

MARIO KOTASKA

KOCHEN

HART AM ALLTAG

Keine Zeit
und trotzdem
lecker essen

G|U

THU	FRI	SAT	SUN

Handwritten notes on a calendar page, including the word "SONNTAG" (Sunday).

Wahnsinn:
Ratzfatz fertig und
mhmhmhm ...



INHALT

Vorwort	7
Register	152
Impressum	160
Hauptsache zum Mitnehmen!	11
Supergranola, Snacks und Salate – alles köstlich und to go	
Hauptsache kalt!	41
Kleine und schnelle Gerichte für coole Genießer	
Hauptsache einfach!	67
Alltagstaugliche Rezepte – ohne Chichi und superlecker	
Hauptsache weg!	109
Lauter leckere Gerichte – aus Resten gezaubert	
Hoch die Hände – Wochenende!	135
Lieblingsgerichte – mal klassisch, mal fancy	
Ganz easy: Kochen hart am Alltag	8
Fertiggerichte: Top oder Flop?	26
Make it hot! Würzwunder, die Zutaten einen aufregenden Kick verpassen	50
Stressfrei einkaufen: So geht's	90
Top Ten – die besten Tipps, was aus Resten noch werden kann	122

Alltag hin oder
her - lecker
muss es sein!



VORWORT

M

it der Familie oder mit Freunden ein gemeinsames Essen genießen – darauf freue ich mich am Feierabend. Und das Kochen könnte so entspannend sein, käme da nicht jeder mit einem Extrawunsch: Der eine möchte ein tolles Drei-Gänge-Menü (aber schnell, der Hunger ist schon groß), der Nächste auf jeden Fall vegetarisch essen und noch jemand »hat so richtig Bock auf Pizza«. Aber alles kein Problem! Mein Tipp: Wenn man es als Koch mehreren Menschen recht machen möchte, dann geht man am besten praktisch vor – praktisch und so simpel, wie es nur eben geht! Dazu noch an die Ausgewogenheit und Gesundheit denken – schon kann's losgehen.

Beim alltäglichen Kochen versuche ich, möglichst wenig Töpfe oder Pfannen zu benutzen und nicht länger als 30 Minuten am Herd zu stehen. Am Wochenende darf es dann auch mal länger dauern, da treibt mich ja keiner. Und immer gehört bei mir auch ein schön gedeckter Tisch dazu. Handys und Tablets haben da nichts verloren. So bietet das gemeinsame Mahl die beste Möglichkeit, sich auszutauschen.

Beim Einkauf greife ich am liebsten auf regionale Erzeugnisse zurück und orientiere mich dementsprechend bei der Planung auch am Saisonkalender: Erdbeeren im Januar gibt es bei mir ebenso wenig wie Avocados, die vom anderen Ende der Welt eingeflogen wurden. Beim Kochen denke ich schon daran, was ich aus den Resten des Gerichts noch machen kann – manchmal koche ich sogar gleich die doppelte Menge. Der Rest kommt dann ins Glas oder wird eingefroren. Und noch ein Tipp: Treib's bunt! Gemüse in allen Variationen, Salate, Kräuter & Co. sind gesünder als Fertigprodukte und beim Kochen mit frischen Zutaten bestimmst du allein, was in deinem Essen drin ist.



IM ALLTAGSWAHSINN

GANZ EASY:

Kochen hart am Alltag



KOCHEN HART AM ALLTAG

Was heißt eigentlich »Kochen hart am Alltag« für dich?

Praktisch, schnell, effizient, souverän, vielseitig und natürlich lecker kochen für jeden, dabei alle so einfach und bequem wie möglich unter einen Hut zu bekommen – das ist für mich »Kochen hart am Alltag«. Mein Lieblings-Dreisatz für mehr Bequemlichkeit lautet: Nicht mehr als 3 Töpfe oder Pfannen + nicht länger als 30 Minuten = entspannteres Aufräumen.

Wie sieht ein typischer Tag bei dir aus?

