



Petras Kochbuch für Kochmuffel

*Gesund ernähren
ohne selber kochen
geht leider nicht.*

Von Petra Güntert



Eine kleine Einleitung	4	... Variante mit Spargel*	35
		Gemüse aus der Pfanne mit Sahne	36
		Ratatouille	37
Wissenswertes			
Organisatorisches	6		
Die Küche	6		
Küchenhygiene	8		
Woher kommen die Lebensmittel?	9		
Rezeptteil			
Kalte Küche – Salate	13		
Salatsauce*	13		
Gemischte Salate*	15		
Caprese*	17		
Rote Beete Carpaccio mit Walnüssen*	18		
Die ganz Einfachen – Pasta, Nudeln & Co			
Spaghetti Alio e Olio *	19		
... Variante 1	20		
... Variante 2	21		
Penne mit Gorgonzolasauce*	22		
Penne arrabiata	23		
Leckeres aus Kartoffeln			
Wilde Kartoffeln*	24		
... mit Kräuterquark*	25		
... mit Gemüsepäckchen*	26		
... mit Kümmel*	27		
Kartoffelgratin*	27		
... Variante mit Gemüse	28		
... Variante mit Lauch	29		
Suppen und Gemüse			
Grundrezept Gemüsesuppe*	30		
Gemüse im eigenen Saft	32		
Gemüse aus der Pfanne	34		
		... Variante mit Spargel*	35
		Gemüse aus der Pfanne mit Sahne	36
		Ratatouille	37
		Fisch und Fleisch	
		Die Kurzgebratenen*:	
		Lachs oder Loup de Mer*	39
		Rinderfilet*	40
		Schweinefilet*	40
		Lammkotelett *	41
		Rinderfilet „Verarmter russischer Adel“*	42
		Fleisch spanische Art	43
		Desserts	
		Zitronen-Creme*	44
		... Variante	45
		Mango-Creme*	46
		Joghurt-Traum mit Sommerfrüchten*	47
		Tiramisu*	48
		Zum Verfeinern	
		Geröstete Nüsse	49
		Geröstete Speckwürfel	49
		Gäste und Feste	
		Planung	50
		3-Gänge-Menü – vegetarisch	
		Einfach, günstig, raffiniert	52
		3-Gänge-Menü – mit Fleisch	
		in eleganter Variante	54
		4-Gänge-Menü – mit Fisch	55
		Steak pur – ohne Schnörkel	58
		Zum Abschluss:	59

* Rezepte, die leicht und schnell gelingen

Eine kleine Einleitung

Alle wollen wir uns gesund ernähren. Nur dazu in der Küche am Herd stehen – nein danke. Gesunde Ernährung ohne selber kochen ist heute, außer man lässt kochen, leider nicht möglich.

Die Lebensmittelindustrie, Fast-Food-Ketten und ein Teil der Gastronomie sind Wirtschaftsunternehmen. Deshalb steht an erster Stelle der Unternehmensgewinn. Das heißt: die verarbeiteten Produkte müssen billig und billig zu verarbeiten sein. Dass wir davon satt werden ist kein Unternehmensziel.

Fertig- oder Halbfertigprodukte sind mit so viel Zucker, schlechten Fetten, künstlichen oder sogenannte „naturidentischen“ Aromen, Konservierungsstoffen und, und, und belastet, dass wir die Auswirkungen auf der Waage und im Spiegel sehen können oder beim Betrachten unserer Laborwerte beim Arzt.

Das was wir täglich essen und trinken, ist der Brennstoff für unseren Körper. Daraus wird alles gemacht: die Zellerneuerung der Muskeln, Haare, Nägel, Knochen, die Hormone, die neuen Blutkörperchen, die Immunabwehr, Botenstoffe,

Es versteht sich von selber, dass auch unser toller Körper nicht in der Lage ist, aus schlechtem „Futter“ glänzende Haare, strahlende Haut, Fitness, Gesundheit, einen gesunden Stoffwechsel und vieles mehr zu machen.

