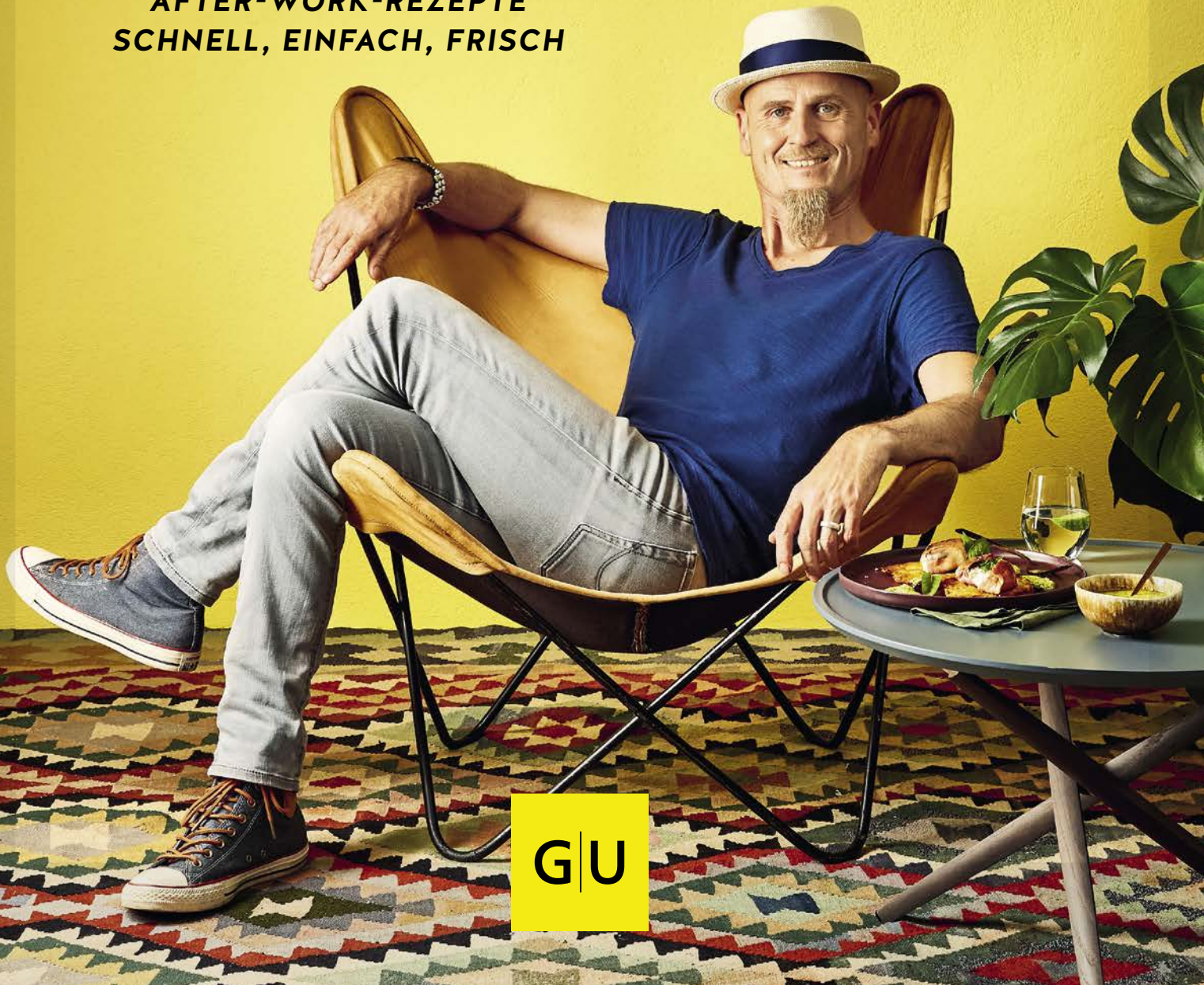


RALF ZACHERL

ZACHERL

Macht Feierabend!

**AFTER-WORK-REZEPTE
SCHNELL, EINFACH, FRISCH**



G|U

Quick 'n' easy!