Natürlich geht auch mein Tag immer mit einem Frühstück los, im Alltag z. B. mit einem schnellen Müsli mit selbst gemachtem Granola. Am Wochenende darf es auch gerne ausgiebiger mit Dips und Aufstrichen aus der eigenen Küche sein. Mittags greife ich gerne auf ein selbst vorbereitetes Essen oder die »Resterampe« zurück. Ich achte darauf, dass in meinem Kühlschrank immer ein paar »Allzweckwaffen« vorhanden sind. So kann ich z. B. aus einem Dip mit etwas Gemüsebrühe auch schnell mal eine Sauce oder Suppe zaubern. Am Abend darf's dann je nach Zeit auch gern mal etwas ruhiger zugehen.

Was ist dir wichtig bei der Zusammenstellung des Speiseplans?

Ich versuche dabei, immer auch gleich einen Einkaufsplan zu entwickeln. Natürlich achte ich auf die jeweiligen Saisongemüse und bevorzuge Fleisch und Fisch aus artgerechter Tierhaltung. Und dann gibt's da natürlich noch ein paar Dinge, die einfach immer in meiner Küche am Start sein müssen, so z. B. Parmesan, Zwiebeln, Knoblauch und Olivenöl.

Kochst du regelmäßig im Alltag? Oder gibt es auch mal die schnelle Stulle zwischendurch?

Die klassische Klapptulle gibt's natürlich auch bei mir mal. Jedoch versuche ich, auch die mit Ruhe zu genießen – essen im Stehen lehne ich nämlich grundsätzlich ab. Und ja: Logo koche ich regelmäßig im Alltag! Mit der richtigen Planung, etwas Gelassenheit und dem richtigen Zeitmanagement ist das nämlich ganz easy!

FRITTATA-MUFFINS MIT VIEL GRÜN

Für 12 Stück

25 Min. Zubereitung

20 Min. Garen

Pro Stück: ca. 140 kcal

300 g Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
1 kleines Bund Dill
1 kleines Bund Basilikum
3 Stängel Minze
2 EL Olivenöl
100 g TK-Erbesen
¼ TL gemahlene Kurkuma
Salz | Pfeffer
6 Eier (L)
150 g Schmand
200 g Schafskäse (Feta)
Chiliflocken

AUSSERDEM:

12er-Muffinform
Butter für die Form

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Zucchini waschen, putzen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, weiße und grüne Teile getrennt in sehr feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Spitzen bzw. Blättchen abzupfen und fein zerschneiden oder hacken.

2 In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, darin die Zucchini und weißen Zwiebelringe bei großer Hitze anbraten, sie dürfen ruhig leicht bräunen. Erbsen und Kurkuma unterrühren und kurz unter Rühren andünsten. Alles salzen, pfeffern und dann weitere 2–4 Min. garen. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

3 Die Mulden der Muffinform mit Butter auspinseln. Eier mit Schmand in einer Schüssel verrühren. Schafskäse trocken tupfen und mit einer Gabel grob zerbröckeln. Mit gegartem Gemüse, Kräutern und grünen Zwiebelringen unter die Eiermischung rühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und 2 Msp. Chiliflocken abschmecken, in die Mulden füllen und im heißen Ofen (Mitte) 15–20 Min. garen. Anschließend die Muffins aus dem Ofen nehmen, 5 Min. in der Form ruhen lassen, dann stürzen und warm servieren, z. B. mit einem frischen Salat als Beilage.

Tipp

MUFFINS TO GO

Übrig gebliebene Muffins eignen sich prima als Mini-Lunch für unterwegs. Die Muffins lassen sich einfrieren oder abgekühlt in einer Box bis zum übernächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren.

everybody's darling



TAPAS-VOM-FEINSTEN-SALAT

Für 4 Portionen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion: ca. 295 kcal

- 1 Zweig Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Honig
- Saft von ½ Orange
- 4 EL Sherryessig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Pimentón de la vera (forte)
- Salz | Pfeffer | 3 EL Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- 180 g in Öl eingelegte, geröstete Paprika (s. Tipp)
- 1 Mini-Romanasalat
- 200 g bunte Kirschtomaten
- 50 g Manchego
- 60 g grüne Oliven (ohne Stein)
- 1 kleines Bund Petersilie

1 Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und in ein Schälchen pressen. Mit Thymian, Tomatenmark, Honig, Orangensaft und 3 EL Essig glatt verrühren. Mischung mit Kreuzkümmel, Pimentón de la vera, Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann das Olivenöl unterschlagen.

