schlicht wie eine apulische Tomate – die allerdings, perfekt gereift und nur mit Salz und kalt gepresstem Olivenöl gewürzt, das absolute Geschmacks-Nonplusultra sein kann. Groß kochen, besagt sie, kann man auch

im kleinen Stil: in kurzer Zeit, unter einfachen Bedingungen, mit überschaubarer Zutatenliste und reduziertem Equipment. So habe ich in den vergangenen Jahren in diversen Interimsküchen ebenso genial-raffinierte wie bestechend simple Gerichte aus dem Ärmel geschüttelt oder auch auf dem Campingkocher passable Drei-Gänge-Menüs zustande gebracht.

Das liebe ich am Kochen: aus unverfälschten Zutaten mit überschaubarem Aufwand spannende und aromenreiche Gerichte kreieren. Die Reduktion aufs Wesentliche kann auf verschiedenen Ebenen stattfinden: Für den einen ist der Faktor Zeit wichtig, für den anderen eine knappe Zutatenliste oder möglichst wenig Kochgeschirr. Und manchmal hat man auch einfach keine Lust, den Herd anzuschmeißen. Dann gibt es eben Rohkost und die Küche bleibt kalt. Ich möchte Sie inspirieren, beim Kochen bewusst die Kunst des Weglassens zu üben – und so das Genießen ganz neu zu erfahren.

Viel Freude beim Kochen! Ihre Sophia Schillik



# GRÜNES THAI-CURRY MIT MUSCHELN

**4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN.**

300 g Venusmuscheln

3 Schalotten

500 g grünes Gemüse (z. B. Spargel,  
Zuckerschoten, Baby-Pak-Choi,  
Sprossen)

1 EL Erdnussöl

3 EL grüne Currypaste

1 Dose Kokosmilch (400 g)

1 Limette

2 EL Fischsauce

Salz

**1.** Die Muscheln in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Beschädigte und offene Muscheln entfernen. Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

**2.** Das Gemüse waschen, putzen und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Gemüse samt Schalotten ca. 3 Min. darin blanchieren. Abgießen und eiskalt abschrecken.

**3.** Das Öl im Topf erhitzen. Die Currypaste zugeben und unter Rühren kurz anschwitzen. Die Muscheln hinzufügen und bei starker Hitze zugedeckt ca. 3 Min. zugedeckt kochen, bis die Muscheln sich geöffnet haben. Ungeöffnete Muscheln entfernen.

**4.** Dann die Kokosmilch zugießen und alles ca. 5 Min. köcheln.

**5.** Das blanchierte Gemüse zugeben und in der Flüssigkeit heiß werden lassen. Die Limette auspressen und mit der Fischsauce unter das Curry rühren. Mit Salz abschmecken.

**6.** Das Thai-Curry in vier tiefen Tellern oder Schalen anrichten und gleich servieren.



# KRABBEN-TOASTS

**4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.**

*500 g Nordseekrabben (in Lake; küchenfertig und gegart; ersatzweise kleine Tiefseegarnelen oder Flusskrebse)*

*4 EL weiche gesalzene Butter*

*4 EL körniger Dijon-Senf*

*4 EL Mayonnaise*

*1 Beet Kresse (ersatzweise Brunnen- oder Rettichkresse)*

*8 Scheiben Dinkel-Toastbrot*

1. Die Krabben in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Butter und 3 EL Senf mit den Rührbesen eines Handrührgeräts cremig aufschlagen.
3. Die Mayonnaise mit dem restlichen Senf (1 EL) glatt rühren, dann die Krabben unterheben.
4. Kresse waschen, trocken schütteln und vom Beet schneiden.
5. Die Toastscheiben goldbraun toasten. Nach Belieben quer halbieren oder mithilfe eines Servierings Kreise ausstechen. Mit der Senfbutter bestreichen.
6. Die Krabben-Mayo-Mischung auf der Senfbutter verteilen und die Toasts mit Kresse garnieren.







KITCHEN HEROES

# BUTTER

---

**1**

Life is better with butter. Sie ist für mich pures Glück, vor allem auf frischem Brot. Der zarte Schmelz verfeinert aber auch Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel, Getreidegerichte, Saucen und Gemüse.

**2**

Es gibt Tage, an denen verlässt mich die Inspiration. Dann gibt es einfach einen Teller dampfende Pasta bianca – nur mit etwas Butter, Salz und Pfeffer und reichlich frisch geriebenem Parmesan.

**3**

Nussbutter oder Beurre noisette mache ich gern auf Vorrat. Im Kühlschrank hält sie sich so lang wie normale Butter, bei Bedarf muss sie nur kurz erhitzt werden. Perfekt für Aroma-Special-Effects.



Form follows function: Arbeite ich gerne damit? Erleichtert es mir den Küchenalltag? Kochgeschirr und Küchenhelfer sollten nützlich und ästhetisch sein.



# PAPPARDELLE MIT PILZEN UND RICOTTA

**4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.**

300 g Pfifferlinge (ersatzweise Steinpilze,

Champignons oder Kräuterseitlinge)

1 Schalotte

Meersalz

400 g breite Bandnudeln (Pappardelle)

30 ml Hühnerbrühe

50 g Butter

4 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

400 g Ricotta

1. Die Pilze putzen, bei Bedarf trocken abreiben und die Stiele einkürzen. Größere Pilze halbieren oder in Scheiben schneiden, kleine ganz belassen. Schalotte schälen und sehr fein hacken.

2. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Pappardelle nach Packungsanweisung darin bissfest garen. Dann abgießen und dabei etwas Nudelwasser auffangen.

3. Inzwischen die Hühnerbrühe in einem großen Topf erhitzen. Die Butter zugeben und alles ca. 5 Min. offen köcheln. Inzwischen 3 EL Olivenöl in einer Pfanne mit schwerem Boden erhitzen. Die Schalotte und die Pilze darin anbraten. Salzen, pfeffern und zu der Hühnerbrühe geben.

4. Nudeln ebenfalls in den Topf geben und alles kurz unter Rühren erhitzen, dabei nach Belieben etwas Nudelwasser untermengen. Topf vom Herd nehmen und den Ricotta unterheben.

5. Die Pasta mitsamt Sauce auf vier tiefen Tellern anrichten. Alles mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) beträufeln und mit schwarzem Pfeffer bestreuen.





# WENIGER IST MEHR - NÄMLICH MEHR GENUSS!

**Unnötigen Ballast kann niemand mehr gebrauchen.  
Das wissen wir nicht erst seit dem Erfolg der  
Aufräum-Expertin Marie Kondo! Mit wenigen Küchen-  
geräten, ausgewählten Zutaten und Konzentration auf  
das Wesentliche, wird Kochen wieder zum entspannten  
Alltagserlebnis. Mal nur mit 6 Zutaten kochen. Oder  
alles direkt in einem Topf zubereiten. Oder in nur  
15 Minuten ein feines Gericht servieren. Durchatmen.  
Und die Freude am Kochen neu entdecken.**

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7236-5



€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

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