

von der Recke/Wolter

Unser Kochbuch

Nº1

Das GU Kochbuch
für junge Leute

Unkompliziert
zuverlässig
vielseitig
international



GU

Gräfe und Unzer

Ein Wort zuvor

Sie wollen unkompliziert und zugleich raffiniert kochen? »Unser Kochbuch No. 1« macht es möglich! Es führt Sie ohne Umwege direkt in die Praxis und es zeigt, wie reizvolle Koch-Ideen aus aller Welt – und die guten aus Großmutter's Küche – leicht gelingen.

Alle Rezepte sind im »Schritt-für-Schritt-System« aufgebaut. Das heißt, daß es selbst Koch-Anfängern erspart bleibt, vorher »Theorie« zu studieren. Grundbegriffe, die Sie vielleicht noch nicht ganz beherrschen, sind in den Rezepten mit einem *gekennzeichnet. Das Zeichen weist Sie auf den Abschnitt »Genau erklärt von A-Z« hin. Dort finden Sie alle diese Grundbegriffe genau erläutert und können sich also im »Bedarfsfall« immer gezielt orientieren, ohne sich mit allgemeinem Grundwissen belasten zu müssen. Im Laufe der Zeit lernen Sie übrigens auf diese Weise ganz mühelos das, was Ihnen bisher vielleicht noch fehlte.

Vor den Rezepten finden Sie Hinweise auf besondere Merkmale wie Preisklasse, Zeitaufwand und Schwierigkeit, außerdem Angaben über Joule/Kalorien. Darüber hinaus haben wir Vorschläge für passende Beilagen sowie viele Tips und Informationszeichnungen beigegeben, damit das Kochen mit diesem zeitgemäßen neuen Kompakt-Kochbuch wirklich ganz leicht gemacht wird.

Die große Übersicht »Was koche ich, wenn...« und »Was backe ich, wenn...« auf den Seiten 7–12 hilft Ihnen, für Ihren Koch-Anlaß rasch die passendsten Koch-Ideen aufzufinden.

Raffiniert, vielseitig und international sind die Rezepte dieses kompakten Universal-Kochbuches, unkompliziert, praktisch und zuverlässig ist jede Anweisung, jeder Tip. Denen, die vielleicht das eine oder andere Gericht vermischen, sei gesagt, daß wir allzu schwierige Rezepte bewußt weggelassen haben.

Beide Autorinnen haben ihre Erfahrungen aus vielen Jahren Küchenpraxis und zahlreichen kuli-

narischen Entdeckungsreisen in dieses Gemeinschaftswerk eingebracht. Dabei hat sich Gunhild von der Recke vor allem dem großen Rezept-Teil mit seinen vielen raffinierten Ideen gewidmet, den sie eigens für dieses Buch erarbeitete, während Annette Wolter den praktischen Abschnitt »Genau erklärt von A-Z« und Grundsätzliches über die Getränke und das perfekte Menü beisteuerte.

Die Farbbilder von Christian Teubner schließlich – darunter zahlreiche Schritt-für-Schritt-Folgen – verführen nicht nur zum Kochen und Genießen, sondern bringen zusätzliche Informationen über die Zubereitung, das Anrichten und Garnieren.

700 Rezepte von leicht und schnell über raffiniert und deftig bis sehr festlich warten im Kochbuch No. 1 auf Kochbegeisterte und Leute, die gern Gutes essen. Unbeschwert und ohne Wissensballast können Sie sofort die Früchte Ihrer Taten genießen. Viel Spaß und guten Appetit dazu wünschen

Gunhild von der Recke und Annette Wolter

Was koche ich, wenn . . .

Die folgende Rezeptübersicht, nach Anlässen gegliedert, will Ihnen helfen, aus der Fülle der Rezept-Ideen rasch das Passende herauszufinden. Es gibt allerdings viele Gerichte, die sowohl schnell zubereitet als auch preiswert sind, die großen Hunger stillen und ebenso wie bei Großmutter schmecken, Kuchen, die gleichermaßen zum Geburtstag und zu Weihnachten erfreuen. Um den Rahmen nicht zu sprengen, wurden alle Rezepte nur an einer Stelle genannt. Sie werden trotzdem sicher ohne Probleme das herausfinden, was Ihnen für Ihren Anlaß am geeignetsten erscheint.

