

RALF JAKUMEIT

ROCK



DIE KÜCHE

**FAMILIENREZEPTE
COOL WIE NIE**

GRÄFE
UND
UNZER



INHALT



Vorwort | 04

Wir sind die Jakumeits | 06

FRÜHSTÜCK | 08

FÜR UNTERWEGS | 34

SEELENFUTTER FÜR DIE GANZE FAMILIE | 56

LIEBLINGS-VEGGIE-REZEPTE | 102

PARTY UND FAMILIENFEIER | 134

REZEPTE FÜR BEAU | 184

Register | 190

Impressum | 192

LET'S ROCK THE KITCHEN!

Schön, dass du es bis hier geschafft hast. Vielleicht stellst du dir die Frage, wie ein Typ mit Irokesenschnitt, Ziegenbart und Tattoos dazu kommt, ein Kochbuch für Eltern zu schreiben. Nun, der Typ bin ich, und ich erklär's dir gerne. Aber erst einmal stelle ich mich vor: Mein Name ist Ralf Jakumeit. Ich bin Niederbayer, Rocker, Biker, Wakeboarder und vieles mehr, doch vor allem bin ich Koch und Familienvater.

Mein Motto lautet »Köche rocken die Welt« – das habe ich mir sogar auf den linken Oberarm tätowieren lassen. Mit meinem innovativen Kochstil (»mediterratisch mit bayuwarischem Einschlag«) bin ich als Küchenchef unter den Spitzenköchen gelandet: Zwei Kochmützen, drei Bestecke und 16 von 20 Punkten im Gault-Millau-Guide gehen auf mein Konto. Yeah! Heute toure ich mit meinem Event-Catering »Rocking Chefs« wie eine Band zu Festivals und koche hinter der Bühne für Rockstars wie Metallica. Bei unseren Kochkursen und in unseren Social-Media-Kochshows beweisen meine Rocking-Chefs-Jungs und ich regelmäßig, wie man mit einfachen Mitteln etwas richtig Geiles kochen kann. Neben meiner Küchencrew habe ich auch zu Hause noch vier echte »Rocking Chefs« sitzen: meine Frau Salome, meine siebenjährige Tochter Talei, meinen zehnjährigen Sohn Tiras und unseren Hund Beau. Ich weiß also genau, wie chaotisch der Alltag als Family sein kann. Aber hey ... genau dafür habe ich ja jetzt dieses Buch geschrieben.

Mit meinem Kochbuch rockst du die Familienküche! Meine eigenen Kids haben richtig viel Spaß in der Küche und sind selbst von gesundem Essen total begeistert, weil ich ihnen einen respektvollen Umgang mit Lebensmitteln beibringe und sie einfach überall mitmachen lasse. Mit meinen Rezepten gelangen auch dir moderne, kreative Gerichte, die alle cool finden – deine Kinder, deine Eltern, deine Freunde und einige davon sind sogar speziell für deinen Vierbeiner. Außerdem bin ich der beste Beweis dafür, dass Männer zwar auch an den Grill, aber ganz sicher ebenfalls hinter den Herd gehören. Also nur Mut, liebe Väter – auch ihr könnt mit meinen Gerichten rocken!

Euer Ralf





CKING CHEF
KÖCHE ROCKEN DIE WELT!

CKING CHEF
KÖCHE ROCKEN DIE WELT!

MISS BEATS
LEVEL



BANANEN- WAFFELN



FÜR 4 PERSONEN

35 Min. Zubereitung

30 Min. Kühlen

Pro Portion ca. 620 kcal, 13 g E,
34 g F, 64 g KH

1 Bio-Zitrone

125 g Butter

250 g Dinkelmehl

1 TL Backpulver

2 EL Kokosblütenzucker

125 ml Milch

2 Eier

2 reife Bananen

frisch geriebene Tonkabohne

AUSSERDEM

Waffeleisen

Kokosöl zum Ausbacken

4 Zweige Zitronenmelisse

Die Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Butter zerlassen.

