

CHRISTIAN RACH

RACHS REZEPTE FÜR JEDEN TAG

*Große Küche
für kleines Geld*

G|U



Inhalt

07 Vorwort / **08** Utensilien / **10** Aromaten

12 Salate

34 Suppen & Eintöpfe

56 Gemüse

90 Ofengerichte

116 Nudeln und Reis

142 Fisch und Meeresfrüchte

164 Geflügel und Fleisch

192 Süßes und Desserts

214 Grundrezepte / **234** Register / **240** Impressum





Große Küche für kleines Geld

»Kochen ist einfach und macht Spaß!« Dieser Satz war über all die Jahre hinweg mein Motto und ist es bis heute geblieben, mit einer Ergänzung: »Und wenn man es kann, dann muss es auch nicht viel kosten!« Und da setzt dieses Buch an.

»Ich kann mir gute, gesunde Ernährung nicht leisten«, »Ich habe keine Zeit zu kochen und weiß auch nicht, wie es geht« – so oder so ähnlich klingen die Ausreden bei vielen. Zu Hause zu essen ist lästige Pflicht, dabei sollte es doch die Kür sein! Was gibt es Schöneres, als gemeinsam am Tisch zu sitzen?

Es duftet nach wunderbarem selbstgekochem Essen und jeder weiß auch, aus welchen Produkten es hergestellt wurde.

Wir alle müssen essen. Und es spricht überhaupt nichts dagegen, dass wir unseren Körper gut versorgen, ihn möglichst so behandeln, dass er gesund und fit bleibt. Jeder weiß heute, dass eine ungesunde Ernährung mitverantwortlich ist für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus, Krebs und vieles mehr.

In meiner Sendung »Rachs 5 Euro Küche – gewusst wie!« bei health tv habe ich gezeigt, dass gesunde und nachhaltige Ernährung keine Frage des Geldes oder der benötigten Zeit ist.

Es geht nur um die Frage: Gewusst wie?! Ich bin gespannt, ob Ihnen meine Gerichte schmecken und Sie nun auch der Meinung sind:

»Kochen ist einfach, macht Spaß und kostet nicht viel – ich weiß jetzt auch, wie es geht!«

Lauchsalat mit Eiern und Oliven-Vinaigrette

EINFACH GUT

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN.
PRO PORTION: 650 KCAL,
21 G E, 49 G F, 31 G KH

FÜR VIER PERSONEN

4 dünne Stangen Lauch
3 EL grobes Meersalz
4 Bio-Eier
80 g schwarze Oliven (entsteint)
40 g getrocknete Tomaten in Öl
3 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer, Zucker
12 EL Olivenöl
2 Handvoll Petersilienblättchen
8 Scheiben Landbrot oder Ciabatta
60 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse

- 1** Den Lauch putzen, dabei die Wurzeln und die dunkelgrünen Enden entfernen. Das Lauchgrün für andere Zwecke (z. B. zum Kochen einer Gemüsebrühe, Rezept S. 217) verwenden.
- 2** Reichlich Wasser mit dem Meersalz in einem großen Topf aufkochen. Die Lauchstangen im sprudelnd kochenden Wasser in ca. 8 Min. weich kochen. Mit einem Messer testen, ob der Lauch weich ist. Sobald er sich leicht einstechen lässt, den Lauch aus dem Wasser heben und in Eiswasser vollständig abkühlen lassen. Den Lauch in einem Sieb abtropfen lassen und dann auf Küchenpapier legen, dabei die Lauchstangen leicht pressen, damit sie möglichst trocken werden.
- 3** Während der Lauch-Kochzeit die Eier ca. 8 Min. im kochenden Wasser garen, abgießen und kalt abschrecken. Dann die Eier pellen und vierteln.
- 4** Die schwarzen Oliven und die getrockneten Tomaten fein hacken und mit 100 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 6 EL Olivenöl einrühren. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
- 5** Die Lauchstangen in ca. 8 cm lange Stücke schneiden, diese der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf eine Platte legen. Die Lauchstücke mit der Vinaigrette beträufeln, die Eier daraufsetzen.
- 6** Die Brotscheiben mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne knusprig braten. Den Käse in dünne Späne hobeln und mit der gehackten Petersilie über den Lauch streuen. Den Lauchsalat mit den Eiern und den knusprig gebratenen Brotscheiben servieren.



Auberginenröllchen mit knusprigen Kartoffeln

SÜDLICH LEICHT

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STD.

PRO PORTION: 490 KCAL,
16 G E, 36 G F, 25 G KH

FÜR VIER PERSONEN

2 kleine Auberginen
Salz
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
25 g getrocknete Tomaten in Öl
8 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian
250 g Schafskäse (Feta)
600 g festkochende Kartoffeln
1 Bund Rucola
200 g Kirschtomaten
1 Zweig Rosmarin
Pfeffer
40 g schwarze Oliven

- 1 Die Auberginen putzen, waschen und längs in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben mit etwas Salz bestreuen und nebeneinander auf Küchenpapier auslegen.
- 2 Die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Getrocknete Tomaten hinzufügen, 100 ml Wasser angießen und aufkochen. Alles köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist, dann in einer Schüssel kurz abkühlen lassen. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und zur Tomatenmischung geben. Feta dazubröckeln und alles gut mischen.
- 3 Kartoffeln schälen und ca. 1 ½ cm groß würfeln. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und kleiner zupfen.
- 4 Backofen auf 160° vorheizen. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen und mit ca. 3 EL Olivenöl bepinseln. Eine Grillpfanne stark erhitzen, Auberginen darin portionsweise auf jeder Seite kurz braten, dann aus der Pfanne nehmen und auf der Arbeitsfläche nebeneinander ausbreiten (ersatzweise in einer herkömmlichen Pfanne braten).
- 5 Die Fetamischung jeweils auf das untere Drittel der Auberginenscheiben verteilen. Scheiben aufrollen und die Röllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen.
- 6 Inzwischen restliches Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelwürfel hinzufügen und zugedeckt unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Den Rosmarin hinzufügen. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und offen weiterbraten, bis die Würfel rundum goldgelb und knusprig sind. Kirschtomaten, Oliven und Rucola hinzufügen und in der Pfanne schwenken und miterhitzen.
- 7 Die Auberginenröllchen aus dem Ofen nehmen und auf vier Teller verteilen, die fertige Kartoffel-Mischung danebensetzen und sofort servieren.