22 Scharfer Halloumi mit Honigzwiebel



66 Leberkäse-Laugenstange mit Karamellzwiebeln

Endlich macht
Kochen so richtig
Spass!



128 Falafeln und Baba Ghanoush

7 Vorwort

RALF ERKLÄRT:

8 Wie geht eigentlich gesunde Feierabendküche?

10 Kochen und Berufsalltag – wie geht das zusammen?

13 TURBO, TURBO

Genial einfache 20-Minuten-Rezepte mit wenigen, aber frischen Zutaten

63 COOL COOKING

Genial gute Rezepte (fast) ohne Kochen, aber mit viel Geschmack

113 SEELENWÄRMER

Tröstende Rezepte für ein wohliges Gefühl nach stressigen Tagen

RALF KOCHT VOR:

16 Möhren-Ingwer-Süppchen mit grünem Curry

50 Chili sin Carne

154 Geschmorte Ochsenbäckchen



Hammer!

RALF KOCHT KETTE:

80 Quinoasalat mit Feta

86 Flammkuchen al Ralf

94 Kleine Pellkartoffeln mit Garnelencocktail

124 Ofenblumenkohl mit Kartoffel-
Oliven-Stampf

138 Hot Chick mit Hokkaidokürbis

142 Tandoori-Huhn mit Gemüse

148 Asia-Schweinebauch

162 Rezeptregister

168 Impressum



Mhhh!



VORWORT

Wieso noch ein Kochbuch, wo der Markt schon so voll ist? Ich habe viele Jahre recht glücklich »kochbuchfrei« gelebt, bis mir diese Buchidee vorgestellt wurde. Ein »geplanter« Feierabend, das schafft man doch meistens. Normalerweise weiß ich, wenn ich morgens das Haus verlasse, wie mein Arbeitstag wird, was alles so ansteht und entsprechend plane ich dann das Essen am Abend.

Als Wahl-Berliner bin ich übrigens kein Currywurstfan. Ich lebe seit vielen Jahren zu zwei Dritteln vegetarisch und habe das für mich auch als gute Lebensform entdeckt. Das restliche Drittel verteilt sich auf überwiegend Fisch, dann Fleisch.

Seit über 15 Jahren verarbeite ich keinen Thunfisch und esse ihn natürlich auch nicht mehr. Ebenso keinen Schwertfisch & Co., denn diese Tiere sterben aus. Ich lasse sie lieber im Meer als auf dem Teller. In meinem Leben gibt es außerdem keine Zuckeraustauschstoffe. Wenn der Körper »süß« schmeckt, soll er auch Zucker bekommen und keine synthetischen Ersatzstoffe – sonst gaukelt man dem Körper etwas vor, das gar nicht da ist.

Weil dieses Buch eine »Herzessache« ist, verrate ich euch hier meine Top 3 Lebensmittel, die ich immer zu Hause habe: Ingwer, Knoblauch und Zwiebel. Bei guter Lagerung halten diese Produkte einige Wochen, sind extrem gesund und – meiner Meinung nach – auch total lecker.

Vielleicht habt ihr auch schon oft von den Köchen gehört: Salzen, noch mehr Salz? Davon bin ich zum Beispiel gar kein Fan. Ich bin ein großer Freund von einem Charakteressen, also gut gewürzt (Schärfe-Säure-Kräuter) – Salz kommt in meiner Küche nur in kleinen Mengen vor. Zum guten Schluss: Plant den Feierabend ein wenig und der Rest geht mit diesem Buch hoffentlich ganz einfach.

Viel Spass
wünscht euer



WIE GEHT EIGENTLICH GESUNDE Feierabendküche?



Bevor ich voreilig unterwegs ein »Take away«-Gericht aus der Kategorie »Fastfood« mit nach Hause bringe, überlege ich mir, was alles im Kühlschrank ist, um doch noch selber Hand anzulegen und gesünder zu leben.