Wollen Sie ein kleineres oder größeres Menü zusammenstellen, so schlagen Sie auf Seite 443 nach.

... es schnell gehen muß

Zuppa Pavese 47
Tomatensuppe mit Milch 51
Erbsencremesuppe 52
Joghurtsuppe 64
Dänische Buttermilchsuppe 65
Käseschnitzel 72
Schaumomelette 73
Katalanische Tortilla 75
Feiner Rohkostsalat 86
Bunter Wintersalat 90
Sauerkrautsalat 97
Gurkensalat mit Schafkäse 102
Salat Caesar 103

Fisch im Sud 105
Japanischer Knusperfisch 106
Speckschollen 110
Fischerfrühstück 118
Frikadellen 123
Plescavica 124
Steak Romanoff 129
Tournedos Rossini 135
Mailänder Schnitzel 155
St. Galler Geschnetzeltes 159
Gebackenes Kalbshirn 164
Schweineschnitzel Orvieto 171
Kasseler Kotelett 174
Kasseler in Wein 184
Putenleber Florida 218
Rehsteaks in Wacholdersauce 223
Broccoli mit Käsesauce 266
Lauchgemüse mit Krabben 270
Gebackener Fenchel 278
Gekochte Maiskolben 278
Bauernfrühstück 291
Curryreis 295
Toulouser Safranreis 295
Zitronenreis 296
Risotto alla Milanese 298
Fettucine alla marinara 308
Spaghetti alle vongole 310
Makkaroni-Tofu-Tortillas 314
Sauerkrautpatzen 346
Roqueforttomaten 360
Frühlings-Vollkornbrot 363
Gratinierte Tofuschnitten 364
Welsh Rarebits 365
Schweizer Spargeltoast 365
Russische Creme 373
Erdbeeren Romanow 378
Gegrillte Grapefruit 377
Äpfel mit Schwips 380
Pfersich Melba 389
Birne Hélène 389
Eis und Heiß 390

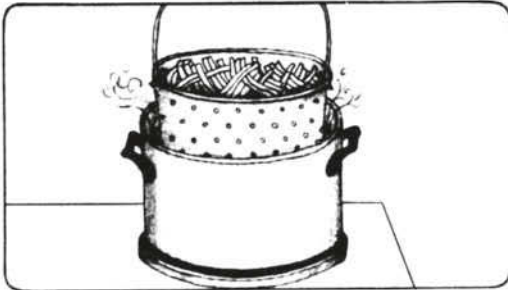
... Ebbe in der Kasse ist

Abgeschmälzte Brotsuppe 46
Frühlingskräutersuppe mit Roggenschrot 46
Tomatensuppe mit Kräutern 51
Kartoffelsuppe 52
Linsensuppe Hausfrauen Art 53
Knoblauchsuppe 54
Awgholemone 55
Busecca 62
Weinbergsuppe 64
Verhüllte Eier 72
Fritierter Camembert 73
Piperade Basque 75
Käsewähe 78
Rettich-Radieschen-Salat 92
Kartoffelsalat Wirtshaus Art 95
Mainzer Käsesalat 104
Serbisches Fischragout 106
Zitronenfisch 107
Marinierte Makrelen 110
Matjesheringe Hausfrauen 111
Heringshackerle 112
Königsberger Klopse 127
Tiroler Kuttelfleck 147
Wiener Beuscherl 163
Kalbskopfragout 164
Ansbacher Schweinekotelett 172
Gegrillte Schweinerippchen 177
Paprikaleber 177
Bunter Schweinenacken 182
Senfhähnchen 208
Rosmarinhähnchen 208
Gefülltes Masthähnchen 210
Ajam Kerri Djawa 213
Gänseklein 217
Geflügelleberpfanne 217
Hildchens Möhrentopf 253
Blattspinat 254
Schlappkraut 258

Starthilfe für Ungeübte

Blättrig schneiden: Vor allem große Pilzköpfe, aber auch Lauchstangen und anderes Gemüse werden in 1–3 mm dicke Blätter geschnitten.