Eine kleine Einleitung

Damit der gute Vorsatz, sich zukünftig gesund zu ernähren, nicht nur Theorie bleibt, sind die nachfolgenden Rezepte so ausgewählt und beschrieben, dass auch ein absoluter Kochneuling damit klar kommt und dass der Kochmuffel auch nicht länger dazu braucht, als für das „Kochen“ eines Fertiggerichts.

Dazwischen gibt es immer wieder Informationen zu den Inhaltsstoffen der einzelnen Zutaten und ganz am Schluss eine Zusammenstellung von Menüs, die sich mit den aufgeführten Rezepten stressfrei kochen lassen.

Die Zutaten sind für eure Einkaufsliste am Rezeptanfang zusammengestellt. Und dafür, dass das Buch nicht dauernd zuklappt, sorgt die Spiralbindung. So könnt ihr das Buch bei der Zubereitung ganz bequem auf dem Küchentisch liegen lassen.

Viel Spaß beim Kochen und Essen wünscht Euch

Peta Gunkel

Organisatorisches

Für Kochmuffel muss Kochen stressfrei ablaufen. Deshalb hier einige Tipps und Tricks für die Küchengestaltung und den Einkauf der Lebensmittel.

Alle Rezepte sind, falls nicht anders angegeben für eine Person. Auch die Größe der Küchenutensilien ist für eine/zwei Personen gedacht.

Bitte werft das Büchlein nicht gleich in die Ecke, nur weil am Anfang sooo viel Theorie steht. Gerne könnt ihr auch gleich zu den Rezepten weiter blättern und schauen, ob ihr weiter lesen wollt oder doch lieber zu McDonalds fahrt.

Die Küche

Ganz wichtig, falls noch nicht vorhanden: schafft euch eine Spülmaschine an. Mit modernen Spülmaschinen braucht man heute deutlich weniger Wasser und Energie, als wenn man selber spült. Eine Spülmaschine sorgt auch dafür, dass die Küche während dem Kochen und nach dem Essen nicht völlig „zumüllt“ und der innerer Schweinehund, der uns wegen dem verhassten Spülen vom Kochen abhält, ist auch still.

Um die Spülmaschine gut nutzen zu können, ist es wichtig beim Kauf der Küchenutensilien darauf zu achten, dass möglichst viele Teile „spülmaschinenfest“ sind. Küchenmesser gehören nicht in die Spülmaschine, außer man hat mit ihnen rohes Fleisch geschnitten.

Folgende Küchengrundausstattung hat sich bewährt. Fangt aber erst mal mit dem was ihr schon habt zu kochen an und kauft, wenn ihr weiterkochen wollt, die fehlenden Teile dazu ☺.