Mehl, Backpulver, Zucker und Milch glatt rühren. Die Eier unterrühren. Bananen schälen und mit dem Pürierstab unter den Teig mixen. Zitronensaft und -abrieb sowie die flüssige Butter ebenfalls kräftig untermixen. Den Teig mit etwas frisch geriebener Tonkabohne abschmecken und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Das Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen und mit etwas Kokosöl benetzen. Etwas Teig hineingeben, das Eisen schließen und den Teig in 2–3 Minuten goldbraun backen. So fortfahren, bis der komplette Teig verarbeitet ist. Die Bananenwaffeln mit Zitronenmelisse dekorieren und servieren. Dazu passt Schlagsahne oder Quittengelee (siehe S. 21).

FRENCH TOAST MIT BEEREN



Für den French Toast Eier, Milch, Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel gut verquirlen.

Für das Topping die Beeren verlesen, bei Bedarf vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Erdbeeren putzen und je nach Größe gegebenenfalls halbieren oder vierteln.

In einer großen Pfanne die Butter erhitzen und aufschäumen lassen. Die Toastscheiben kurz in der Eimischung wenden, dann portionsweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten pro Seite goldbraun braten. Die French Toasts aus der Pfanne nehmen.

Erneut Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Die Beeren zufügen, nur kurz in der Pfanne schwenken und mit Zimt, Ahornsirup und etwas Tonkabohne abschmecken.

Die glasierten Beeren auf den diagonal halbierten Toastscheiben anrichten. Die French Toasts mit Minze garniert servieren.



FÜR 4 PERSONEN

30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 380 kcal,
8 g E, 27 g F, 25 g KH

FÜR DEN FRENCH TOAST

2 Eier
250 ml Milch
1 TL Kokosblütenzucker
Salz
50 g Butter
4 Scheiben Toastbrot

FÜR DAS TOPPING

50 g Himbeeren
50 g Brombeeren
50 g Blaubeeren
50 g Erdbeeren
50 g Butter
1 Prise Zimtpulver
2 EL Ahornsirup
frisch geriebene Tonkabohne

AUSSERDEM

4 Blätter Minze

SALOMES

BIRCHER MÜSLI



FÜR 4 PERSONEN

35 Min. Zubereitung
3 Std. Kühlen
Pro Portion ca. 480 kcal, 14 g E,
16 g F, 65 g KH

30 g Mandeln
20 g Walnusskerne
10 g Pinienkerne
Salz
250 g Haferflocken
300 ml Milch
50 g Joghurt
50 g getrocknete Cranberrys
1 EL Kokosblütenzucker
1 EL Honig
1 großer Apfel
1 Birne

AUSSERDEM

2 Stängel Minze
2 Handvoll gemischte Beeren
Honig zum Beträufeln (nach
Belieben)

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Mandeln, Walnüsse und Pinienkerne auf einem Backblech verteilen und in ca. 15 Minuten im heißen Ofen (Mitte) goldbraun rösten. Anschließend mit etwas Salz bestreuen, abkühlen lassen und klein hacken.

2. Die Haferflocken in einer großen Schüssel mit der Hälfte der Nussmischung, Milch, Joghurt, Cranberrys, Kokosblütenzucker und Honig gut vermischen. Apfel und Birne schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Apfel- und Birnenwürfel in die Schüssel geben und untermengen. Das Bircher Müsli abdecken und 3 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

3. Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Beeren bei Bedarf vorsichtig waschen und putzen. Größere Beeren klein schneiden. Das Müsli in Schüsseln anrichten und mit den Beeren, den restlichen Nüssen und der Minze garnieren. Nach Belieben mit etwas Honig beträufelt servieren.



HÄHNCHEN-TANDOORI- WRAPS



1. Für den Teig das Bier kurz mit 10 g Salz aufkochen. Mehl und Backpulver mischen. Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen, bis sie leicht braun wird und nussig riecht. Nussbutter und Olivenöl vermischen. Alle Teigzutaten in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten, anschließend 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Den Teig in vier gleich schwere Portionen teilen und diese auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen in einer beschichteten Pfanne in 2–3 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Die fertigen Teigfladen bis zum Füllen in ein feuchtes Tuch einschlagen, damit sie nicht austrocknen.