Blanchieren: Geputztes und in die gewünschte Größe geschnittenes Gemüse oder Obst – manchmal auch Fleisch – wird in kochendes Wasser getaucht und einige Minuten darin belassen. Die Blanchierzeit wird immer vom Wiederaufkochen des Wassers an berechnet. Der Blanchiervorgang soll entweder Enzyme abtöten, Bitterstoffe entfernen oder ein leichteres Weiterarbeiten ermöglichen.



Das Blanchieren im Sieb in kochendem Wasser.

Brät: Rohe Wurstmasse aus feingemahlenem Fleisch. Man kann es beim Metzger kaufen oder die Füllung roher Bratwürste aus der Haut drücken.

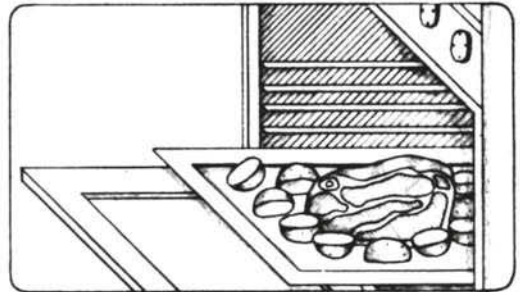
Braten: Braten ist Garen in heißem Fett bei möglichst trockener Hitze, wobei das Bratgut bräunt. Fleischscheiben, Eiergerichte, Bratkartoffeln, Puffer und so weiter brät man in der Bratpfanne. Die Hitzeeinwirkung von unten genügt dabei. Kleine Fleischstücke, kleines Geflügel oder anderes Bratgut können auch in einem Bratentopf oder in der Deckelpfanne auf der Herdplatte gegart werden. Der aufgelegte Deckel läßt die heiße Luft nicht so rasch entweichen und erhöht da-

durch die Umgebungshitze. Allerdings sollte der sich entwickelnde Dampf durch den geöffneten Deckelschieber bei der Bratpfanne abziehen können, da sich sonst zuviel Flüssigkeit auf dem Bratgut niederschlägt. Bei sehr kurzen Garzeiten kann der Deckel natürlich entfallen. Außerdem kann Bratgut im Backofen gebraten werden. Große Braten werden entweder auf dem Rost über der Fettpfanne gebraten, oder direkt in der Fettpfanne. Kleinere Bratenstücke werden in der Bratenpfanne oder im Bräter mit Deckel gegart.

Bratenpfanne: Im Unterschied zur Bratpfanne, der runden Pfanne mit Stiel, die für die Herdplatte gedacht ist, bezeichnet man so entweder die Fettpfanne, die zur Ausstattung des Backofens gehört und bei Braten auf dem Rost immer unter den Rost geschoben wird, oder aber eine kleinere, meist längliche Pfanne mit hohem Rand – in Süddeutschland auch als Bratreine bekannt.

Bratenwender, Bratschaufel: Spatelförmiges Metall- oder Kunststoffblatt mit Griff zum Wenden von Bratgut in der Pfanne.

Bratfett: Zum Braten eignen sich nur Fette, die frei von Wasser, Eiweißstoffen und anderen Spuren sind; nämlich Öl, Butterschmalz,



Das Braten in der Fett- oder Bratenpfanne des Ofens.

Starthilfe für Ungeübte

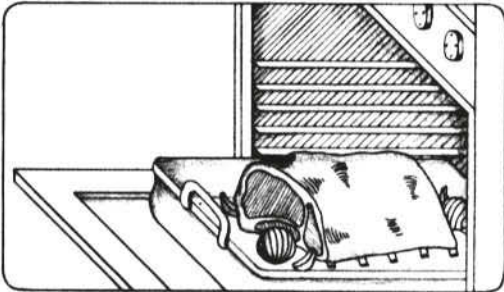
Schmalz, Margarine, Palmöl oder Biskin. Diese Fette vertragen Temperaturen von 190–220 Grad, ohne zu rauchen oder zu verbrennen.