- Ein scharfes Fleisch- und ein scharfes Gemüsemesser
- Ein Gemüseschäler
- Zwei, drei ... Kochlöffel
- Ein Bratenwender
- Ein Schneebesen
- Ein Messbecher
- Ein elektrisches Rührgerät mit Pürierstab und Schneebesen zum Sahne schlagen. Manchmal gibt es auch Sonderangebote, bei denen dann noch alles mögliche Zubehör zum Hacken und Schnitzeln dabei ist. Das kann man bei Bedarf gut brauchen.
- Ein großes und ein kleines Schneidebrett. Hier gibt es den Streit zwischen den Hygiene-Experten, ob Holz besser als Plastik ist. Beides kann und soll in die Spülmaschine.
- Eine gute Pfanne
- Ein kleiner flacher Kochtopf. Beim Kauf darauf achten, dass ihr darin auch Fleisch anbraten könnt und der Topf mit Deckel bei 230°C in den Backofen kann.
- Ein hoher Kochtopf
- Ein Sieb (fein)
- Eine kleine Auflaufform
- Eine Küchenwaage
- Eine feine und eine grobe Reibe
- Eine größere verschleißbare Schüssel
- Eine Pfeffermühle mit gutem Mahlwerk (z.B. Peugeot)
- Ein Küchenwecker, damit die Nudel al dente bleiben, Gemüse nicht zu Brei kocht und das Steak rosé bleibt.
- Toll ist eine Salatschleuder, damit die Salatsauce nicht verwässert wird.
- Dauerbackfolie aus dem Haushaltswarengeschäft ist sehr praktisch, da nichts am Backblech haften bleibt, das heißt kein Schrappen. Nach dem Abwaschen mit heißem Wasser und Spülmittel, ist die Dauerbackfolie wieder verwendbar. Achtung: bitte nicht auf der Folie schneiden. Das mag sie nicht ☺.
- Ein, besser zwei Paar Topflappen. Bitte nicht auf das Design schauen, sondern darauf achten, dass sie eure Hände gut schützen. Ihr fasst damit Bleche und Backformen an, die 230°C heiß sind!!!
- Und zu guter Letzt, mindestens zwei Küchenschürzen. Auch hier gilt, nicht das Design ist wichtig. Der Schurz soll Eure Kleidung schützen, das heißt er hat auch einen Latz und ihr könnt ihn bei mindestens 60°C waschen, damit die Spuren eures Tuns nach der Küchenparty zu beseitigen sind.

Küchenhygiene

Dazu gibt es ein paar kurze Sätze zu sagen. Rohe Eier, rohes Fleisch, roher Fisch gehören nicht neben Lebensmittel wie Salat, Rohkost, Desserts, ... und schon gar nicht auf ein und denselben Teller, von dem dann später gegessen wird. Alles was mit rohem Fleisch, Fisch, mit rohen Eiern in Berührung gekommen ist, wird anschließend in die Spülmaschine oder den Mülleimer „entsorgt“ oder mit heißem Wasser und Spülmittel abgewaschen. Den Mülleimer mit der Fleischverpackung auch am besten sofort in die Abfalltonne entleeren. Sonst steigt recht bald ein strenger Geruch aus eurem Küchenmülleimer auf ☺.

Noch eine Anmerkung zu rohem Fleisch, Fisch und rohen Eiern: all das ist nichts für Schwangere und gehört auch nicht auf ein Buffet bei 25°C Außentemperatur an einem lauen Sommerabend.

Selbstverständlich wird immer mit sauberen Händen in der Küche gearbeitet. Die Hände bitte nicht am Geschirrhandtuch abtrocknen. Dazu könnt ihr euch ein Handtuch am Küchenschurz anbringen. Das seht ihr auch bei den „großen“ Köchen und ist nicht affig, sondern wirklich praktisch.

Spül-, Topflappen, Küchenschurz und Handtücher werden regelmäßig ausgetauscht. Regelmäßig heißt im Minimum einmal die Woche und nach jeder Kochaktion. Sie werden bei 60°C oder höher in die Waschmaschine gewaschen.

Den Backofen regelmäßig mit den angegebenen Mitteln reinigen. Nach dem Anbraten Fettspritzer gleich wegwischen. Das ist deutlich einfacher als nachher die „zähe“ Masse vom Herd oder den Kacheln zu kratzen ☺.

Woher kommen die Lebensmittel?

Leider hilft euch dieses Kochbuch bzgl. gesunder Ernährung auch nicht weiter, wenn ihr die Lebensmittel im Supermarkt und nach dem Motto „bin ich billig drangekommen“ einkauft.

Gesund ist nur was auch frisch und „vollständig“ ist. Obst, Gemüse, Eier, manchmal auch Milch und Milchprodukte kann man sehr gut in Hofläden bei den heimischen Bauern oder auf dem Markt, dort auch direkt beim Erzeuger kaufen. Die Lebensmittel sind frisch geerntet, haben keinen langen Transport hinter sich, teilweise wird das Zeug aus dem Supermarkt durch halb Europa gekarrt und euer Geld bleibt direkt bei den Leuten, die dafür arbeiten.

