

Benedikt Faust



Sterneküche kann jeder!



GRÄFE
UND
UNZER

Inhalt



Vorwort 6

Theorie 8

Rezepte 58

Amuse-Gueules 60

Vorspeisen 80

Suppen 102

Zwischengänge 124

Hauptgerichte 146

Desserts 168

Register 188

Impressum 192



Vorwort



Hallo erst mal, mein Name ist Benedikt Faust, ich bin von Beruf »Sterne Koch« und erfülle mir gerade den langersehten Traum vom eigenen Kochbuch!

Aber ich wollte nie nur das nächste Kochbuch schreiben, sondern war hier auch auf der Suche nach dem Besonderen, dem etwas anderen ...

... und mit viel Liebe, Hingabe, Ehrgeiz, Durchhaltevermögen sowie einem guten Schuss Verrücktheit ist ein Werk entstanden, mit dem man auf einfachstem Wege den maximalen Geschmack erreichen kann. Also genau das Richtige für faule Menschen wie mich ;-)

»Sterneküche kann jeder!« soll dir eine Welt des besonderen Geschmacks, des Außergewöhnlichen eröffnen. Gleichzeitig bietet es eine große Chance, dein alltägliches Geschmacksleben zu verlassen und Lebensmittel zu Hause zu haben, mit denen du jederzeit aus einem Gericht ein Highlight kreieren kannst. Dabei war mir absolut wichtig, den Fokus auf Einfachheit zu setzen. Exzellent kochen ohne Schnickschnack. Deshalb erkläre ich hier mit einem Augenzwinkern, wie man mit kleinstmöglichem Aufwand Gerichte gestaltet, die geschmacklich wie optisch genau so in gehobenen Restaurants serviert werden könnten.

In diesem Kochbuch wird kein Wert auf irgendwelche Etikette gelegt. Versteht mich bitte nicht falsch, aber die würde ich hier gern weglassen und von Anfang an zum Wesentlichen kommen: zum KOCHEN, ESSEN & GENIESSEN! Denn letztlich geht es in unserem Beruf darum, ein Handwerk auszuüben, sich kreativ auszutoben und im besten Fall Menschen damit glücklich zu machen. Kochen dreht sich ausschließlich um einen besonderen Geschmack, mit dem man Gäste überrascht, begeistert und fasziniert – nicht mehr und nicht weniger. Getreu dem Motto: »Alles kann, nix muss!« Diesen besonderen Geschmack findet man auf jeder Seite dieses Buches, man muss ihn nur mögen. Geschmacksexplosionen, interessante Perspektiven, ganz ohne technischen Schnickschnack, einfachste Zubereitung, optisch PUR in Szene gesetzt ... Das kann nur bedeuten: »Sterneküche kann jeder!«

PS: An dieser Stelle darf eines nicht fehlen, schließlich schreibt sich so ein Buch nicht mal so nebenbei oder von allein. Auch Rezepte wollen kreiert und gekocht werden. Deshalb gilt mein besonderer Dank Maximilian Jandt – seit Jahren ein treuer Begleiter –, durch dessen Geschmacksbild viele Rezepte harmonischer und weniger extrem geworden sind. Des Weiteren Timo Beck, der sein erlerntes Know-how im süßen Bereich einbrachte. Und zu guter Letzt, für mich aber immer eine der Ersten, möchte ich mich bei der ganzen nicht namentlich erwähnten Crew bedanken, die mir über die Jahre mit Ideen, Kreationen und vor allem ihrer menschlichen Art gezeigt hat, dass Kochen und Genuss nichts anderes bedeuten als: FAMILIE!

Euer Benedikt Faust

Mein Konzept: »Sterne- küche kann jeder!«



*So formschön aufgespießt
schmeckt die Gurke beim
Testen natürlich fantastisch*

Wenn ich dir jetzt ein paar Fragen dazu stelle, wirst du ziemlich schnell merken, wie viel du eigentlich schon vom Kochen verstehst. Denn gut kochen bedeutet meiner Meinung nach nicht, irgendwelche wahnsinnig komplexen Gerichte nachzukochen und sich dabei toll zu fühlen, sondern sich aufs Wesentliche zu konzentrieren: Wie funktioniert was? Und vor allem warum? So, und jetzt kommen die Fragen. Falls du nicht alle beantworten kannst, sollte deine nächste Challenge darin bestehen, sie nachzuarbeiten – schließlich wirst du gerade Teil der Gastro und somit darf ich von dir auch ein gewisses Maß an Ehrgeiz erwarten, oder?