Bratfond, Bratsatz: Saft, Eiweißstoffe und Fett, die beim Braten aus dem Fleisch treten und sich in der Bratpfanne oder im Bratentopf sammeln. Oft ist der Bratfond noch mit zusätzlichem Bratfett gemischt. Der Bratfond wird immer als Sauce oder als Grundbestandteil einer verfeinerten Sauce verwendet.

Bries häuten: Bries wird vor dem Häuten einige Minuten blanchiert oder gekocht, danach lassen sich die Häute mit einem dünnen spitzen Messer leicht entfernen.

Butterflöckchen: Butterflöckchen entstehen, indem man mit einem scharfen Messer von der sehr kalten Butter kleine Stücke abschabt. Butterflöckchen werden zum Überbacken von Aufläufen oder Toasts gebraucht, oder zum Verfeinern von Saucen.

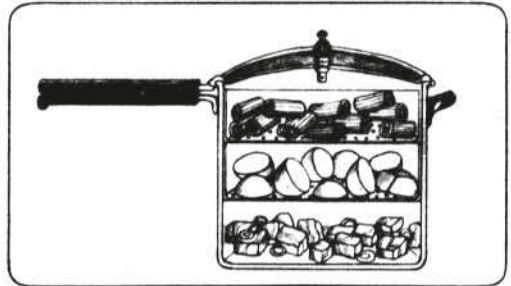
Dämpfen: Garen in heißem Wasserdampf. Das Gargut liegt dabei in einem Siebeinsatz über wenig kochendem Wasser im geschlossenen Topf. Da dennoch einige Wertstoffe des Gargutes



Das Braten in der Bratpfanne (Bratreine).

durch den Dampf in das Wasser übergehen, sollte dieses stets zu Suppen oder Saucen weiterverwendet werden. Dämpfen eignet sich besonders für Fische, Gemüse und Kartoffeln.

Dampfdrucktopf: Besonders schwerer Topf – auch als Schnellkochtopf bezeichnet – mit einem fest zu verriegelnden Deckel, in den ein Ventil eingebaut ist. Im Inneren des Dampfdrucktopfes entwickelt sich ein leichter Überdruck, in dem alle Substanzen schonend und in kürzesten Zeiten garen.



Der Dampfdrucktopf/Schnellkochtopf mit Einsätzen.

Dip, Dipsaucen: Kalte, cremartige Saucen auf Mayonnaise-, Joghurt-, Quark- oder Sahnebasis, in die man Brot, Fleisch, Wurst, Fisch, Salat oder Früchte taucht.

Dressieren: Das Zusammenbinden von Fleisch und Geflügel, damit sich während des Garvorganges die gewünschte Form nicht verändert.

Dünsten: Garen in wenig Wasser, Milch oder Fleischbrühe und wenig Fett. Dabei soll im Topf nicht mehr als 1 cm hoch Flüssigkeit sein. Der Topf wird während der Dünstzeit geschlossen gehalten; nach dem ersten Umrühren wird der ge-

Köstliche Suppen

Preiswert

Bouillon mit Eierstich

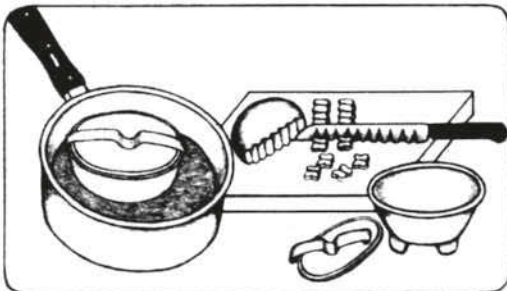
Zutaten für 4 Personen:

2 Eier · 3 Eßl. kalte Fleischbrühe · Salz · weißer Pfeffer · 1 Prise geriebene Muskatnuß · 1 l Fleischbrühe

Für die Form: ½ Eßl. Öl

Etwa 295 Joule / 70 Kalorien pro Person

Zubereitungszeit: 35 Minuten



Die Eimasse muß zugedeckt im Wasserbad stocken; dann den Eierstich stürzen und kleinschneiden.