2 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen, in eine Salatschüssel geben. Paprika in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden, dann mit dem Thymian-Dressing unter die Kichererbsen mischen. Kichererbsen-Mix ziehen lassen.

3 Den Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren, dabei den Stielansatz entfernen. Vom Käse mit dem Sparschäler hauchdünne Scheibchen abhobeln. Die Oliven in Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden.

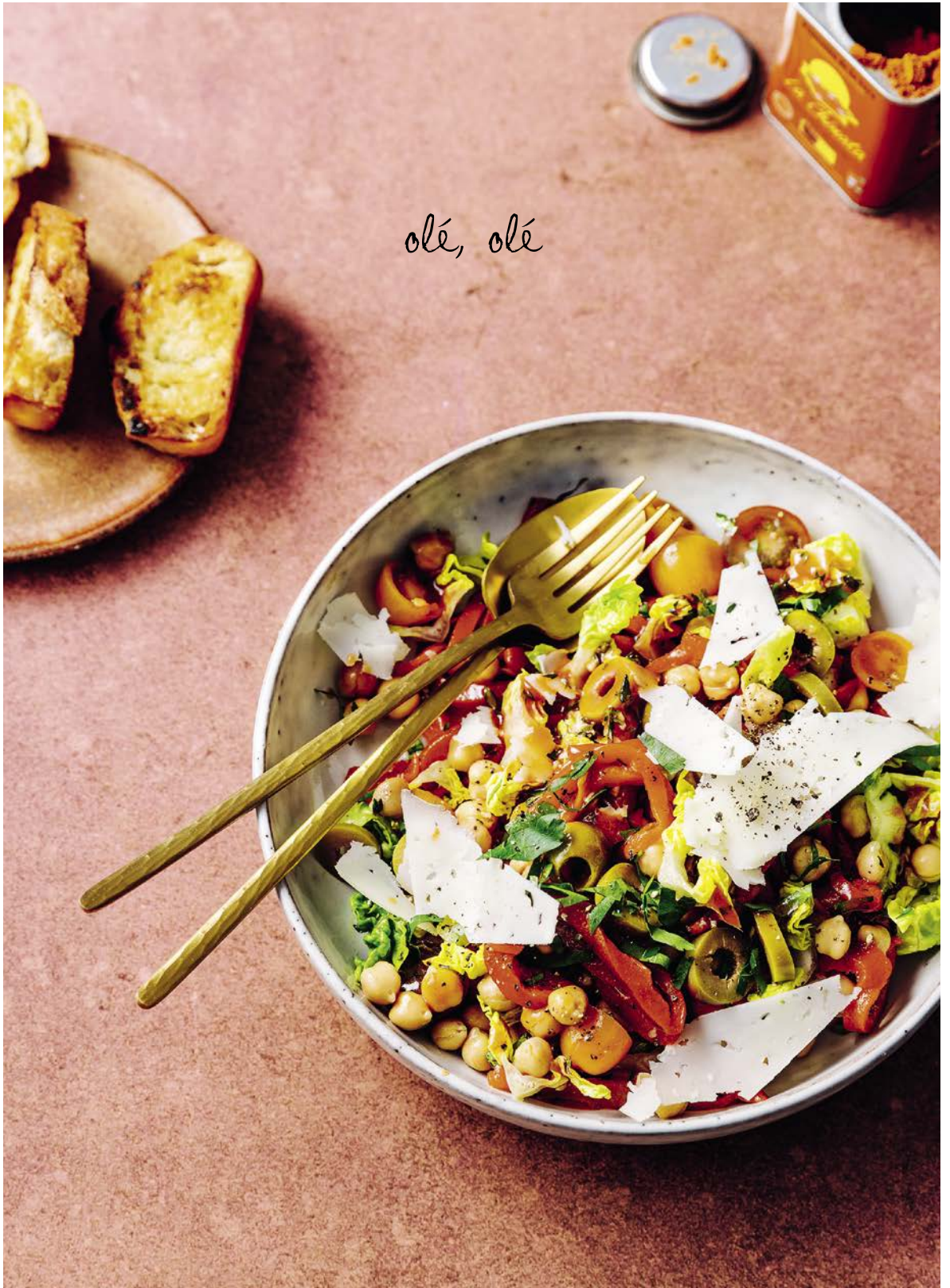
4 Alles unter die Kichererbsen mischen, dabei etwas Petersilie und Manchego zurückbehalten. Den Salat mit Salz, Pfeffer und evtl. restlichem Essig abschmecken. Dann mit übriger Petersilie und Manchego bestreuen und servieren.