- › Hast du schon mal eine ungeschälte und eine geschälte Gurke gegessen? Falls ja: Was schmeckt anders? Und warum?
- › Bereits von der Gurke ein dickes Stück abgebissen? Und ebenfalls feine Gurkenscheiben gegessen? Falls ja: siehe oben.
- › Auch Gurkensalat gekostet? Falls ja: Ab jetzt schenk ich es mir ...
- › Eine Gurke in Scheiben, Streifen oder Würfeln geschnitten versucht? Mit Essig und Öl? Oder mit Dill und saurer Sahne?
- › Vorher gesalzen, damit die Gurke Wasser verliert? Ungesalzen zudem probiert? Mit Pfeffer oder ohne?
- › Und so weiter und so fort ...

Es sollten mindestens drei (!) Geschmacksbilder im Kopf entstehen, ansonsten würde ich dir raten, den Theorieteil direkt zu überspringen und einfach draufloszukochen. Denn auch durchs Machen kann man unheimlich viel übers Kochen lernen. Aber zurück zum Thema (die Gurke hat's wirklich in sich) ... Anhand unseres Beispiels ist dir sicherlich klar geworden, wie Geschmack funktioniert. Womit wir gleich beim nächsten Punkt wären: dem Merken. Jeder behält es sich, wenn ihm etwas schmeckt! Und falls man dann noch weiß bzw. drüber nachdenkt, wie es zubereitet wurde, ist man schon ganz nah dran, ein Spitzenkoch zu werden! Der Rest wären Fleiß und Ehrgeiz. Wer



*Je nach Glasöffnung
weckt der Rotwein unter-
schiedliche Geschmacks-
zonen auf der Zunge*

dafür keine großen Ambitionen hegt, überzeugt seine Gäste am besten mit guten Lebensmitteln und ein paar spannenden Kombinationen von verschiedenen Aromen. Unter »guten« Lebensmitteln verstehe ich solche, die direkt vom kleinen Acker aus der Nähe oder dem eigenen Garten kommen: Lebensmittel mit Herz eben, bei denen man bereits beim Hinsehen den Unterschied schmeckt! Wer schon irgendwann mal ein unverarbeitetes Lebensmittel gegessen hat und sich dabei dachte: Wow, das schmeckt ja sensationell, der sollte sich unbedingt diesen einen Händler merken – und sich nach und nach für jedes Lebensmittel den Händler mit dem bestmöglichen Geschmack suchen.

Die fünf großen Geschmacksbilder im Mund

Süß, sauer, salzig, bitter und: umami – also wohlschmeckend! Letzteres wird in industriellen Lebensmitteln mittlerweile durch Geschmacksverstärker hervorgerufen und hat den scharfen Geschmack verdrängt. Um »den Geschmack« besser verstehen zu können, geht es nun in unserem nächsten Test. Nimm dazu bitte ein Getränk wie beispielsweise Orangensaft, Weißwein oder Rotwein und fülle es in unterschiedliche Gläser. In ein langes, dünnes mit schmaler Öffnung (wie etwa ein Sektglas), in eines mit breiter (zum Beispiel einen Rotweinkelch) und in ein Wasserglas. Beim Ansetzen der Gläser an den Mund wirst du schnell feststellen, dass der Winkel, in dem die Flüssigkeit in den Mund läuft, immer ein komplett anderer ist. Je nach Auftrittswinkel weckt die Flüssigkeit unterschiedliche Geschmackszonen: An der Zungenspitze nehmen wir primär süß, seitlich sauer und salzig und am Gaumen bitter wahr. Diese These ist zwar mittlerweile überholt, der Test funktioniert jedoch einwandfrei und man erkennt die verschiedenen Geschmäcke! Und genau so funktioniert Kochen – und das Ge-



