

SARAH WIENER

SARAHS KLEINE KÜCHE

**Das Kochbuch
für ein bis zwei,
die gerne essen**

GRÄFE
UND
UNZER



INHALT



- 7 Vorwort
10 Mein Basis-Vorratsschrank
12 Mein kleiner, feiner Vorratsschrank

14-35

SCHNELL WAS KLEINES ...

... wenn sonst (fast) gar nichts mehr geht
Kleinigkeiten, die sich im Handumdrehen
zubereiten lassen und trotzdem frisch und
aromatisch schmecken.

36-57

GROSSER HUNGER, WENIG ZEIT ...

... schnelle Hilfe aus einem Topf
Blitzideen für den Feierabend, die gut
schmecken, frisch und gesund sind und
sich auch mal aus dem Vorrat
zubereiten lassen.

58-85

ETWAS FISCH UND FLEISCH ...

... wenn, dann aber richtig gut
Fleisch und Fisch aus wesensgerechter
Haltung gehören für mich zum Genießen dazu.
Besonders einfach geht Kochen mit Faschier-
tem und Kurzgebratenem.

86-107

GANZ VIEL GEMÜSE ...

... frisch und knackig geht immer
Bunt, saisonal, gesund und gaaaaanz viel
Geschmack: Als Carpaccio, in Salaten,
Suppen und Saucen spielt Gemüse
die Hauptrolle.

108-129

RINGERLREZEPTE ...

... so klappt Kochen wie am Schnürchen
Heute Beilage, morgen Hauptgericht:
Kartoffeln, Reis und Couscous sind perfekt
für Meal-Prep - immer gleich etwas mehr
zubereiten!

130-149

LANGSAM & GEMÜTLICH ...

... (Ofen-)Gerichte zum Runterkommen
Schauen, riechen, schmecken: Kochen regt alle
Sinne an und der Feierabend beginnt schon
während der Zubereitung von Ofengemüse
und Kräuter-Dips.

150-165

MAL RICHTIG TOLL AUFKOCHEN ...

... dann auch mal für viele
Köstliche Braten, aromatische Schmorgerichte,
herrliche Quiches und Tartes schmecken am
besten in der großen Runde.

188-192

WAS SÜSSES ZUM SCHLUSS ...

... wo ich immer schwach werde
Mehlspeisen, Kekse und fruchtige Desserts mit
viel Obst runden den Feierabend mit einem
süßen Extra ab.

166-187

Service
Register
Impressum, Leserservice, Garantie



LIEBE LESERINNEN,

schon wieder ein stressiger Tag, viel um die Ohren, lange unterwegs und dann: aufatmen, endlich zu Hause! Das Gefühl kennen die meisten von uns. Genau wie das sicher kurz darauffolgende: Hunger! Und auch den nächsten Gedanken: Jetzt muss ich auch noch kochen ...

Ich will dann einfach schnell etwas essen. Ohne großes Tamtam, zig Töpfe oder tausend Zutaten. Aber gut. Und gesund. Und frisch. Auch oder gerade als Köchin mag ich Schlichtes, das schnell auf dem Tisch steht. Keine fancy Küche wie im Szenelokal oder wie Tagesgerichte vom wöchentlichen Speiseplan. Sondern etwas Gutes, Ehrliches, mit wenig Aufwand, dafür aber mit Liebe gekocht.

Ein bisschen was hermachen darf's auch mal, ohne dass man sich dafür allzu sehr verrenken muss. All diese Wünsche nach Gerichten, die sich einfach aus dem zubereiten lassen, was in einer kleinen Küche gerade so greifbar ist, kenne ich von Freundinnen. Meist außerordentlich erfolgreiche Frauen, die mitten im Leben ihre Frau stehen und denen häufig einfach die Zeit und die Erfahrung zum Kochen, zum langen Einkaufen und Vorbereiten fehlen. Inzwischen sind vielleicht auch die Kinder aus dem Haus, es ist mehr Zeit da und sie stellen sich plötzlich die Frage: »Was esse ich denn jetzt?«

Ihre besonderen Bedürfnisse kenne ich selbst nur allzu gut und hatte sie deshalb bei diesem Kochbuch im Hinterkopf. Und so ist es ein sehr persönliches Buch geworden: Lieblingsrezepte aus meiner Küche als Hommage an meine Freundinnen und alle, die sich fragen, was sie jetzt mal eben schnell kochen können – ein kleines Kochbuch unter Freundinnen eben.