- Eine kleine flache Form oder Tasse mit dem Öl ausstreichen. Die Eier mit 3 Eßlöffeln Fleischbrühe, Salz, Pfeffer und dem Muskat verquirlen* und in die Form füllen.
- Die Eimasse zugedeckt ins heiße Wasserbad* stellen und 30 Minuten stocken* lassen; das Wasser darf dabei nicht kochen.
- Den festen Eierstich aus der Form stürzen und in kleine Würfel oder Rauten schneiden.
- 1 l Fleischbrühe erhitzen und die Eierstichwürfel darin anrichten.

Paßt gut zu: Eierstich paßt gut als Einlage in Tomaten- oder Kräutersuppen

Preiswert · Ganz einfach

Frühlingskräutersuppe mit Roggenschrot

Zutaten für 4 Personen:

je eine Handvoll junge Spitzwegerich-, Löwenzahn- und Brennesselblätter · ½ Bund Petersilie · 1 l Gemüsebrühe · 100 g mittelfeiner Roggenschrot (Vollkorn*) · 4 Eßl. Sahne · 1 Prise getrockneter Thymian · Salz

Etwa 460 Joule/110 Kalorien pro Person

Zubereitungszeit: 40 Minuten

- Alle Kräuter kleinschneiden. Die Gemüsebrühe erhitzen.
- Den Roggenschrot in einem Topf bei nicht zu starker Hitze unter ständigem Rühren hellgelb anrösten, nach und nach mit der Brühe aufgießen* und bei schwacher Hitze unter öfterem Umrühren 20 Minuten kochen lassen.
- Die Sahne in die Suppe rühren. Mit dem Thymian und mit Salz abschmecken.
- Die Kräuter einrühren und die Suppe zugedeckt bei milder Hitze noch 5 Minuten ziehen* – keinesfalls kochen – lassen.

Preiswert · Schnell · Ganz einfach

Abgeschmälzte Brotsuppe

Zutaten für 4 Personen:

4 dünne Scheiben altbackenes Bauernbrot zu je 50 g · 2 gehäufte Eßl. Schweineschmalz · grobgemahlener schwarzer Pfeffer · 1 l Fleischbrühe

Köstliche Suppen

3 Eßl. Weißwein · 1 Bund Schnittlauch
Etwa 1110 Joule / 265 Kalorien pro Person

Zubereitungszeit: 15 Minuten

- Die Brotscheiben in einer Pfanne im heißen Schmalz goldbraun rösten.
- Das geröstete Brot grob zerbrechen, in vier Suppenteller verteilen und mit Pfeffer bestreuen.
- Die Fleischbrühe erhitzen, mit dem Weißwein verfeinern und über die Brotstücke gießen. Den Schnittlauch kleinschneiden und darüberstreuen.

Ganz einfach · Kann vorbereitet werden

Soupe au pistou

Eine Gemüsesuppen-Spezialität, die man gerne an der italienischen und französischen Riviera ißt.

Zutaten für 4 Personen:

500 g junges Gemüse (Bohnen, Möhren, Kohlrabi, Blumenkohl, Wirsing) · 1 l Fleischbrühe · 2 Knoblauchzehen · 8 frische Basilikumblätter · 1/2 Teel. weiße Pfefferkörner · 2 Eßl. Tomatenmark · 2 Eßl. Olivenöl · Salz

Etwa 775 Joule / 185 Kalorien pro Person

Zubereitungszeit: 35 Minuten

- Das Gemüse* putzen, waschen und je nach Art zerkleinern oder in Würfelchen schneiden. Alles in der Fleischbrühe in 15–20 Minuten weich kochen.
- Den Knoblauch, die Basilikumblätter und die Pfefferkörner im Mörser* gut zerstoßen. Mit dem Tomatenmark und dem Öl verrühren.
- Diese Mischung unter Rühren in die Gemüsesuppe geben und alles zugedeckt noch 5 Minuten ziehen* lassen. Die Suppe mit Salz abschmecken.