Tipp

GERÖSTETE PAPRIKA – DIY

4 rote Paprika vierteln, putzen, waschen und mit der Hautseite nach oben im Ofen bei 250° (oben) 25–30 Min. rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen, dann die Haut mit einem spitzen Messer abziehen.

olé, olé



Trendy!



GRÜNKOHL-BOWL MIT WACHSWEICHEM EI

Für 4 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion: 570 kcal

200 g Bulgur
650 ml Gemüsebrühe
600 g Grünkohl (am besten Baby
Kale, s. Tipp)
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
5 getrocknete Aprikosen
2 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
2 Prisen Zimtpulver
400 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)
4 Eier (M) | 25 g Butter
¾ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Pimentón de la vera (forte)

Tipp

JUNGES SUPERFOOD

Im Gemüseregal und am Marktstand findest du im Frühjahr und Herbst immer häufiger »Baby Kale«. Das ist jung geernteter Grünkohl, der die gesunden Nährstoffe des robusten Wintergemüses enthält. Die zarten, wenig gekräuselten Blätter müssen nur kurz gegart werden und haben eine leicht säuerliche Note.

1 Bulgur in ein feines Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. 400 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Bulgur dazugeben. 1–2 Min. kochen lassen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze 10–15 Min. garen.

2 Inzwischen den Grünkohl waschen und trocken schütteln, die Blätter in mundgerechten Stücken von den harten Stielen zupfen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chili halbieren, putzen, waschen und winzig klein würfeln. Die Aprikosen in ca. 4 mm dicke Streifen schneiden.

3 Das Öl in einer beschichteten hohen Pfanne erhitzen, darin die Knoblauch- und Chiliwürfelchen andünsten. Grünkohl dazugeben und 2 Min. unter Rühren bei großer Hitze andünsten. Die Aprikosen und 125 ml Brühe dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Bei mittlerer Hitze offen 10–12 Min. garen, dabei, falls nötig, nach und nach die übrige Brühe dazugießen.

4 Den Joghurt glatt rühren, leicht salzen und pfeffern. Die Eier in 5–6 Min. knapp wachstweich garen, dann kalt abschrecken, schälen und halbieren. Gleichzeitig die Butter in einem Pfännchen schmelzen und kurz aufschäumen lassen, Paprikapulver und Pimentón de la vera unterrühren. Würzbutter bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen.

5 Den Bulgur auf vier Schalen verteilen. Jeweils ein Viertel Grünkohl darauf verteilen. Daneben jeweils 100 g Joghurt anrichten. Je 2 Eierhälften daraufsetzen. Alles mit der Würzbutter überträufeln und sofort servieren.

VEGGIE-SCHNITZEL MIT TOMATENSAUCE

Für 4 Portionen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion: ca. 325 kcal

2 dickere Zucchini (ca. 500 g)

Salz

1 Knoblauchzehe

reichlich Olivenöl zum Braten

75 ml Weißwein (nach Belieben)

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

Pfeffer

¼ TL getrockneter Oregano

10 schwarze Oliven (entsteint)

½ Bund Basilikum

100 g vegetarischer Parmesan

1 Zweig Thymian

3 Eier (M)

Mehl zum Wenden

Zucker

1 Die Zucchini waschen, putzen und schräg in knapp 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben in ein Sieb geben, salzen und gut durchmischen. Die Zucchini im Sieb 15 Min. Wasser ziehen lassen, dann mit einem sauberen Geschirrtuch gut trocken tupfen.