Ich habe Fastfood nun seit weit über 15 Jahren aus meinem Leben verbannt, denn zugegeben: Auch ich habe in meinen größten Stresszeiten oft irgendwo angehalten, um mir fertige Gerichte mitzunehmen. Es gehört zu meiner Lebensphilosophie, dass ich mehr Gemüse und Salate esse als Fleisch. Wenn man sich an eine bunte Gemüseküche herantraut, schenkt man sich selbst dadurch sehr viel. Beim selbst Kochen wisst ihr natürlich auch, was alles im Gericht drin ist – ihr habt es selbst in der Hand. Lebensmittel, so sagt es das Wort schon, sind Mittel zum Leben und da will man sich doch wirklich nichts Minderwertiges reinstopfen.

WAS IST EIGENTLICH GESUND?

Trotzdem hat wahrscheinlich unter der Woche niemand Lust auf Slow Cooking – feierabends soll es schnell gehen. Aber zum Wohlfühlen gehören noch ein paar mehr Komponenten. Letzten Endes soll uns

unser Essen ja mit allen Nährstoffen versorgen, die wir so brauchen. Beim Thema »gesund« spielt deshalb eine Sache die Hauptrolle: Ausgewogenheit. Um gesund zu bleiben, brauchen wir einfach die volle Vielfalt auf dem Teller: Frische Lebensmittel, viel Gemüse und Ballaststoffe sowie gute Proteine sind der Schlüssel zum gesunden Feierabend-Genuss. Gerade in Sachen Gemüse können wir uns gut am saisonalen und regionalen Angebot orientieren, dann ist Abwechslung im Einkaufskorb garantiert. Und wer sich abwechslungsreich ernährt, ist fast automatisch rundum gut versorgt.

BITTE BLOSS KEIN STRESS

Die Dosis macht das Gift. Oder besser: Die Ausgewogenheit wird es bringen. Gemüse, Salate, natürliche Lebensmittel mit einem Füllhorn an Ballaststoffen aber auch gute Proteine und gesunde Fette. Ich möchte hier helfen, dass gesunde ausgewogene Feierabendküche keinen zusätzlichen Stress macht, denn auf den habe ich auch keine Lust und letztlich ist der ja auch total ungesund. Denkt immer daran: In den allermeisten Fertiggerichten sind Salz und

Auch frisches Gemüse kann absolut feierabendtauglich sein – vor allem, wenn es schnell gart wie Paprika oder Staudensellerie.

Zucker. Und davon wollen wir ja weniger zu uns nehmen. TK-Spinat oder auch eine TK-Gemüse Mischung, dagegen ist nichts zu sagen, zumal wenn ihr Single seid und euch bei drei Gemüsesorten die Hälfte schlecht würde. Ich persönlich mag es allerdings am liebsten frisch und habe hier in Berlin natürlich eine riesige Auswahl – ob es der »Türke« nebenan ist, bei dem ich Gemüse, Knoblauch & Co. kaufe, der Wochenmarkt, wo ich die Bio-Bauern kenne, oder auch schlicht der gut sortierte Supermarkt. Ich stelle mir mein Essen oft sehr individuell zusammen und plane einfach gut.

WARM ODER KALT? HAUPTSACHE LECKER!

Da ich ein Spätfrühstücker bin, esse ich mein Abendessen am liebsten warm. Aber das ist bei allen anders und viele Menschen mögen abends eher »kalt« essen, weil sie es so gewohnt sind oder es ihnen auch so besser bekommt. Essen und auch die Zubereitung sollen Spaß machen – und das Schwierigste

Mein Relax-Tipp

Um 18 Uhr in der Kassenschlange im Supermarkt zu stehen gehört auch eher zu den unnötigen Dingen im Leben, oder? Was ein Glück, wenn der Einkauf schon am Wochenende erledigt wurde! Ein gut bestückter Vorrat ist für mich echt Entspannung pur.

ist sowieso, eine gute Idee für den Feierabend zu haben. Planlos wird das auch bei mir nichts. Eintöpfe esse auch ich meistens zwei oder mehr Tage. Das ist extrem praktisch und gut für den »faulen Koch«.

IMMER SCHÖN GEMÜTLICH!

