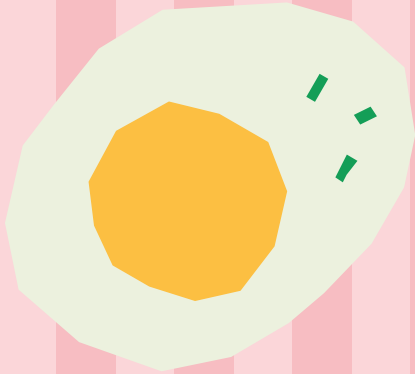
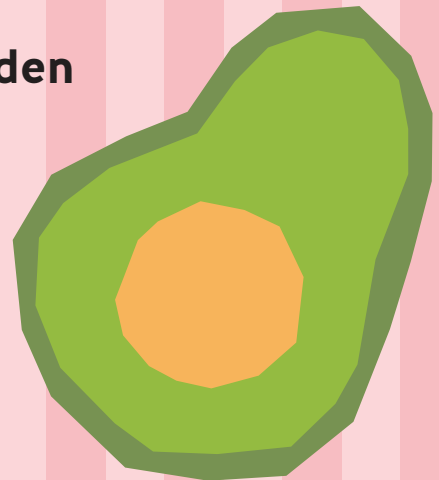


Anne Brandes



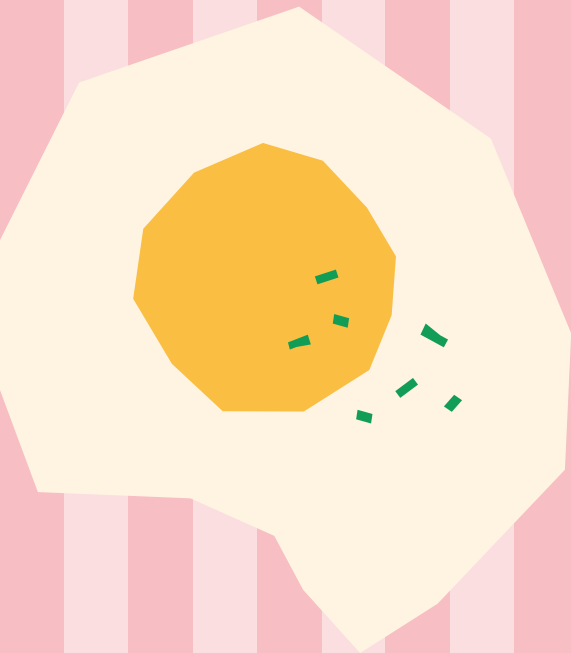
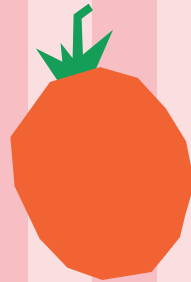
Einfach kochen