2 Währenddessen den Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin den Knoblauch andünsten. Nach Belieben mit Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Die Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Tomatensauce offen bei mittlerer Hitze 15–20 Min. köcheln lassen. Parallel dazu die Oliven in Ringe schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden.

3 Den Parmesan fein reiben. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und möglichst fein hacken. Die Eier verquirlen, Käse und Thymian unterrühren und die Eiermasse mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Mehl auf einem flachen Teller verteilen. Reichlich Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zucchinis Scheiben portionsweise erst in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann die Scheiben durch die Eiermasse ziehen und im heißen Öl in jeweils 2 Min. beidseitig knusprig braun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und evtl. im 90° heißen Ofen warm halten.

4 Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und 1–2 Prisen Zucker abschmecken. Basilikum – bis auf einen kleinen Rest – unterrühren. Die Zucchini-Schnitzel auf vier Teller verteilen, mit der Tomatensauce anrichten und mit restlichem Basilikum bestreut servieren.

Tipp

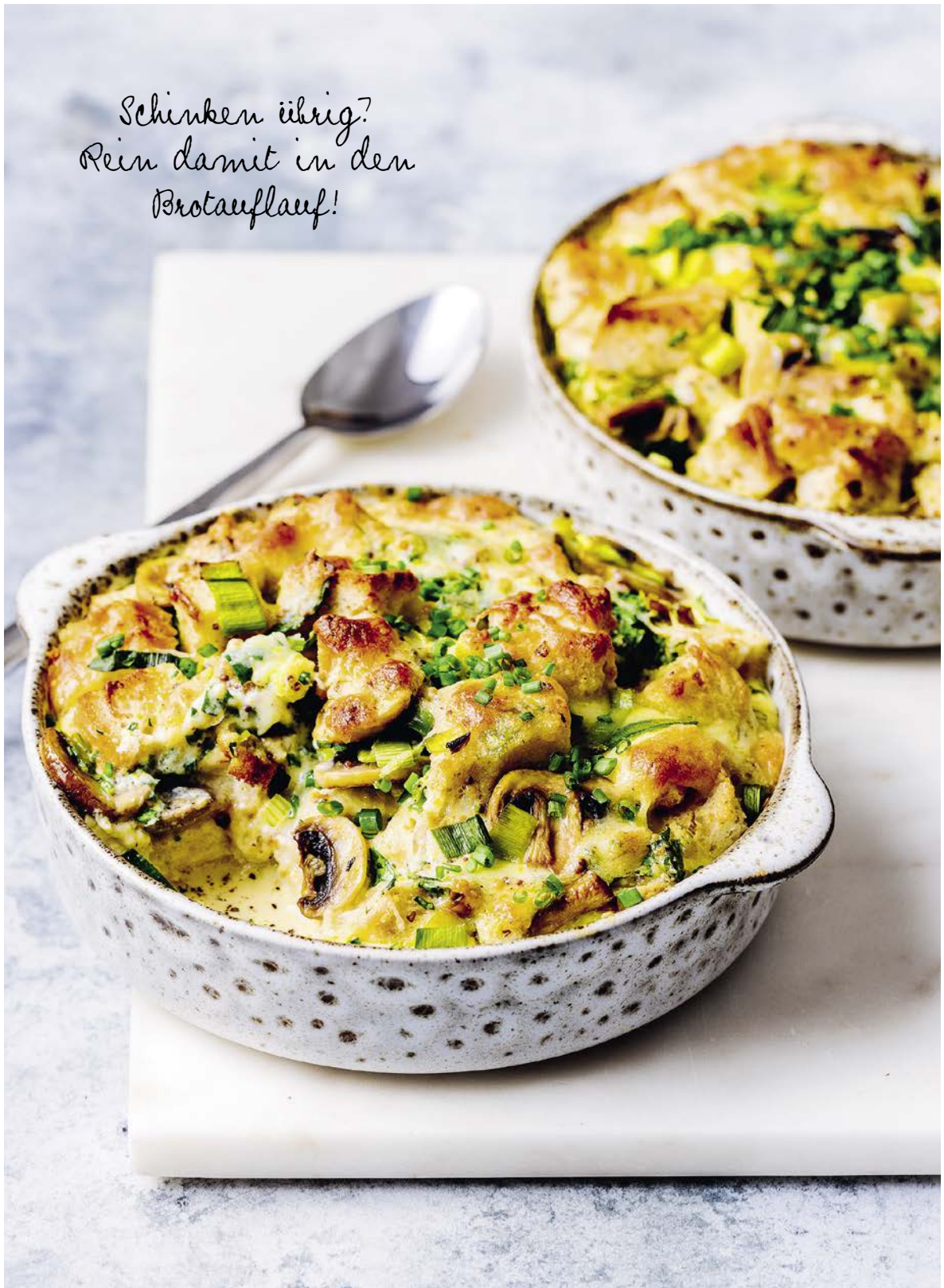
BÄRENHUNGER?