Preiswert · Schnell

Zuppa Pavese

Diese berühmte Suppe aus Pavia läßt sich schnell zubereiten, wenn überraschend Gäste kommen.

Zutaten für 4 Personen:

1 l Fleisch- oder Hühnerbrühe · 4 Eßl. Butter · 4 Scheiben Weißbrot zu je 30 g · 2 l Wasser · Salz · 4 Eßl. Essig · 4 Eier · 4 Eßl. geriebener Parmesankäse

Etwa 1630 Joule / 390 Kalorien pro Person

Zubereitungszeit: 20 Minuten

- Die Fleisch- oder Hühnerbrühe erhitzen.
- Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Weißbrotscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten und in vier Suppenteller legen.
- Das Wasser mit Salz und dem Essig zum Kochen bringen, die Eier nacheinander in eine nasse Suppenkelle schlagen und in das siedende Wasser gleiten lassen; das zerfließende Eiweiß mit zwei Löffeln vorsichtig etwas andrücken. Die Eier* 3–5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.
- Die pochierten* Eier mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, auf die Weißbrotscheiben legen und mit dem Parmesankäse bestreuen. Die heiße Brühe dazugießen.

Preiswert · Ganz einfach

Tiroler Zwiebelsuppe

Diese Variante der französischen Zwiebelsuppe wird auch von Kennern sehr geschätzt.

Zutaten für 4 Personen:

750 g Zwiebeln · 100 g Butter · 3 Eßl. Mehl ·

Eine ebenso einfache wie raffinierte Spezialität aus der Schweiz ist Zürcher Geschnetzeltes (Rezept unten). ▷

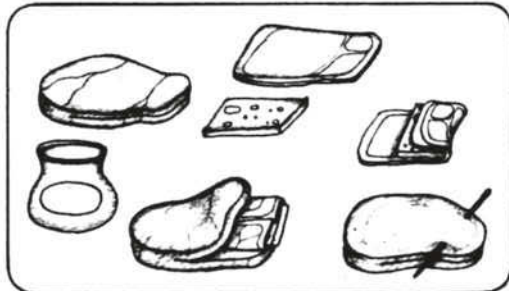
2 Eier · 3 Eßl. Mehl · 1 Tasse Semmelbrösel ·
4 Eßl. Öl

Zum Garnieren: 1 Zitrone

Etwa 2675 Joule / 640 Kalorien pro Person

Zubereitungszeit: 40 Minuten

- In die Steaks vom Metzger längsseits eine tiefe Tasche einschneiden lassen.
- Die Steaks mit dem Handballen leicht breitleklopfen, salzen und pfeffern und die Innenseiten der Fleischtaschen mit Senf austreichen. Je 1 Käsescheibe mit 1 Scheibe Schinken umhüllen und in die Fleischtasche schieben. Mit Holzspießchen* zustecken.



Sie können die »Tasche« auch selbst mit einem scharfen, spitzen Messer waagrecht einschneiden.

- Die Eier verquirlen*. Die Steaks zuerst in dem Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze in 6–7 Minuten goldbraun braten.
- Die Steaks auf eine vorgewärmte* Platte legen. Die Zitrone achteln und das Fleisch damit garnieren.

Das paßt dazu: Petersilienkartoffeln und Salat

Etwas teurer

Zürcher Geschnetzeltes

Bild gegenüber

Eine ebenso einfache wie raffinierte Spezialität aus der Schweiz. Dort und inzwischen auch bei guten Metzgern hierzulande bekommt man das Fleisch fertig geschnetzelt.