**Brunchen, lunchen,
grillen und
chillen mit Freunden**



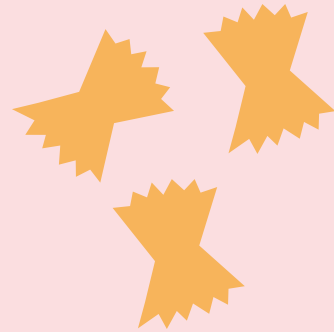
GU

Inhalt



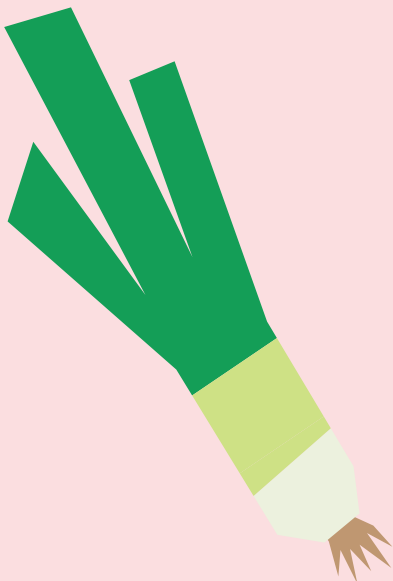
EINLEITUNG

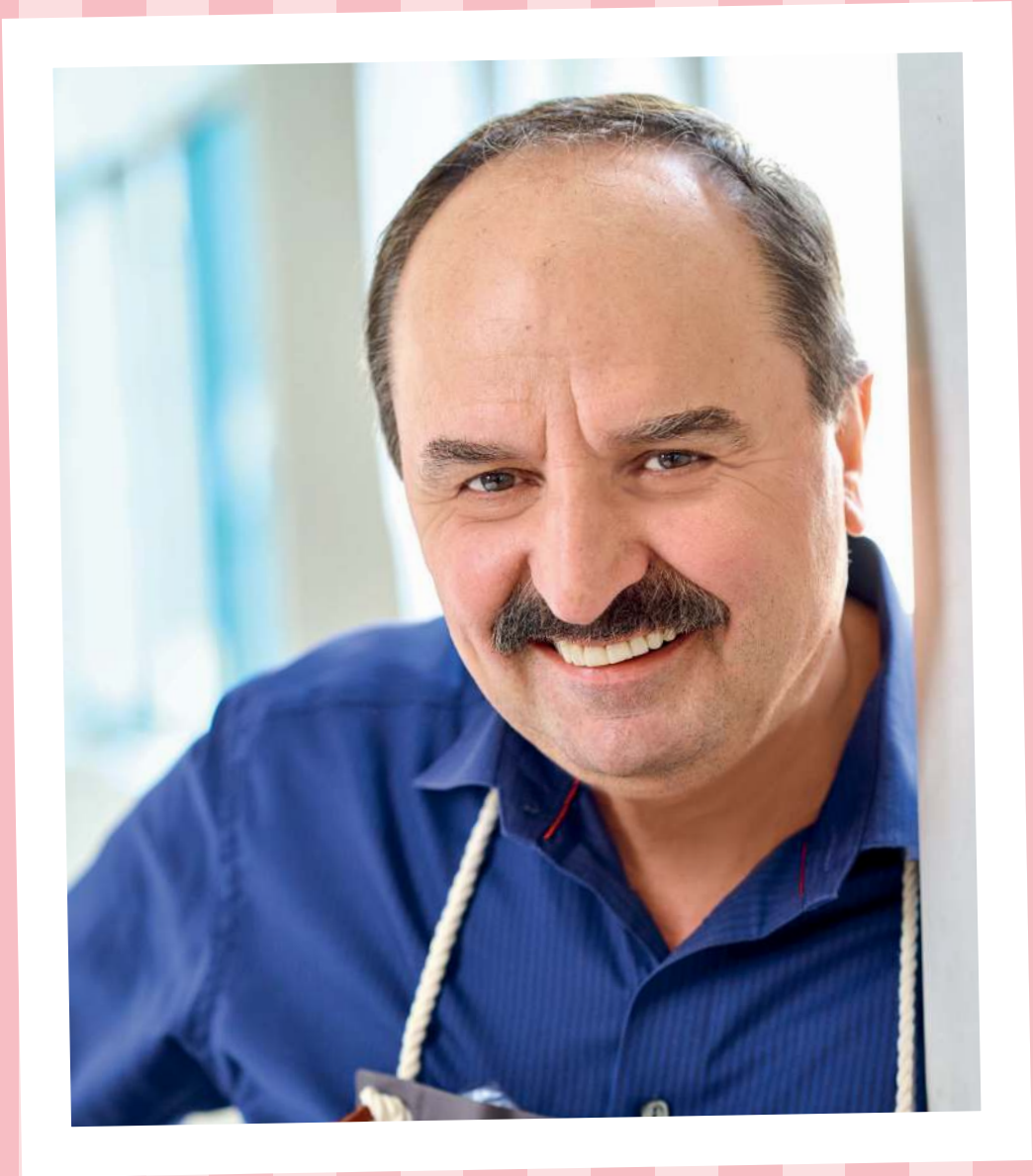
Vorwort Johann Lafer	7
Anne zaubert!	9
Anne im Interview	10
Meine Vorratsbasics	12
Meine coolen Specials	14
Meine Gewürzfavoriten	16
Meine Tipps aus der Profiküche	18



REZEPTE

Brunchen und lunchen	20
Pasta und Basta!	46
Entspannt statt angebrannt	72
Grillen und chillen	104
Rezeptregister	134
Impressum	142





VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Kochen ist für viele Menschen ein Ausdruck von Kreativität, Genuss und einer tiefen Verbundenheit mit Lebensmitteln. Es geht nicht darum, Perfektion zu erreichen, sondern Freude am Tun zu haben und mit anderen zu teilen. Dieses Prinzip hat Anne Brandes in ihrem Kochbuch »Einfach kochen« meisterhaft eingefangen.