Ebenso wichtig ist es, dass ihr „saisonale“ und „regionale“ Lebensmittel verwendet. Erdbeeren im Winter, Blaukraut im Hochsommer, Butter aus Irland, Kirschen aus Chile – nein danke. Bei den Rezepten findet ihr Hinweise, in welche Saison welche Zutat gehört.

Brot und Brötchen kaufe ich bei einem guten Bio-Bäcker. Dort wird das „ganze“ Korn verarbeitet, also das was wirklich wertvoll ist. Der ölhaltige Kern des Korns, in dem die meisten wertvollen Stoffe des Getreides sitzen, wird in den Billigbrotten und Billigbackmischungen entfernt, damit das Mehl nicht ranzig wird. „Vollkorn“ wird dann mit Carotin „nachgeschönt“. Nach meiner Erfahrung machen gute Brötchen auch einfach besser satt. Das heißt mir reicht ein Brötchen und ich bin länger satt. Das schont meinen Geldbeutel und meine Waage ☺.

Bei Brot- bzw. Brötchen einfach auch mal die nicht so bekannten Sorten ausprobieren. Emmer, Dinkel, Einkorn sind „alte“ Getreidesorten, die heute wieder neu entdeckt werden, richtig toll schmecken und von Leuten mit Diabetes oder Weizenunverträglichkeit gut vertragen werden.

In vielen Rezepten findet ihr Brot als Beilage. Manchmal habe ich die Sorte angegeben. Das ist aber kein Muss. Nehmt was euch schmeckt.

Bei Fleisch, Fisch und Käse lohnt es sich sowohl geschmacklich als auch ökonomisch betrachtet hier etwas mehr Geld auszugeben.

Als Beispiel eine Anmerkung zu Parmesankäse und zu Fleisch. Parmesan gibt es schon recht günstig im Supermarkt. Er ist deshalb so günstig, weil er nicht ausgereift ist und noch viel Wasser = Gewicht enthält. Ihr bezahlt also viel Geld für „Wasser“. Geschmack hat der „Billig“-Parmesan auch nicht richtig, das heißt ihr nehmt mehr und beim Reiben schmiert er und verstopft die Reibe. Deshalb lieber den teuren, harten Parmesankäse vom Italiener oder dem Käsemann nehmen, der sich auf der feinen Reibe zu Pulver reiben lässt. Fleisch kann nie billig sein, wenn man den Aufwand bedenkt, bis ein Schwein, Rind, Lamm aufgezogen ist, das Fleisch abgehangen ist usw. Der Erzeuger und der Metzger wollen, wie wir alle, in Urlaub fahren können, kranken- und rentenversichert sein und Steuern will der Staat von ihnen auch.

Billiges Fleisch enthält viel Wasser, das dann beim Anbraten in der Pfanne „rum-schwimmt“ und es unmöglich macht, das Fleisch richtig anzubraten. Von den Rückständen der Arzneimittel, die die armen Tiere während der Schnellaufzucht bekommen, will ich gar nicht reden.

In dem Büchlein findet ihr viele vegetarische Rezepte, die sehr lecker sind. Fleisch muss und soll nicht jeden Tag sein und wenn dann bitte in ein gutes Stück Fleisch investieren.

Alle Öle bitte als „erste Kaltpressung“ kaufen. Auch teuer, aber nur dann sind die Öle wirklich rein und gesund.

Toll ist es mit frischen Kräutern zu kochen. Aber keine Angst, fast alle Rezepte schmecken auch ohne frische Kräuter sehr gut.



Frische Kräuter gibt es ab dem Frühling bis in den späten Herbst auf dem Markt in Blumentöpfen. Die könnt ihr dann entweder auf die Blumenbank in die Küche stellen oder in den Garten pflanzen.