Mit Tomatensauce ist die Piccata, wie die Veggie-Schnitzel in Italien heißen, ein kleiner, feiner Imbiss. Wer heftig Hunger hat, kocht für 4 Personen noch 400 g Spaghetti (oder fixe Spaghettini) und richtet die Tomatensauce und die Schnitzel darauf an.



superkneisprig!

Schinken übrig?
Rein damit in den
Brotauflauf!



BROTAUFLAUF MIT PILZEN

Für 4 Portionen

30 Min. Zubereitung

30 Min. Ruhen (falls möglich)

35 Min. Backen

Pro Portion: ca. 690 kcal

250 g Weißbrot vom Vortag

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stange Lauch

250 g Champignons

2 EL Öl zum Braten

Salz | Pfeffer

200 g Bergkäse (z. B. Gruyère)

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

1 EL körniger Senf

200 g Sahne | 200 ml Milch

4 Eier (M)

frisch geriebene Muskatnuss

25 g Butter

AUSSERDEM:

Butter für die Form

Tipp

JE OLLER, JE DOLLER!

Für den Auflauf taugen alle nicht mehr ganz taufrischen Weißbrotte, z. B. Baguette oder Toast – sie sollten vom Vortag stammen.

1 Den Backofen auf 200° vorheizen, eine Gratinform (ca. 2 l Inhalt) mit Butter austreichen. Das Brot ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. Lauch putzen, längs vierteln und waschen. Die Viertel in ca. 5 mm große Stückchen schneiden. Pilze sauber abreiben, putzen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Zwiebelwürfel im Öl in einer beschichteten Pfanne goldgelb dünsten. Knoblauch und Lauch dazugeben und bei größerer Hitze 3–5 Min. unter Rühren anbraten, bis der Lauch weicher ist und leicht bräunt. Die Pilze dazugeben und unter Rühren weitere 4–5 Min. kräftig anbraten. Alles salzen, pfeffern und vom Herd nehmen.

3 Den Käse fein reiben. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Senf mit etwas Sahne glatt verrühren, dann die übrige Sahne und die Milch dazugeben. Sahnemischung mit den Eiern verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

4 Die Hälfte der Kräuter unter die Pilz-Masse rühren, mit Brot und der Hälfte vom Käse mischen. In die Auflaufform füllen und leicht glatt drücken. Restlichen Käse und übrige Petersilie unter die Eier-Milch-Sahne-Mischung rühren und über den Auflauf gießen. Brotmasse mit einem Löffel in die Eiermasse drücken, bis sie gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Masse möglichst noch 20–30 Min. ziehen lassen.

5 Die Butter in Flöckchen auf dem Auflauf verteilen. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) in 35 Min. goldbraun backen. Falls er zu dunkel wird, die Form mit Backpapier bedecken. Fertigen Auflauf herausnehmen, kurz ruhen lassen, mit übrigem Schnittlauch bestreuen und servieren.



HOCH DIE HÄNDE -

wochenende!