CROSTINI MIT OFENTRAUBEN



Für 2 Personen

10 Min. Zubereitung

25 Min. Garen

200 g kernlose Weintrauben
(rosé oder blau)
3 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl zum Braten
(grobes) Salz - Pfeffer
6 dicke Scheiben Baguette
2 EL Walnusskerne
100 g Ziegenfrischkäse

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Trauben waschen und von den Stielen zupfen. Thymian waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Mit den Weintrauben und 1 ½ EL Öl in einer kleinen ofenfesten Form mischen, leicht salzen und pfeffern.
2. Die Trauben im heißen Ofen (Mitte) 20–25 Min. garen, bis sie leicht aufzuplatzen beginnen. Inzwischen die Brotscheiben dünn mit dem übrigen Öl bepinseln. Kurz vor Garzeitende neben die Weintrauben auf den Ofenrost legen und in 4–6 Min. goldbraun rösten, dabei einmal wenden, anschließend herausnehmen.
3. Die Brotscheiben und Trauben kurz etwas abkühlen lassen, währenddessen die Walnusskerne grob hacken. Die Brotscheiben dick mit Ziegenfrischkäse bestreichen, dann die Trauben darauf verteilen, mit etwas von dem ausgetretenen Garsud beträufeln und mit Walnüssen bestreuen. Sofort servieren.

➔ DER MUTIGE TIPP

Anstelle von Ziegenfrischkäse schmeckt auch Ricotta oder in Scheiben geschnittene dünne Ziegenkäserolle. Wer möchte, träufelt noch ein ganz klein wenig Aceto balsamico oder noch besser Crema di Aceto balsamico über die Trauben. Die Ofenweintrauben passen übrigens leicht abgekühlt auch toll zu Salaten oder als Beilage zu gebratenem Wild oder Steak. Und natürlich: Die Brotsorten bei den Rezepten von S. 19 bis S. 24 lassen sich auch beliebig austauschen – ich nehme einfach, was gerade im Haus ist!





GRIECHISCHES BOHNENRAGOUT



Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

30 Min. Garen

1 Karotte
2 Stangen Staudensellerie
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl zum Braten
1 EL Tomatenmark
1 Glas stückige Tomaten
(ca. 350 g)
1 Lorbeerblatt
½ TL getrockneter Oregano
Salz - Pfeffer
1 Glas weiße (Riesen-)
Bohnen (ca. 400 g Abtropf-
gewicht, ersatzweise selbst
gekochte, siehe S. 10)

1. Karotte schälen, putzen, längs vierteln und die Viertel in kleine Stückchen schneiden. Staudensellerie waschen, putzen (Grün beiseitelegen), die Stangen längs halbieren oder dritteln und in ähnlich große Stücke wie die Karotten schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln.

2. In einem Topf 3 EL Öl erhitzen, darin die Zwiebel langsam weich dünsten. Sellerie, Karotte und den Knoblauch dazugeben und bei mittlerer bis großer Hitze unter Rühren 3-5 Min. dünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten, dann die Tomaten dazugeben. Mit Lorbeer, Oregano, Salz und Pfeffer würzen und mit aufgelegtem Deckel 15-20 Min. garen.

3. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abrausen und abtropfen lassen. In den Topf geben und alles offen weitere 10 Min. bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen, damit die Bohnen das Aroma annehmen können. Selleriegrün waschen, trocken schütteln und fein zerschneiden.