Einige Kräuter, wie Salbei, Minze, Rosmarin und Thymian schmecken auch sehr gut als Tee. Dazu für eine Teekanne, ein Papierteefilter mit gemischten Kräutern füllen, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 8 – 10min ziehen lassen. Süßen könnt ihr mit Honig nach Geschmack. Im Sommer kann man zu dem Tee noch mit Zitronen- oder Limettensaft geben und ihn kalt als Eistee genießen. Ihr habt da bald eure eigene Mischung gefunden. Schaut spaßeshalber auf die Packung von Eistee und prüft was und wie viel, vor allem Zucker, im Tee ist.

Keine Sorge ihr müsst euch für die Zutaten nicht finanziell ruinieren. Ihr werdet beim Lesen der Rezepte feststellen, dass Ihr mit wenigen Zutaten auskommt. Frische, regionale und saisonale Ware benötigt, wegen ihrem Eigengeschmack keine raffinierten Würzmischungen. Auf exotisches habe ich ganz verzichtet.

Für alle Rezepte ist die „frische“ Variante angegeben, bei der ihr die Zutaten frisch kauft und gleich weiterverarbeitet. Das schmeckt am besten und ist auch am gesündesten. ABER: viel Gemüse und Obst gibt es tiefgekühlt (TK). Das müsst ihr nur weiterverarbeiten und ist immer noch viel besser als ein Fertigprodukt.

Zum Abschluss noch ein Wort zu „Bio“. Leider, leider sind auf diesen Zug inzwischen auch die großen Lebensmittelfirmen und -Ketten aufgesprungen und natürlich gibt es in der Bio-Szene schwarze Schafe. Deshalb kritisch sein und nicht jeden Mist glauben.

Rezepte

Bei den Rezepten ist immer eine einfache Variante angegeben, die natürlich trotzdem sehr gut schmeckt. Wenn ihr Spaß am Kochen bekommt, gibt es 1000 und ein Kochbuch um Rezepte für weitere Salatsaucen, Nudel-, Kartoffel-, Fleischgerichte usw zu finden.

Falls ihr keine oder ganz wenig Kocherfahrung habt, empfehle ich euch die Rezepte, die mit * gekennzeichnet sind. Diese gelingen sofort, schmecken toll und nach den ersten Erfolgen schafft ihr auch die etwas aufwändigeren Varianten mit links 😊.

Am Ende von allen Rezepten findet ihr noch Angaben, wie ihr Nüsse oder Speckwürfel röstet. Geröstetes gibt allem noch mal eine pikante Note und ist bei den Nüssen auch wirklich gesund, da Nüsse viele Stoffe enthalten, die unser Gehirn gut brauchen kann.

Kalte Küche – Salate

Salatsauce *

Diese Grundsauce reicht für 3 bis 5 Portionen Salat und ihr könnt sie in einem verschlossenen Marmeladenglas mindesten eine Woche im Kühlschrank aufbewahren, was sich anbietet, wenn man an mehreren Tagen hinter einander Salat isst. In diesem Fall kommen die frischen Kräuter, außer Zwiebel und Knoblauch, Portionsweise immer frisch zur Salatsauce und nicht bereits beim ersten Zubereiten.

Eine Salatsauce besteht aus

- 1/2 Teelöffel Salz,
- gute Messerspitze frisch gemahlenem Pfeffer,
- 1 Teelöffel Senf (ob scharf oder eher mittel ist Geschmacksache),
- 1 Teelöffel Honig oder Quittengelee,
- 4 Esslöffel Essig oder Zitronensaft,
- je 4 Esslöffel Oliven- und Walnussöl.
- Zusätzlich könnt ihr noch feingehackten Knoblauch, eine fein geschnittene Zwiebel, Schnittlauch oder Basilikum zugeben.