ANNE LÄDT UNS EIN

... in ihre Küche mit ihrer norddeutschen Leichtigkeit und mediterranen Begeisterung. Ihre Rezepte sind ein Versprechen: gutes Essen, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Sie zeigt uns, wie wir mit wenigen, aber sorgfältig ausgewählten Zutaten große Wirkung erzielen können. Ob für den Brunch mit Freunden, ein entspanntes Abendessen oder die nächste Grillparty – in diesem Buch findet jeder Inspiration. Dabei beweist Anne eine großartige Balance: Sie verbindet die Raffinesse ihrer professionellen Kochausbildung, die sie unter anderem im renommierten Restaurant von Cornelia Poletto perfektionierte, mit einer für uns alle greifbaren Herzlichkeit.

»Einfach kochen« spiegelt nicht nur Annes Liebe zu hochwertigen Zutaten und unkomplizierten Zubereitungen wider, sondern auch ihre Fähigkeit, kulinarische Trends auf den Punkt zu bringen – ohne dabei jemals ihre Wurzeln aus den Augen zu verlieren.

NEXT CHEF AWARD

Als Schirmherr des Next Chef Award, den Anne 2023 als erste Frau gewann, erfüllt es mich mit Stolz zu sehen, wie sie ihre Vision von »einfach gutem Kochen« umsetzt. Ihre Rezepte sind eine Einladung, kreativ zu sein, den Kochlöffel selbstbewusst in die Hand zu nehmen und die Schönheit des Alltäglichen zu feiern.

Herzlichst,

Johann Lafer

MEINE COOLEN SPECIALS

EIER

Meistens hole ich die Eier direkt von mir bekannten Höfen oder Produzenten, wo ich nicht nur das Produkt, sondern auch die Tiere sehen kann. Ich verwende nur Eier von Hühnern aus Freilandhaltung – am liebsten noch dazu in Bio-Qualität.

PARMESAN

Am besten schmeckt mir original »Parmigiano Reggiano«. Ich kaufe ihn grundsätzlich am Stück und reibe ihn frisch bei Bedarf. In Wachspapier gewickelt bleibt der Käse im Kühlschrank lange frisch.

FETA UND MOZZARELLA

Von diesen beiden habe ich immer gern ein Päckchen im Kühlschrank liegen. Denn sie sind so vielseitig zu verwenden und schmecken beide einfach auch solo sehr gut, zu Brot oder Salat. Angebrochene Päckchen lagere ich luftdicht verschlossen in einem Gefäß – falls überhaupt mal was übrig bleibt.

KÄSE ZUM GRATINIEREN

Da ich Aufläufe und Gratins so gern mag, habe ich zum Überbacken immer auch einen gereiften Hartkäse zuhause, z. B. einen Deichkäse oder Bergkäse. Die Käsestücke kann ich bei Bedarf zackig reiben. Aber ihr dürft bei Zeitmangel auch ruhig mal fertig geriebenen Käse verwenden. Der hält sich gut verschlossen in der Tüte ebenfalls einige Zeit im Kühlschrank.

TK-GEMÜSE

Erbsen, Spinat oder Blumenkohlrischen aus dem Tiefkühler haben einen Vorteil: Die ganze Putzerei entfällt. Und vielleicht habt ihr auch mal frisches Gemüse übrig? Dann werft es gut geputzt und zerkleinert einmal kurz in kochendes Wasser. Anschließend schreckt ihr es in Eiswasser gründlich ab und friert es – abgekühlt und in TK-Boxen oder -Tüten verpackt – selbst ein.