4. Einen Teil des Selleriegrüns unter die Bohnen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit übrigem Olivenöl beträufeln und mit Selleriegrün bestreut servieren. Dazu passt eine dicke Scheibe knusprig geröstetes, gerne auch altbackenes Bauernbrot, das einfach warm mit einer halben Knoblauchzehe abgerieben wird.

MEIN TIPP

Wer die Möglichkeit hat, sollte hier einmal hocharomatischen griechischen Oregano verwenden oder vielleicht auch Bohnenkraut, das es inzwischen häufiger getrocknet zu kaufen gibt. Beides gedeiht in Griechenland wild und schmeckt intensiver als hiesiges. Wer die Möglichkeit hat, nimmt auch einmal etwas frischen Oregano, Bohnenkraut oder auch Majoran und gibt die Kräuter fein gehackt zum Eintopf – allerdings erst gegen Ende der Garzeit, da sich die enthaltenen ätherischen Würzöle durch das Garen buchstäblich in Luft auflösen.

BULGURSALAT MIT FASCHIERTEM



Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

200 ml Gemüsebrühe
 100 g Bulgur
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Spitzpaprika
 5 EL Olivenöl
 200 g Faschiertes vom Rind
 ¼ TL gemahlene Kurkuma
 ¾ TL gemahlener Kreuzkümmel
 1-2 EL Rosinen
 Salz - Pfeffer
 ½ Bio-Zitrone
 1 dicke Karotte
 ½ Bund Koriandergrün
 ⅓ Bund Petersilie

1. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Bulgur einrühren und einmal aufkochen lassen. Auf kleiner Hitze 10-15 Min. zugedeckt garen. Herd ausschalten und den Bulgur weitere 5-10 Min. nachquellen lassen.

2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. Spitzpaprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und quer in dünne Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel langsam bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Knoblauch und Paprika dazugeben und bei mittlerer bis großer Hitze 1-2 Min. unter Rühren braten.

3. Faschiertes dazugeben und bei großer Hitze anbraten, dabei mit einem Holzlöffel zerteilen und in der Pfanne bewegen, bis es krümelig und braun gebraten ist. Kurkuma und Kreuzkümmel unterrühren und 1-2 Min. unter Rühren anrösten. Rosinen und 2-3 EL Wasser dazugeben, salzen, pfeffern und bei kleiner bis mittlerer Hitze garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und sich die Aromen verbunden haben.

4. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. ⅓ TL Schale mit 2 EL -saft und dem übrigen Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Als Dressing unter den (gerne noch warmen Bulgur) mischen. Karotte putzen, schälen und auf der Rohkostreibe grob raspeln.

5. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und nicht zu fein zerschneiden. Faschiertes mit der Karotte und einem Großteil der Kräuter unter den Bulgur mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit übrigen Kräutern bestreuen. Nach Wunsch lauwarm genießen oder vollständig abkühlen lassen (dann die Kräuter erst kurz vor dem Essen untermischen).



➔ **DER MUTIGE TIPP** Für diesen Salat lässt sich natürlich auch gegarter Bulgur (oder auch Couscous) vom Vortag verwenden. Es braucht dann rund 350 g davon. Anstelle von Karotte passen auch kleine rohe und knackige Gurken, Sellerie- oder Kohlrabiwürfel – alles, was schmeckt und gerade im Haus ist! Auch mit den Rosinen lässt sich experimentieren: Man kann sie nach Belieben durch klein gehackte Datteln oder Korinthen ersetzen.