Und so wird's gemacht:

- In ein Marmeladenglas oder eine Dose mit Deckel Salz, frisch gemahlen Pfeffer, Senf und Honig oder Quittengelee geben.
- Das Ganze mit einer Gabel und einem Esslöffel Essig/Zitronensaft glatt rühren.
- Anschließend gebt ihr bitte noch den restlichen Essig sowie das Oliven- und das Walnussöl dazu.
- Danach Deckel schließen und das Ganze kräftig schütteln (wie ein Barmann).
- Sauce mit einem sauberen Löffel probieren und gegebenenfalls etwas nachwürzen.
- Was ihr an Kräutern zugebt, ist Geschmacksache. Nehmt Ihr Schnittlauch, braucht ihr nicht auch noch Zwiebeln. Hier einfach nach Lust und Laune ausprobieren, was Euch schmeckt.

Tipps

Ein Wort noch zum Essig oder Zitronensaft. Essigsorten gibt es wie Sand am Meer. Ich habe einen guten Weinessig und einen guten Balsamico-Essig im Küchenschrank. Alles andere ist „nice to have“.

Zitronen- oder manchmal auch Limettensaft setze ich ein, wenn ich dem Salat eine zusätzliche Vitaminspritze verpassen will. Zitronensaft ist saurer als Essig. Es kann sein, dass ihr etwas mehr Honig nehmen müsst. Bei Verwendung von Zitronensaft bitte Sauce frisch machen und nicht aufheben.

Salz gibt es in zig Sorten und jede hat sicherlich ihre Vorteile. Ich nehme meistens Meersalz, weil darin, anders als im Steinsalz, noch zusätzlich einige Mineralstoffe enthalten sind.

Pfeffer gibt es ebenfalls in vielen Ausführungen. Zum Anfangen empfehle ich Euch schwarze Pfefferkörner, die ihr in der Pfeffermühle frisch mahlt. Später könnt ihr dann nach Lust, Laune und Geschmack weißen, rosa, grünen und viele weiteren Pfeffersorten ausprobieren.

Gemischte Salate ✨

Salate egal welche bitte immer frisch machen. Das heißt nicht den Beutel mit dem geputzten Blattsalat aus der Kühltheke vom Supermarkt aufreißten und die Salatsauce drüber schütten. Die Blattsalate aus dem Supermarkt haben wegen der langen Lagerung kaum noch Vitamine und die wichtigen sekundären Pflanzenstoffe.

Wichtig ist auch, dass die Salate nicht aus dem Gewächshaus sondern vom Feld kommen. Das heißt im Winter kein Kopfsalat dafür Feld-(Acker-) Salat, Chicorée, Radicchio, Rote Beete.

Im Sommer kann man dann schwelgen und lässt sich am besten auf dem Markt inspirieren.

- Radieschen • kleine Rettiche • Salatgurken • Möhren • Paprika • Tomaten
- und, und, und – alles kann mit in die Salatschüssel.

Dazu noch

- 1 Esslöffel Oliven • und/oder gewürfelten Schafskäse • bzw. Mozzarella und die Sommermahlzeit ist perfekt.

Sehr lecker schmeckt auch

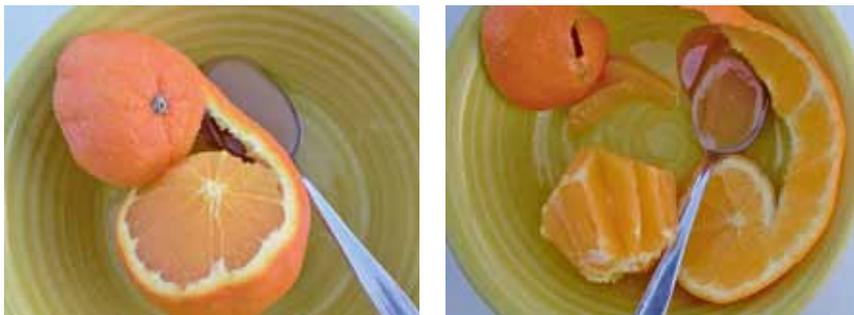
- 1 kleine Dose Thunfisch im Salat.