Der eine macht sich eine Kerze an, der nächste lässt Musik laufen – ich persönlich lege mein Handy ganz weit weg. Feierabend ist bei mir Anti-Handy-Zeit. Ich lese lieber später ein Buch, ordne im Haushalt oder entspanne auf der Terrasse oder in der Sauna. »Anti-Stress-Rituale« geben uns unter anderem auch den Willen, eine Abendroutine umzusetzen, nämlich dem Körper etwas Gutes zu tun, etwa durch ausgewogenes Essen. Auch wenn's nicht zum Kochen gehört, ist mein Tipp: Weniger ans Handy, dafür sich mehr ums eigene Wohl kümmern.

... und ab aufs Sofa!





TURBO TURBO

Genial einfache 20-Minuten-Rezepte

mit wenigen, aber frischen Zutaten

SCHARFER HALLOUMI MIT HONIGZWIEBEL

ZUBEREITUNG: 20 MIN.

Für 2 Personen

4 Zwiebeln (ca. 250 g)

Pflanzenöl zum Braten

Meersalz

2 EL Honig

1 Avocado

2 Tomaten

schwarzer Pfeffer

2-3 EL Balsamico

2 EL bestes Olivenöl

200 g Rucola

1 Halloumi (200 g)

1 TL Chiliflocken

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. goldbraun braten. Dabei etwas salzen, am Ende der Garzeit den Honig zugeben.
2. Während die Zwiebeln braten, die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und von den Stielansätzen befreien, dann in kleine Würfel schneiden. Avocado- und Tomatenwürfel in einer kleinen Schüssel mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Olivenöl kräftig marinieren. Den Rucola waschen und trockenschleudern.
3. Den Halloumi in 4 Scheiben schneiden, in einer Pfanne (gerne eine Grillpfanne verwenden) von beiden Seiten goldbraun braten, danach mit Chiliflocken bestreuen.
4. Den Rucola unter die Avocadosalsa mischen und alles auf 2 Teller verteilen. Die Halloumischeiben auf den Salat geben und alles mit den warmen Honigzwiebeln toppen.

Viel Spass und guten Hunger!



DER LECKERSTE BROKKOLI DER WELT

ZUBEREITUNG: 20 MIN.

Für 2 Personen

1 Brokkoli
Meersalz
Zucker
Olivenöl zum Braten
1 EL Butter
3 Eier (M)
schwarzer Pfeffer
2 TL Sojasauce
Chilisauce
Koriander aus der Mühle (oder
gemahlener Koriander)
80 g Brie de Meaux (oder
Camembert)
1 Beet Kresse

1. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Den noch rohen Brokkoli mit etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Brokkoli darin anbraten. Dabei ab und zu wenden. Nach 3–4 Min. die Butter zugeben. Der Brokkoli sollte goldbraun werden, aber noch leichten Biss haben.
2. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, leicht verquirlen, salzen und pfeffern. Den Brokkoli mit Sojasauce, 1 Spritzer Chilisauce und etwas gemahlenem Koriander würzen. Die Eimasse gleichmäßig über das Gemüse geben und stocken lassen.
3. Wenn die Eier oben fest sind, den Käse darüber zupfen und noch kurz ziehen lassen. Die Kresse vom Beet schneiden, über Eier und Käse streuen und alles schnell servieren.

Schmeckt am besten direkt
aus der Pfanne!





CHILI *sin carne*

ZUBEREITUNG: 20 MIN.

Für 2 Personen

300 g Naturtofu
4 EL Pflanzenöl + mehr zum Braten
2 TL rosenscharfes Paprikapulver
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 bunte Paprika
2 rote Peperoni
1 EL Tomatenmark
400 g Kidneybohnen (aus der Dose)
150 g Mais (TK oder Dose)
1 EL getrockneter Majoran (oder Oregano)
400 g Tomaten aus der Dose
150 ml Gemüsebrühe
Meersalz
schwarzer Pfeffer
geröstete, gemahlene Koriandersamen

1. Den Tofu grob raspeln. Das Öl mit dem Paprikapulver mischen und den Tofu darin in einer kleinen Schüssel marinieren.
2. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprika und Peperoni waschen und halbieren, dann von Kerngehäuse und weißen Trennwänden befreien. Anschließend beides in kleine Würfel schneiden.
3. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Paprika darin anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig werden. Dann das Tomatenmark zugeben und alles weitere 3–4 Min. anschwitzen.
4. Inzwischen Bohnen und Mais abgießen, mit dem Majoran in den Topf geben. Dann die

Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen, das Ganze mit Salz, Pfeffer, Koriander und etwas Zucker würzen und einmal aufkochen. Die Hitze etwas reduzieren und alles ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

5. Inzwischen den Tofu in einer beschichteten Pfanne knusprig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und zum Chili geben.