FISCH MIT MISOBUTTER AUF PAK CHOI



Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
 1 Knoblauchzehe
 25 g weiche Butter
 1 TL Misopaste (siehe Tipp)
 1/3 TL abgeriebene Schale
 von 1 Bio-Limette
 3 Baby-Pak-Choi
 3 EL Sojasauce
 Saft von 1 Orange
 2 Msp. Chiliflocken
 400 g Schellfisch- oder
 Kabeljaufilet
 Salz - Pfeffer
 4 EL Erdnussöl zum Braten
 1 EL (dunkler) Sesam
 (nach Belieben)

1. Ingwer und Knoblauch schälen. Ingwer auf einer Küchenreibe fein reiben, Knoblauch ebenfalls quer bis zur Hälfte fein abreiben – wer keine Reibe zur Hand hat, würfelt beides so fein wie möglich mit dem Messer. Beides mit Butter, Misopaste und Limettenschale gründlich mit einer Gabel vermengen. Die Butter möglichst noch für 15 Min. ins Tiefkühlfach stellen, damit sie schön kalt und wieder fest wird.

2. Inzwischen Pak Choi waschen, unschöne Blätter entfernen, den Strunk unten glatt schneiden, dann die Stauden längs halbieren. Übrige Knoblauchhälfte in Scheiben schneiden. Sojasauce mit Orangensaft, Chiliflocken und 2 EL Wasser verrühren. Den Fisch kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in jeweils ca. 10 cm lange Stücke schneiden, leicht salzen und pfeffern.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, darin den Pak Choi mit den Schnittflächen nach unten einlegen und bei großer Hitze braten, bis er leicht bräunt, wenden und die andere Seite ebenfalls leicht anbraten. Hitze reduzieren, die Sojameschung dazugeben. Den Pak Choi darin bei kleiner bis mittlerer Hitze in 3–4 Min. zugedeckt gar dünsten, dabei eventuell ein- bis zweimal wenden, falls nötig, wenig Wasser dazugeben – es sollte aber kaum Flüssigkeit übrig bleiben.

4. Gleichzeitig das übrige Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, darin den Fisch 3–4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis er schön gebräunt ist, wenden und auf der anderen Seite ebenfalls 1–2 Min. braten, Dann die Butter in Stückchen auf den Fisch und in die Pfanne geben und leicht aufschäumen lassen. Den Fisch darin wenden und noch 1–2 Min. bei kleinster Hitze ziehen lassen.

5. Pak Choi aus der Pfanne heben, auf Teller verteilen, Fisch darauf anrichten und alles mit der Butter aus der Pfanne überträufeln, nach Belieben mit Sesam bestreuen und servieren.



MEIN TIPP

Misopaste ist nicht nur gesund, sondern in Sachen Aroma eine echte Wunderwaffe – bringt jede Menge Umami und damit superviel Geschmack! Die Sojabohnenpaste gibt es inzwischen in Asien- und Bioläden, aber auch in normalen Supermärkten zu kaufen. Helles Miso ist dabei meist milder und leicht süßlich, dunkles kräftiger und salziger – hier lohnt es sich einmal zu experimentieren: schmecken tut beides!



SO SCHMECKT DER FEIERABEND!

STRESSIGER TAG, VIEL UM DIE OHREN, LANGE UNTERWEGS? DANN IST JETZT WIRKLICH ZEIT FÜR EIN GUTES, EHRLICHES ABENDESSEN!

In ihrem neuesten Buch teilt Sarah Wiener ihre Leidenschaft für verfeinerte Hausmannskost mit allen, die eigentlich gar **KEINE ZEIT** dafür haben. Das geht ganz einfach: ein paar **REGIONALE, SAISONALE ZUTATEN**, ein **PAAR AROMATISCHE GEWÜRZE, EIN PAAR HANDGRIFFE IN DER KÜCHE ...** und da ist er: Der mmh-Moment am Feierabend, für den sich der kurze Ausflug in die Küche mehr als lohnt. Sarahs Rezepte sind schnell und einfach zubereitet, reichen für ein bis zwei Genießer und passen in jedes Zeitbudget.

ADE LANGWEILIGE AUFWÄRMGERICHTE!

AB JETZT GIBT ES RAFFINIERTER GESCHMACKSERLEBNISSE.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8837-3



9 783833 888373