3. Für die Füllung die Hähnchenbrust mit der Tandoori-Paste einreiben. Den Backofen auf 120° vorheizen. Die marinierte Hähnchenbrust auf ein Blech legen und ca. 30 Minuten in den heißen Ofen (Mitte) geben. Inzwischen Mango- und Avocadofruchtfleisch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

4. Das fertig gegarte Fleisch 10 Minuten ziehen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden. Den Fleischsaft auffangen und mit dem Hüttenkäse verrühren. Chinakohlblätter waschen, trocknen, grob klein schneiden und auf den Teigfladen verteilen. Diese mit Hüttenkäse bestreichen und mit Hähnchenscheiben belegen. Mango- und Avocadoscheiben daraufgeben. Alles mit Schnittlauch bestreuen und die Wraps aufrollen.



Zum Mitnehmen die Wraps am besten in Bee-Paper, also Bienenwachspapier, einwickeln. So freut sich die Umwelt.

FÜR 4 PERSONEN

1 Std. 15 Min. Zubereitung
20 Min. Ruhen
Pro Portion ca. 530 kcal, 23 g E,
19 g F, 65 g KH

FÜR DEN TEIG

150 ml alkoholfreies Malzgetränk
Salz
300 g doppelgriffiges Weizenmehl
(Instantmehl)
1 Pck. Backpulver
30 g Butter
20 ml Olivenöl

FÜR DIE FÜLLUNG

200 g Hähnchenbrust
2 EL Tandoori-Paste (Asienladen)
½ Mango
½ Avocado
1 Bund Schnittlauch
4 EL Hüttenkäse
4 Blätter Chinakohl

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten



BACKHENDL

MIT KARTOFFELSALAT



1. Kartoffeln gründlich waschen und in einem Topf mit Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Dann abgießen, 5 Minuten ausdampfen lassen, pellen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin ein paar Minuten anschwitzen. Knoblauch fein mörsern und zugeben. Alles mit Essig und Brühe ablöschen und kurz aufkochen.

2. Die heiße Marinade über die Kartoffelscheiben geben. Die Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Beides mit Senf vorsichtig unter die Kartoffeln heben. Die Limettenhälfte auspressen. Den Salat mit Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Das Hähnchen zerlegen. Dafür Flügel, Keulen und Brust auslösen. Die Brust in vier gleich große Stücke schneiden. Die Keulen am Gelenk teilen. Ober- und Unterschenkelknochen vorsichtig herauslösen (alternativ den Metzger um das Zerlegen bitten).

4. Eier, Buttermilch, Zucker und 1 TL Salz in einer Schüssel verrühren. Die Hähnchenteile darin 30 Minuten einlegen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Eimischung aufbewahren. Inzwischen Kürbiskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten. Dann wie die Cornflakes grob hacken. Kerne, Cornflakes und Semmelbrösel in einem tiefen Teller vermengen. Das Mehl in einen zweiten tiefen Teller geben.

5. Die Hähnchenteile im Mehl wälzen, durch die Eimischung ziehen und in der Kernemischung panieren. Die Butter mit dem Öl in einer großen, tiefen Pfanne aufschäumen lassen. Die panierten Hähnchenteile darin portionsweise bei mittlerer Hitze in ein paar Minuten goldbraun ausbacken. Dabei ständig in Bewegung halten und mit dem Fett übergießen. Das Backhendl mit dem mit Kürbiskernöl beträufelten Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

FÜR 4 PERSONEN

1 Std. Zubereitung
20 Min. Kochen
Pro Portion ca. 1615 kcal, 65 g E,
98 g F, 116 g KH

FÜR DEN KARTOFFELSALAT

200 g festkochende Kartoffeln
Meersalz
1 Zwiebel
100 ml Sonnenblumenöl
1 TL geröstete Knoblauchflocken
(ersatzweise gerösteter Knoblauch)
50 ml milder Kräuternessig
50 ml Gemüsebrühe
1 Salatgurke
50 g Feldsalat
2 EL Meaux-Senf (ersatzweise
anderer milder körniger Senf)
½ Limette
1 TL Honig
Pfeffer
3 EL Kürbiskernöl