Ralf kocht vor:

Ich würde vom Chili immer mindestens die doppelte Menge einkaufen und vorkochen. Denn aufgewärmt schmeckt das Chili fast noch besser als frisch und im Kühlschrank hält es sich ein paar Tage. Wenn man dann noch die Beilagen ein bisschen abwandelt, hat man ohne großen Aufwand ein paar Tage später ein ganz neues Gericht auf dem Teller!

...Möglichkeit

1

>> EINFACH GUT

Ich serviere zum Chili gerne noch **1 fein geschnittenen Eisbergsalat** und **200 g saure Sahne**, das gibt dann eine Art Chili-Salat-Bowl. Noch ein paar **Chiliflocken** drüber – mega!

...Möglichkeit

2

>> SATTMACHER

Richtig satt macht das Chili in Kombination mit **Vollkorn-Reis**. Ein paar Blätter **Koriandergrün** drübergestreut und schon schmeckt das Ganze komplett anders – einfach genial!

Genuss pur



QUINOASALAT mit Feta

ZUBEREITUNG: 20 MIN.

Für 2 Personen

150 g bunte Quinoa
Meersalz
200 g Salatgurke
gemahlener Koriander
3 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl

3-4 Stängel Minze
150 g reife Mango (oder Ananas,
Pfirsich, Aprikose, Nektarine)
Chilisaucе
100 g Schafskäse (Feta)
2 EL Salatkernmischung

1. Die Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Dann mit 350 ml Wasser in einen Topf geben und 1 TL Meersalz zufügen. Alles einmal aufkochen, dann die Quinoa bei mittlerer Hitze mit Deckel in ca. 14 Min. gar kochen, währenddessen nicht rühren.
2. Inzwischen die Gurke waschen, putzen und klein würfeln. Die Gurkenwürfel in eine Schüssel geben und mit etwas Salz und Koriander würzen. Apfelessig und Olivenöl direkt in der Schüssel untermischen.
3. Die Minze waschen und trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken, dann zu den Gurken in die Schüssel geben. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und fein würfeln, unter die Gurkenwürfel mischen.
4. Die Quinoa abgießen und zur Gurke geben, alles mischen und mit etwas Chilisaucе abschmecken. Den Feta über den Salat bröseln, alles mit Kernen bestreuen und servieren.



Ralf kocht Kette

Von der Quinoa gleich gern die doppelte Portion kochen und ab in den Kühlschrank damit. Luftdicht verpackt hält sie sich 3–4 Tage.

>> GEFÜLLTE AUBERGINEN



2 mittelgroße Auberginen

Zitronensaft

5 EL Olivenöl

4 TL helle Misopaste

150 g bunte Quinoa (bissfest gegart)

Meersalz | Pfeffer

Zimtpulver

1 TL Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Auberginen waschen und längs halbieren, die Schnittflächen kreuzweise einschneiden und mit Zitronensaft einstreichen. Jede Hälfte mit 1 EL Öl beträufeln und mit je 1 TL Misopaste bestreichen. Mit den Schnittflächen nach oben auf ein Blech setzen und im heißen Ofen (unten) ca. 35 Min. backen. Die weichen Auberginen zur Hälfte mit einem Löffel aushöhlen. Das Innere in einer Schüssel grob zerkleinern, die Quinoa untermischen und alles mit Salz, Pfeffer, etwas Zimt, Agavendicksaft und 1 EL Öl mischen. In die ausgehöhlten Auberginen füllen, kurz im Ofen erwärmen und mit deinem Lieblingssalat servieren.



CEVICHE VOM KABELJAU MIT SÜSSKARTOFFEL

ZUBEREITUNG: 30 MIN.