Lieblingsgerichte -
mal klassisch, mal fancy



RINDERROULADEN ZUM RUNTERKOMMEN

Für 4 Portionen

45 Min. Zubereitung

1 Std. 40 Min. Garen

Pro Portion: ca. 555 kcal

FÜR DIE ROULADEN:

- 4 Rinderrouladen (à ca. 200 g; vom Metzger aus der Oberschale zuschneiden lassen)
- 2 kleine Zwiebeln
- 4 Gewürzgurkensticks (ca. 150 g; ersatzweise 2 Essiggurken)
- 4 TL Dijon-Senf
- 12 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- Salz | Pfeffer
- 2 EL Mehl (zum Bestäuben)
- 3 EL Butterschmalz

FÜR DIE SAUCE:

- 1 große Zwiebel
- 1 Möhre (ca. 100 g)
- 80 g Knollensellerie
- 1 Stück Lauch (ca. 70 g)
- Salz | Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml trockener Rotwein (ersatzweise Brühe)
- 700 ml Rinderfond
- 1 TL Speisestärke | Zucker

AUSSERDEM:

- Küchengarn

1 Die Rouladen, falls nötig, mit einem Plattiereisen oder einem kleinen schweren Topf mit Griff auf gut 5 mm flach klopfen. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in möglichst feine Scheiben schneiden. Gurkensticks längs halbieren, ganze Gurken längs vierteln.

2 Die Rouladen nebeneinander flach auslegen und jeweils dünn mit 1 TL Senf bestreichen. Darauf längs mittig je 3 Scheiben Speck nebeneinander auslegen. Die Zwiebeln locker und gleichmäßig darüberstreuen. Die Gurkenstifte jeweils quer auf dem unteren Drittel der Rouladen verteilen. Nun die Fleisch-Längsseiten leicht nach innen einschlagen und die Rouladen straff von unten nach oben aufwickeln, dann mit Küchengarn verschnüren.

3 Für die Sauce Zwiebel, Möhre und Sellerie schälen, putzen und würfeln. Lauch längs halbieren, waschen und quer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Rouladen rundum salzen und pfeffern und mit wenig Mehl bestäuben.

4 Das Butterschmalz in einem (Gusseisen-)Topf oder Bräter erhitzen, darin die Rouladen rundum 5–6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Herausheben. Zwiebel und Saucengemüse im Bratfett 2–3 Min. unter Rühren bei großer Hitze leicht braun anbraten, salzen und pfeffern. Tomatenmark unter Rühren kurz mit anrösten. Alles mit einem Drittel des Weins ablöschen und diesen fast vollständig verkochen lassen. Ein weiteres Drittel dazugießen und ebenfalls fast vollständig verkochen lassen. Übrigen Wein angießen und kurz kochen lassen, dann Fond und Rouladen dazugeben. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze 1 Std. 30 Min.–1 Std. 40 Min. schmoren lassen. Dann sollte sich das Fleisch weich anfühlen, wenn es mit einem spitzen Messer eingestochen wird.



5 Die fertigen Rouladen herausheben und zugedeckt warm halten. Die Sauce durch ein feines Sieb gießen und auffangen, dann bei mittlerer Hitze 5–6 Min. einkochen lassen. Die Stärke mit 3 EL kaltem Wasser glatt verrühren und in die kochende Sauce rühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze in 5 Min. sämig einköcheln lassen und zum Schluss mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Nach Belieben das Küchengarn von den Rouladen entfernen, die Rouladen in die Sauce einlegen und kurz darin heiß werden lassen. Die Rouladen mit der Sauce und Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder Bandnudeln servieren.

IM ALLTAGSWAHSINN AUCH NOCH TÖPFE JONGLIEREN?!



lecker

Die tägliche Herausforderung am Herd kennen wir alle: Frisch und lecker soll es sein, abwechslungsreich und schnell! Für Profikoch Mario Kotaska gar kein Problem – mit genialen Rezepten, einem cleveren Wochenplan und smarter Resteverwertung bringt ihn nichts so schnell aus der Ruhe. Hier verrät er seine krassesten Hacks, die deine Alltagsküche nicht nur erleichtern, sondern ihr auch den richtigen Dreh geben. Und am Wochenende? Da darf dann auch mal so richtig aufgekocht werden.

Klingt einfach? Ist es auch!



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8823-6



9 783833 888236

www.gu.de