FÜR DAS BACKHENDL

1 Hähnchen (küchenfertig;
ca. 1 kg)
4 Eier
100 g Buttermilch
1 Prise Kokosblütenzucker
Salz
50 g Kürbiskerne
50 g Cornflakes
300 g Semmelbrösel
200 g Mehl
250 g Butter
50 ml Sonnenblumenöl

BUNTES

KICHERERBSEN-CURRY



FÜR 4 PERSONEN

35 Min. Zubereitung
12 Std. Einweichen
Pro Portion ca. 330 kcal, 17 g E,
11 g F, 42 g KH

250 g getrocknete Kichererbsen
2 Zwiebeln
50 g Ingwer
3 Möhren
2 EL Erdnussöl
2 EL Currypulver (Madras)
400 ml Gemüsebrühe
250 g Kokosmilch
200 g TK-Erbsen
1 Bio-Limette
3 Stängel Thai-Basilikum
Meersalz
Pfeffer

1. Die Kichererbsen mit der doppelten Menge Wasser bedecken und ca. 12 Stunden einweichen. Anschließend in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin ein paar Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Das Currypulver zufügen und kurz mitanschwitzen. Dann die Brühe einrühren und aufkochen. Die Kichererbsen mit den Möhren in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kokosmilch zugeben und alles erneut aufkochen. Die Erbsen zufügen ca. 3 Minuten mitköcheln.

3. Inzwischen die Limette heiß waschen und trocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Das Thai-Basilikum abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und grob klein schneiden. Das fertige Kichererbsen-Curry in vier Bowls anrichten und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und -abrieb abschmecken. Mit dem Thai-Basilikum garnieren und sofort servieren.



SPARERIBS

MIT WÜRZIGER MARINADE



FÜR 4 PERSONEN

20 Min. Zubereitung

10 Std. Marinieren

1 Std. Garen

Pro Portion ca. 930 kcal, 48 g E,

76 g F, 15 g KH

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 Kräuterbonbons

2 EL Sonnenblumenöl

1 TL Currypulver

1 Msp. rote Currypaste

2 EL Tomatenmark

100 ml Cola

200 g passierte Tomaten

Meersalz

Tasmanischer Pfeffer (frisch gemahlen; ersatzweise Pfeffer)

2 kg Spareribs (Schweinerippchen)

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuterbonbons mit 100 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und schmelzen lassen. Dann das Sonnenblumenöl zugeben und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Currypulver, Currypaste und Tomatenmark zufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Alles mit Cola ablöschen und einkochen lassen. Die passierten Tomaten zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2. Die fertige Marinade mit einem Pürierstab fein mixen und nach Belieben durch ein feines Sieb passieren. Mit Meersalz und Tasmanischem Pfeffer abschmecken. Die Rippchen in die heiße Marinade legen und darin ca. 10 Stunden abgedeckt ziehen lassen.

3. Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Rippchen aus der Marinade heben, abtropfen lassen und im heißen Ofen (Mitte) auf einem Gitterrost mit einem direkt darunter platzierten Blech in ca. 1 Stunde garen. Währenddessen die Ribs immer wieder mit der Marinade bestreichen. Die fertigen Spareribs mit der übrigen Marinade servieren.



Für alle Grillfans: Die würzigen Spareribs können auch auf dem Grill mit indirekter Hitze zubereitet werden.





LET'S ROCK THE KITCHEN!

Als Profi kocht Ralf Jakumeit für Rockstars und auf Events. Als Daddy zaubert er für seine Lieben daheim moderne, leichte Familienküche, schnell, gesund und so easy.

Vom Frühstück bis zum Partyfood, von Lunchboxsnacks bis Sonntagsbraten und Grillspaß, von Pizza bis Fleisch, Nudeln und Veggie-Rezepte deckt der Rocking Chef die ganze Bandbreite relaxter Familienküche ab.

Bananenwaffeln, Backhendl, Summer Rolls oder Reisnudel-Bowl machen Groß und Klein Lust, miteinander zu kochen.

Dazu verrät Ralf seine besten Tipps und Tricks – so rockt das Family Life!



Dieses Buch ist auf PEFC-zertifiziertem Papier aus nachhaltiger Waldwirtschaft gedruckt.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7987-6



www.gu.de