TK-GARNELEN

Die habe ich auch gern im Froster, denn sie lassen sich schnell auftauen – fürs spontane Zaubern von Garnelensalat oder -pasta. Ich bevorzuge Garnelen in Bio-Qualität.

*Vergesst nicht:
Auch im Froster kann
nicht alles ewig liegen.*



*Macht regelmäßig
Inventur und guckt,
was im Kühlschrank in
der hintersten Reihe steht.*

ZIEGENKÄSE-CRÈME BRULÉE MIT TRAUBENRAGOUT

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Zutaten für 2 Portionen:

200 g Ziegenfrischkäse

50 g Ziegenkäse-Rolle

1 Bio-Zitrone

Salz

Pfeffer

250 g rote Trauben

1 Schuss Fruchtsaft (s. Annes
Tipp)

1 Tropfen Ahornsirup zum
Abschmecken (oder 1 Prise
Rohrohrzucker)

3 EL brauner Rohrohrzucker
zum Flambieren

Außerdem:

Flambierbrenner

1. Beide Ziegenkäsesorten in einem Mixer oder in einem Rührbecher mit einem Pürierstab pürieren. Wer beides nicht hat, legt mit einem Schneebesen los. Wenn ihr fertig seid, sollte die Masse cremig und glatt sein.
2. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Ziegenkäse-Mix mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken – dann ab damit in den Kühlschrank!
3. Die Trauben in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Mit einem scharfen Messer vierteln und mit dem Saft eurer Wahl in einen Topf geben und aufkochen. Bei kleiner Hitze kurz köcheln lassen, sodass die Trauben weicher werden. Zwischendurch das Ragout mal probieren und, falls nötig, mit Zucker oder Ahornsirup versüßen. Das fertige Ragout abkühlen lassen und auf zwei Schalen verteilen. Die Ziegenkäsecreme draufschichten. Kurz vor dem Essen den braunen Zucker aufstreuen und mithilfe des Brenners goldbraun karamellisieren.

ANNES TIPP

Es muss nicht unbedingt Traubensaft sein. Nehmt einfach den, der euch auch sonst am besten schmeckt.



Gut zu wissen

Für Leute ohne Flambiergerät: Das Dessert schmeckt auch ohne braunen Zucker gut. Bitte vermeidet es, eure Bude abzufackeln!

GARNELENSALAT MIT ANANAS

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten für 2 Portionen:

100 g geschälte, gegarte kleine Garnelen (küchenfertig)
3 EL Ananasstücke (frisch oder aus der Dose)
3 Frühlingszwiebeln
6 EL Cocktailsauce (s. Annes Tipp)
Salz
Pfeffer

1. Die gegarten Garnelen in eine Schüssel geben. Sehr große Garnelen vorher etwas kleiner schneiden.

Wichtig! **Rohe Garnelen müsst ihr vorher garen: Dazu die Garnelen in einer Pfanne in etwas Olivenöl rundherum ca. 2 Min. braten, bis sie sich schön rosa färben.**

2. Die Ananasstücke in einem Sieb abtropfen lassen, dann so schneiden, dass sie etwa dieselbe Größe wie die Garnelen haben. Ananas zu den Garnelen geben.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ebenfalls rein damit in die Schüssel! Dann die Cocktailsauce untermischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANNES TIPP

Für eine selbst gemachte Cocktailsauce 2 EL Mayo mit 2 EL Ketchup, ½ TL Paprikapulver, ½ TL Cayennepfeffer, 1 Spritzer Orangensaft und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Ich gebe noch frisch gehacktes Koriandergrün oder Dill dazu.





KRABBENSALAT MIT APFEL UND DILL

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Zutaten für 2 Portionen:

100 g gepulte Krabben
 1 süßsaurer Apfel mit roter
 Schale
 1 Schalotte
 ½ Bund Dill
 5 EL Mayonnaise
 Salz
 Pfeffer
 ½ TL abgeriebene Bio-Zitro-
 nen- oder Limettenschale

1. Die Krabben in eine Schüssel geben. Den Apfel waschen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und ebenfalls fein würfeln. Beides zu den Krabben geben.
2. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Dillspitzen abzupfen, fein hacken und mit der Mayonnaise ebenfalls in die Schüssel zu den Krabben geben.
3. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronen- oder Limettenschale würzen und vorsichtig miteinander vermengen. Den Krabbensalat zum Schluss noch mal abschmecken. Vielleicht fehlt noch etwas Salz oder Zitronenabrieb?