Hackbällchen mit Rahmwirsing und Petersilienwurzel-Stampf

SCHÖN DEFTIG

ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MIN.

PRO PORTION: 720 KCAL,
27 G E, 59 G F, 20 G KH

FÜR VIER PERSONEN

Für den Stampf:

600 g Petersilienwurzeln

1–2 Spritzer Zitronensaft

Salz

60 g Butter

Pfeffer

Für die Hackbällchen:

1 Scheibe Brot

100 ml Milch

1 Zwiebel

2 EL Butter

300 g gemischtes Bio-Hackfleisch

1 Ei

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

2 EL Öl

1 Handvoll Petersilienblättchen

Für den Rahmwirsing:

400 g Wirsing

1 Zwiebel

20 g Räucherspeck

1 TL Butter

100 g Sahne

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

- 1 Für den Stampf die Petersilienwurzeln putzen und schälen. Die Wurzeln in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser bedecken. 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Salz hinzufügen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Petersilienwurzeln zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weich kochen. Dann abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. Die Butter zu den Petersilienwurzeln in den Topf geben und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem stückigen, groben Mus zerdrücken, dabei bei Bedarf noch etwas Kochwasser dazugießen. Den Petersilienwurzelstampf mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 2 Parallel dazu für die Hackfleischbällchen das Brot grob schneiden. Die Milch erwärmen und darübergießen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Butter bei kleiner bis mittlerer Hitze farblos anschwitzen, dann in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Ei, Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Brot ausdrücken, dazugeben und alles gut vermischen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 12 Bällchen formen.
- 3 Den Wirsing waschen, den Strunk entfernen. Den Wirsing in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Räucherspeck ebenfalls in feine Würfel schneiden.
- 4 1 TL Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Speckwürfel darin farblos anschwitzen. Den Wirsing hinzufügen, salzen und pfeffern. 100 ml Wasser angießen. Den Wirsing zugedeckt ca. 7 Min. garen. Dann den Deckel abnehmen, die Sahne hinzufügen und cremig einkochen. Den Rahmwirsing mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Das Öl für die Hackbällchen in einer Pfanne erhitzen, die Bällchen darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. von beiden Seiten anbraten. Dann den übrigen EL Butter hinzufügen, Temperatur leicht verringern und die Bällchen noch ca. 5 Min. braten, bis sie vollständig durchgegart sind. Die Petersilienblättchen abbrausen, trocken schütteln und kurz dazugeben.
- 6 Petersilienwurzelstampf in Nocken auf vier Teller verteilen, Rahmwirsing und Hackbällchen dazugeben und mit der Petersilienbutter beträufeln.



Karamellierte Pfirsiche mit Crème fraîche

SOMMER PUR

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

PRO PORTION: 320 KCAL,

3 G E, 25 G F, 20 G KH

FÜR VIER PERSONEN

4 Pfirsiche

1 Zweig Rosmarin

1 EL Butter

30 g Zucker

2 EL Pistazienkerne

250 g Crème fraîche

1 Die Pfirsiche waschen, halbieren und die Kerne vorsichtig entfernen. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und in Stücke zupfen.

2 Butter und Zucker in einer breiten Pfanne erhitzen. Die Pfirsiche mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne setzen. Rosmarin hinzufügen.

3 Die Pfirsiche in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2–4 Min. braten, bis der Zucker zu karamellisieren beginnt. Dann 50 ml Wasser angießen, die Pfirsiche wenden und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Erneut 50 ml Wasser angießen, Pfirsiche nochmals wenden und auf der Schnittfläche braten, bis die Flüssigkeit sirupartig verkocht ist.

4 Die Pfirsichhälften auf eine große Platte oder vier Teller setzen. Die Pistazienkerne hacken. Mit einem Teelöffel Crème fraîche-Nocken auf den Pfirsichen verteilen und den Sirup darüberträufeln. Die Pfirsiche mit den gehackten Pistazien bestreuen und sofort servieren.





Christian Rach, bekannter Spitzenkoch und beliebte TV-Kochgröße, präsentiert in diesem Buch seine absoluten Favoriten für die Alltagsküche.

»WENN MAN ES KANN, DANN MUSS ES NICHT VIEL KOSTEN!«

Gesunde und nachhaltige Ernährung, das ist keine Frage des Geldes oder der benötigten Zeit – davon bin ich überzeugt. Genauso, wie ich im Fernsehen schon bewiesen habe, dass man weit weniger als eine Stunde und nur ein kleines Budget investieren muss, um etwas Gutes für sein Wohlergehen zu tun. Und dass zu Hause zu kochen nicht als Pflicht, sondern als Kür empfunden werden kann.

Ich freue mich, wenn Sie nach dem Lesen des Buches denken: »Kochen ist einfach, macht Spaß und kostet nicht viel – und ich weiß jetzt auch, wie es geht!«

Ihr

A handwritten signature in black ink, reading "Christian Rach". The signature is fluid and cursive, with a large initial "C" and "R".

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7101-6



9 783833 871016

www.gu.de