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kalbsfilet · 1 große Zwiebel · 4 Zweige Petersilie · 4 Eßl. Öl · 1 Eßl. Butter · 1–2 Eßl. Mehl · $\frac{1}{8}$ l Fleischbrühe · $\frac{1}{8}$ l trockener Weißwein · Salz · weißer Pfeffer · $\frac{1}{8}$ l Sahne

Etwa 1590 Joule / 380 Kalorien pro Person

Kühlzeit: 1 Stunde

Zubereitungszeit: 30 Minuten

- Das Kalbsfilet 1 Stunde im Tiefkühlfach anfrischen lassen.
- Das Fleisch mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und feinstwürfeln, die Petersilie hacken.
- Das Öl und die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig* braten. Das Fleisch dazugeben, mit dem Mehl bestäuben und unter ständigem Wenden 3 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Die Fleischstreifen aus der Pfanne nehmen.
- Den Bratsatz mit der Fleischbrühe unter Rühren loskochen. Den Weißwein zugießen. Die Fleischstreifen in die Sauce geben und nochmals 2 Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und die Sahne unter das Kalbgeschnetzelte rühren. Die Petersilie über das Gericht streuen.

Das paßt dazu: Schweizer Rösti (Rezept Seite 290) oder Bandnudeln



Wenn es wie bei Großmutter schmecken soll, sind Kohlrouladen oder Krautwickerl goldrichtig (Rezept Seite 259). ▷

Bild Seite 282: Ein feines Paprikagulasch (Rezept Seite 141) für alle, die rasch etwas Gutes kochen wollen.

- Die Pilze* putzen, wenn nötig waschen, auf Küchenkrepp* trocken und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und die Petersilie feinhacken.
- Die Butter in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebel darin glasig* braten. Die Pilze zugeben und bei milder Hitze zugedeckt 15 Minuten schmoren* lassen.
- Die Sahne und die Petersilie einrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Das Pilzgemüse bei äußerst milder Hitze 5 Minuten durchziehen, nicht mehr kochen lassen.

Das paßt dazu: Semmelknödel (Rezept Seite 315)

Preiswert · Ganz einfach · Kann vorbereitet werden

Champignons in Sahnecreme

Die Creme schmeckt auch kalt sehr gut.

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln · 500 g Champignons · 60 g Butter ·
1/4 l saure Sahne · 2 Teel. Zitronensaft · Salz ·
schwarzer Pfeffer · 1/2 Bund Petersilie
Etwa 1080 Joule / 240 Kalorien pro Person

Zubereitungszeit: 30 Minuten

- Die Zwiebeln* schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.
- Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebelscheiben zufügen und in 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Die Champignons untermischen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten mitgaren.

- Die saure Sahne zugießen, mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Unter Rühren sanft ziehen*, aber nicht mehr kochen lassen.
- Die Petersilie feinhacken und über die Champignons streuen.

Paßt gut zu: Fleischgerichten. Oder als Vorspeise mit Toast reichen.

Preiswert · Kann vorbereitet werden

Zwiebelchampignons

Zutaten für 4 Personen:

250 g Zwiebeln · 250 g Champignons · Salz ·
weißer Pfeffer · 4 Eßl. Olivenöl · 1/8 l trockener
Weißwein · 2–3 Eßl. Tomatenmark · 2 Lorbeer-
blätter

Etwa 690 Joule / 165 Kalorien pro Person

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

- Die Zwiebeln* in Ringe schneiden. Die Champignons waschen, putzen, in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, den Wein und das Tomatenmark einrühren. Die Zwiebeln, die Champignons und die Lorbeerblätter zugeben. Die Zwiebelchampignons bei milder Hitze 30 Minuten kochen lassen.
- Das Gericht heiß oder kalt servieren.

Paßt gut zu: Teigwaren, gebratenem Fleisch oder Fisch. Oder kalt als Vorspeise mit frischem Weißbrot servieren.



Unser Kochbuch N°1 bietet:

700 köstliche Rezepte aus aller Welt, die leicht gelingen - auch ohne Vorkenntnisse.

**Alle Rezepte Schritt-für-Schritt beschrieben.
100 Farbfotos.
Viele Tips aus praktischer Erfahrung.**

Das bewährte GU Kochbuch für junge Leute.

Jedes Rezept von GU doppelt geprüft

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-8689-8



9 783833 886898