**Bei diesen
Aufgaben geht es
vor allem darum,
sich darüber klar
zu werden, was
Geschmack
ausmacht.**



Ei | Hörnchen | Kaviar

Zutatenliste für 4 Personen

» 5 min Zubereitungszeit

150 g Eiersalat (Fertigprodukt)
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
½ TL mittelscharfer Senf
Salz und Pfeffer

4 schwarze Oliven ohne Stein
frischer Schnittlauch

12 kleine schwarze »Mini-Hörnchen
Basic« (ø 2,5 x 7,5 cm)
50 g Forellenkaviar (aus dem Glas)
200 g Belugalinsen (zur Deko)

1. Für den Dip Eiersalat mit Paprikapulver und Senf mixen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Oliven in feine Scheiben schneiden und auf einem Porzellanteller in der Mikrowelle bei 450 Watt trocknen. Danach die Schnittlauchstängel an den Enden zusammenstecken.
3. Die Hörnchen in eine hohe Schale mit den Deko-Linsen stellen und mit dem Eiersalat füllen. Mit Olivenscheiben, Schnittlauch sowie dem Forellenkaviar dekorieren.



Krokette | Chili | Schmand



Zutatenliste für 4 Personen

» 15 min Zubereitungszeit

2 Eier (Größe M)
105 ml Milch
100 ml Wasser
1 EL Weizenmehl (Type 405)
1 TL geschmolzene Butter
2 TL Salz
1 Msp. gemahlene Muskatnuss
80 g Instant-Kartoffelpüree
(Fertigprodukt)
100 g Pankomehl
500 ml Pflanzenöl zum Frittieren

20 g frische rote Pfefferoni
8 Minzeblätter
3 EL Sweet-Chili-Sauce

90 g Sauerrahm
80 g Crème fraîche
1 EL Knoblauchgewürz
½ EL Kräuternessig
½ TL Zitronengraspulver
Salz

1. Für die Kartoffelkroketten 1 Ei mit Milch und Wasser vermischen. Mehl, Butter, Salz, Muskatnuss und Instant-Kartoffelpüree dazugeben und verrühren. Die Masse quellen lassen und dann gut durchkneten. Mit einem Eisportionierer oder Kugelausstecher die Kroketten abzwicken und rund formen. Das zweite Ei verquirlen und die Kroketten darin wenden und mit Pankomehl panieren. (Gegebenenfalls 2-mal panieren, damit die Kugel ganz von der Panade umschlossen ist.) Anschließend im ca. 170 °C heißen Pflanzenöl knusprig frittieren. Hierfür eignet sich ein hoher, schmaler Topf oder eine Fritteuse. Nach dem Frittieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Einen Teil der Pfefferoni und ein paar Minzeblätter für den Sud fein schneiden (den Rest für die Deko aufbewahren), anschließend mit 3 EL Sweet-Chili-Sauce verrühren.

3. Für den Dip Sauerrahm mit Crème fraîche, Knoblauchgewürz, Kräuternessig sowie Zitronengraspulver verrühren und mit etwas Salz abschmecken.

4. Auf den Tellerrand bzw. die -seite jeweils 3 Kleckse Sauerrahm-dip setzen – einen davon mit einem Löffelrücken (Espressolöffel) locker verziehen. Pfefferoni und Minze auf dem zweiten Kleck dekorieren. Den Chilisud als See in den Teller geben und auf dem dritten Kleck, der als »Kleber« dient, die Krokette anrichten.

» Exzellent kochen ohne Schnickschnack «

Das ist die Philosophie von Sternekoch Benedikt Faust. Denn JEDER sollte in der Lage sein, sich und seinen Gästen etwas Besonderes zu bieten. Faust kreiert dazu mit alltäglichen Lebensmitteln aus dem Supermarkt, seiner Leidenschaft zum Kochen und mit viel Hingabe absolute Highlights.

Auf jeder Seite dieses Buches findet man interessante Perspektiven, einfachste Zubereitung und einzigartige Geschmacksexplosionen optisch pur in Szene gesetzt. Eine Einladung für alle, die sich das Sternelokal nach Hause holen wollen, denn: Sterneküche kann jeder!