Für 2 Personen

½ Bio-Limette

300 g Süßkartoffel

Meersalz

geröstete, gemahlene Koriandersamen

1 EL ChilisaUCE

4 EL bestes Olivenöl

200 g Kabeljaufilet in Sushi-Qualität (oder Rotbarsch, Zander ...)

½ Avocado

2 Peperoni

½ rote Zwiebel

Zucker

Essig

2-3 Stängel Koriandergrün

1. Den Ofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Süßkartoffel schälen und in 4 gleich große Scheiben schneiden. Die Oberfläche kreuzförmig einschneiden und mit Meersalz, Koriander, ChilisaUCE, 1 EL Olivenöl und 1 EL Limettensaft marinieren. Die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.
2. Inzwischen den Fisch abtupfen und in 0,3 cm dicke Streifen schneiden, mit 2 EL Limettensaft, 3 EL Olivenöl und Limettenabrieb marinieren und ca. 10 Min. kalt stellen.
3. Die Avocado entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Die Peperoni waschen, putzen, entkernen und ganz fein würfeln. Beides unter den Fisch heben.
4. Die Zwiebel schälen und dünn schneiden oder hobeln, dann mit etwas Salz, Zucker und Essig marinieren. Den Koriander waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
5. Ist die Süßkartoffel weich, auf 2 Teller verteilen, den Fisch darüber geben, mit Zwiebel und Koriander garnieren.



DAS WÄHREND-DER-ARBEIT-OSSOBUCCO

ZUBEREITUNG: 20 MIN. | GAREN: 9 STD.

Für 2 Personen

150 g Möhren

150 g Knollensellerie

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Kalbsbeinscheiben (Osso-
bucco, à ca. 350 g, ca. 3 cm)

Meersalz

Pflanzenöl zum Braten

200 ml trockener Weißwein

320 g gehackte Tomaten (aus
der Dose)

½ TL schwarze Pfefferkörner

½ Bio-Orange

Außerdem

Schmortopf mit Deckel

1. Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Beinscheiben alle 3–4 cm ca. 2–3 mm tief einschneiden und mit Salz würzen. Etwas Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Beinscheiben von beiden Seiten goldbraun anbraten. Währenddessen das Gemüse grob würfeln, zum Fleisch geben und 4–5 Min. mitbraten. Dann mit Weißwein ablöschen und die Tomaten und 100 ml Wasser angießen. Alles einmal aufkochen, dann den Schmortopf mit Deckel für ca. 9 Std. bei 110° in den Ofen (Mitte) schieben (Vorheizen ist hier nicht nötig. Wem das zu lange dauert, kann das Ganze ca. 4 Std. bei 140° schmoren, dann immer mal wieder die Flüssigkeit kontrollieren und ggf. etwas Wasser nachgießen).

2. Das Ossobuco ist fertig, wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Währenddessen den Pfeffer mahlen. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Pfeffer und Orangenschale zum Ossobuco geben. Die Sauce noch einmal mit etwas Salz abschmecken und los geht's! Dazu schmecken Nudeln, cremige Polenta, Salzkartoffeln oder auch Kartoffelpüree.

Mein Feierabend-Dreh

Das Ossobuco kocht sich wirklich ganz von selbst. Also den Wecker einfach 30 Min. früher stellen, das Ossobuco in den Ofen schieben, ab an den Schreibtisch und abends dann genießen.



NACH Feierabend?

Ab nach Hause, Füße hoch und abschalten! Wenn da nur nicht das große Loch im Bauch wäre ... Jetzt die Convenience-Regale im Supermarkt stürmen? Erstens nein und zweitens nicht nötig, denn wer smart ist, sagt der beliebte Sterne- und Fernsehkoch Ralf Zacherl, hat die richtigen Rezepte parat: genial schnell und hammer gut! Genau diese hat er hier versammelt, von 20-Minuten-Turbogerichten bis hin zum vollen Seelenwärmer-Programm. Dazu noch Ralfs beste Hacks für die Feierabend-Küche -

und auch Sie werden zum

schlauen Feierabendkoch!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8890-8



www.gu.de