ANNES TIPP

*Gönnt den Krabben eine fri-
sche Brise: Zitronen- oder
Limettenschale schadet nie!*



PASTA MIT HACK- FENCHEL-SAUCE

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zutaten für 2 Portionen:

2 Schalotten
2-3 Möhren (je nach Größe)
1 kleiner Fenchel
Olivenöl
200 g Hackfleisch (Rinderhack oder gemischtes)
250 g passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
1 TL Ketchup
1 TL Worcestersauce
250 g kurze Nudeln (Penne, Orecchiette, Fusilli – alles passt!)
50 g Parmesan

1. Die Schalotten und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Fenchelknolle putzen und längs vierteln, den Strunk jeweils rausschneiden. Den Fenchel in kleine Stückchen schneiden.
2. Ein bisschen Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten-, Möhren- und Fenchelwürfel darin bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 5 Min. anschwitzen.
3. Dann das Hack einrühren und ca. 3 Min. mit anschwitzen. Die passierten Tomaten dazugießen und alles mit Salz, Pfeffer, Ketchup und Worcestersauce würzen.
4. Die Sauce ca. 15 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen. Wundert euch nicht, wenn alles zunächst recht trocken aussieht. Das Gemüse verliert beim Garen Flüssigkeit und sorgt dann für eine wunderbar aromatische Sauce mit schöner Konsistenz.
5. Nebenher das Nudelwasser aufkochen und gut salzen. Die Nudeln darin nach Packungsanweisung bissfest oder nach persönlicher Vorliebe kochen.
6. Die fertigen Nudeln abgießen und mit der Sauce vermengen. Den Parmesan frisch darüberreiben.

Restlos glücklich

GENIALE RESTO-PESTOS

KÜRBIS-SALBEI-RESTO

Zubereitungszeit: 10 Min.

Backzeit: 25 Min.

Zutaten für 2 Portionen:

½ Hokkaido-Kürbis (oder was ihr halt übrig habt)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

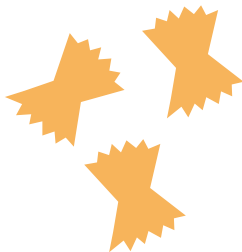
2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

½ Handvoll Cashewkerne

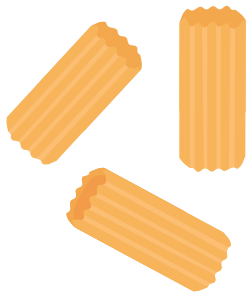
3-4 Blätter Salbei (am besten frisch)



1. Den Ofen auf 170° Umluft vorheizen. Den Kürbis putzen, waschen und in grob würfeln. Zwiebel schälen, vierteln und mit den Kürbiswürfeln auf ein Blech oder in eine Auflaufform geben. Knoblauch schälen und dazugeben. Alles mit dem Öl beträufeln, salzen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, bis der Kürbis weich ist. Inzwischen die Cashews in warmes Wasser einlegen.
2. Gebackenen Kürbis aus dem Ofen nehmen und samt Zwiebeln und Knoblauch in einen hohen Rührbecher oder einen Mixer geben. Salbei waschen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Cashews abtropfen lassen und mit dem Salbei dazugeben. Alles noch mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren, dann salzen und pfeffern – fertig!

ANNES TIPP

Wenn euer Resto nicht cremig genug ist, mixt etwas Olivenöl unter.



KAPERN-PETERSILIE-RESTO

Zubereitungszeit 5 Min.

Zutaten für 2 Portionen:

2 EL Kapern

3 Stängel Petersilie

1 Bio-Zitrone

30 g Parmesan

4 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1. Kapern abtropfen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter und zarte Stiele grob zerkleinern. Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, Schale fein abreiben.
2. Parmesan fein reiben und mit Kapern, Petersilie und Olivenöl in einen hohen Rührbecher oder einen Mixer geben und alles im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Zum Schluss das Resto mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

BROKKOLISTIEL-WALNUSS-RESTO

1. Backofen auf 170° Umluft vorheizen. Brokkolistiel schälen, längs vierteln. Knoblauch schälen. Beides mit Öl und Salz in eine Auflaufform geben. Im heißen Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. weich backen. Inzwischen Walnüsse kurz rösten. Parmesan fein reiben.
2. Form aus dem Ofen nehmen und den Inhalt mit den Nüssen in einen hohen Rührbecher oder einen Mixer geben. Alles mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren, dann den Parmesan unterrühren. Resto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten für 2 Portionen:

1 Brokkolistiel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

Salz

½ Handvoll Walnusskerne

50 g Parmesan

Pfeffer



GEFÜLLTE SPITZPAPRIKA MIT LINSEN UND TOMATEN

Zubereitungszeit: 30 Min. | Backzeit: 20 Min.

Zutaten für 2 Portionen

(4 Stück):

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

5 Kirschtomaten

100 g rote Linsen (ihr könnt
auch braune Berglinsen
oder schwarze Beluga-
linsen nehmen)

Olivenöl

100 ml Gemüsebrühe

150 g passierte Tomaten

Salz

Pfeffer

1 TL Sojasauce

1 EL Ketchup

4 rote Spitzpaprika

100 g geriebener Käse zum
Gratinieren

1 kleine Handvoll Basilikum

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Linsen in einem Sieb kurz unter kaltem Wasser waschen.
2. Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf in etwas Olivenöl bei kleiner bis mittlerer Hitze anschwitzen. Tomatenviertel hinzufügen und ca. 2 Min. mit anschwitzen. Die Linsen dazugeben und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Dann Brühe und passierte Tomaten angießen. Alles kräftig salzen, pfeffern und langsam aufkochen. Sojasauce und Ketchup hinzugeben. Linsen ca. 15 Min. bei kleiner Hitze garen, dabei ab und zu durchrühren und die Linsen probieren. Sie dürfen nicht zu weich werden.
3. Inzwischen den Backofen auf 170° Umluft vorheizen. Die Spitzpaprika waschen. Von jeder Spitzpaprika einen »Deckel« abschneiden und die Kerne auskratzen, z. B. mit einem Latte-macchiato-Löffel. Die gegarten Linsen noch mal abschmecken und in die Schoten füllen, diese dann in eine Auflaufform legen. Die »Deckel« könnt ihr dazulegen, auch übrige Füllung gebt ihr einfach mit in die Auflaufform. Nun noch den geriebenen Käse über die Spitzpaprika streuen und alles in ca. 20 Min. im heißen Ofen (oben) überbacken, dann herausnehmen. Basilikum waschen und trocken tupfen. Blättchen kleiner zupfen und über die Spitzpaprika streuen.



Tauschbörse

Statt mit Spinat und Feta könnt ihr eure Pfannkuchen auch mit Käse- und Schinkenstückchen, Chili con Carne- oder Gyros-Resten füllen.

PFANNKUCHEN-GRATIN MIT FETA UND SPINAT

Zubereitungszeit: 30 Min. | Backzeit: 15 Min.

Zutaten für 2 Portionen:

Für die Pfannkuchen:

- 250 ml Milch
- 125 g Vollkorn-Weizenmehl
- 2 Eier (M)
- Salz
- Olivenöl
- 100 g Käse zum Gratinieren
- 1 kleine, dünne Stange Lauch

Für die Füllung:

- 1 Schalotte
- Olivenöl
- 3 Handvoll Baby-Spinat
(ca. 1 Beutel; ersatzweise 100 g aufgetauter TK-Blattspinat)
- 200 g Schafskäse (Feta; wenn ihr weniger habt, ist das auch okay)
- Pfeffer
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

1. Für die Pfannkuchen Milch, Mehl, Eier und 1 TL Salz mit dem Schneebesen zu einem flüssigen Teig verrühren, bis es keine Klumpen mehr gibt. Evtl. noch etwas Milch unterrühren, falls der Teig zu fest ist.
2. In einer Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen. Ein Viertel des Teigs hereingeben und von beiden Seiten in ca. 2 Min. zu einem dünnen Pfannkuchen backen. Auf diese Weise vier Pfannkuchen backen.
3. Den Backofen auf 175° Umluft vorheizen. Für die Füllung Schalotte schälen, würfeln und in etwas Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen, dann kurz in die Pfanne geben und reinrühren, bis er zusammenfällt. Lasst die Blätter wirklich nur kurz in der Pfanne, sonst werden sie im Ofen zu matschig. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Hitze reduzieren. Jetzt den Feta dazubröseln und gut unter den Spinat mengen.
4. Füllung jeweils auf das untere Drittel der Pfannkuchen geben. Pfannkuchen aufrollen und in eine Auflaufform setzen. Käse drüberstreuen und alles im heißen Ofen (Mitte) in ca. 15 Min überbacken. Inzwischen den Lauch putzen und gründlich waschen, dann in feine Ringe schneiden und über den fertigen Auflauf streuen.



INGWER-GARNELEN MIT GEBRANNTEM LAUCH

*Zubereitungszeit: 20 Min. | Marinierzeit: mind. 1 Std. |
Grillzeit: 6 Min.*

Zutaten für 2 Spieße:

2 kleine Bio-Limetten

1 EL Öl

1 kleines Stück Ingwer
(ca. 50 g)

1 Prise Chiliflocken
(oder 1 EL Sriracha-Sauce,
wenn ihr habt)

Salz

1 Prise Zucker

6 geschälte, rohe Riesengar-
nelen (küchenfertig)

½ Stange Lauch (hier wird nur
der weiße Teil gebraucht,
werft den grünen in eine
Pastasauce oder über das
Pfannkuchen-Gratin, s. Sei-
te 100)

4 Stängel Koriander

Außerdem:

2 Grillspieße

1. Limetten heiß abwaschen. Die Schale von 1 Limette abreiben. Beide Limetten auspressen. Saft und Schale in einer großen Schüssel mit dem Öl mischen. Den Ingwer schälen und dazureiben. Marinade mit Chiliflocken und 1 kräftigen Prise Salz und Zucker würzen.
2. Nun checkt noch mal die Garnelen: Sieht man am Rücken noch einen schwarzen Strich? Das ist der Darm und den solltet ihr erst mal mit einem spitzen Messer entfernen. Garnelen dann waschen und trocken tupfen. Sehr große Exemplare einmal quer halbieren. Das weiße Lauchstück putzen und waschen, dann in sechs daumenbreite Stücke schneiden.
3. Garnelen und Lauchstücke unter die Marinade in der Schüssel mischen und mind. 1 Std. marinieren.
4. Dann die Garnelen abwechselnd mit den Lauchstücken auf die Grillspieße stecken, jeweils drei auf jeden Spieß. Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen und zarte Stiele abzupfen und kleiner schneiden.
5. Die Spieße auf dem heißen Grill 1–3 Min. bei großer Hitze grillen, bis sie Farbe bekommen haben, dann mithilfe einer Grillzange wenden und weitere 1–3 Min. grillen. Fertige Spieße mit Koriander bestreuen.



Entspannt statt angebrannt!

Ganz einfach kochen ist jetzt auch super lecker! Die Rezepte von Anne Brandes für schnelle Mittagsessen, den Feierabend oder den gemütlichen Brunch mit Freuden lassen die Frage »Was essen wir heute?« leicht beantworten.

Hilfestellung von Anfang an: Mit vielen Tipps zu Lebensmitteln, Vorrat und Zubereitung. Basic-Rezepte und Resteverwertungen lassen keinen Platz für Chaos und Zeitstress.

Unkompliziert und Fool-Proof: Alle Rezepte sind leicht zubereitet und brauchen keine Küchenvorkenntnisse. Die Profi-Tipps sparen Zeit und sind ideal für alle, die nicht länger als nötig in der Küche stehen möchten!

**Gewinnerin des
Next Chef Award
2023!**



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

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9533-3



9 783833 895333

€ 24,99 [D]

www.gu.de