Und so wird's gemacht:

- Blattsalate müsst ihr je nach Verschmutzung ca. 2 bis 3 Mal waschen. ● Nach dem letzten „Waschgang“ bitte in der Salatschleuder trocken schleudern, damit nicht die gute Sauce total „verwässert“ wird. ● Bei Verwendung von Thunfisch diesen ohne Öl nehmen und in kleine Stücke zerpfückt über den Salat geben. ● Die Menge der Salatsauce richtet sich nach der Größe der Salatschüssel. Für eine kleine Portion reichen 2 bis 3 Esslöffel, sonst einfach mehr nehmen. ▶

Tip Bei Feld- oder Ackersalat bitte darauf achten, dass er wirklich vom Feld kommt. Häufig gibt es Ware die auf Sand und Nährlösung gezogen wird. Dieser Salat knirscht noch nach dem 10. Waschen und hat auch recht wenige Nährstoffe. Einfach beim Kauf fragen.

Tip Die Wintersalate Radicchio, Feldsalat und Chicorée könnt ihr gut noch mit Orangenfilets ergänzen. Dazu nehmt ihr eine Orange und schält diese mit einem scharfen Messer wie einen Apfel so, dass auch die weiße Haut mit abgeschnitten wird (Bild 1).



Es tropft ziemlich, deshalb am besten über der Spüle machen oder den Saft zur Weiterverwendung auffangen. Anschließend schneidet ihr die Orangenfilets zwischen den weißen Häuten heraus (Bild 2) und gebt sie als Ganzes oder in Würfel geschnitten zum Salat. Das gibt zusätzlich Vitamine, die wir im Winter so sehr brauchen.

Caprese * (Mozzarella – Tomaten – Basilikum)

Ganz easy und sehr beliebt: DER italienische Vorspeisenklassiker. Bitte nur in der Tomatenzeit, ca. ab Anfang Juni bis Mitte Oktober machen.

Am Besten nehmt ihr für 1-2 Personen

- 1 große „Coeur de Boeuf (Ochsenherz) Tomate vom Bioladen und
- 1 „echten“ Büffelmozzarella.
- Basilikumblättchen
- Salz / Pfeffer
- Olivenöl
- evtl. Balsamicoessig

Und so wird's gemacht:

- Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und
- mit Basilikumblättchen garnieren (s. Bild).
- Mit grobem Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und
- mit ein bis zwei Esslöffel Olivenöl beträufeln.

Tip Ich mag auch gerne noch einen Esslöffel Balsamico-Essig über dem Ganzen. Das ist nicht „klassisch“ aber gut ☺. Als Vorspeise reicht es für zwei Personen. Dazu gibt es ein gutes Bauernbrot oder ein Ciabatta (ital. Brotsorte).



Rote Beete Carpaccio mit Walnüssen ✨

Ein echtes Wintermärchen.

Dazu pro Person

- 1 rote Beete (mittelgroß)
- grobes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch gepresster Zitronensaft
- 2 Walnusskerne
- 1 EL Olivenöl



Und so wird's gemacht:

● Rote Beete ca. eine Stunde im Salzwasser kochen. ● Anschließend schälen. Das ist ekelig ich weiß aber der Geschmack ist gigantisch. ● Anschließend die Rote Beete halbieren und in dünne Scheiden geschnitten auf einen flachen Teller legen. ● Mit grobem Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch gepresstem Zitronensaft würzen. ● Zwei Walnusskerne zerkleinert auf die Rote Beete geben und ● mit etwa einem Esslöffel Olivenöl beträufeln. Gleich servieren und essen.

Tipp Zusammen mit etwas Feldsalat und Chicorée-Schiffchen mit Orangenfilets wird daraus ein perfekter Vorspeiseteller (s. Bild). Der Feldsalat und die Chicorée-Schiffchen werden mit der Salatsauce von oben gewürzt. Für die Chicorée-Schiffchen einfach die einzelnen Blätter einer Chicoréestaude vorsichtig ablösen und mit den Orangenfilets füllen.

Tipp Falls es mal schnell gehen muss, gibt es Rote Beete auch vorgegart und geschält, eingeschweißt im Supermarkt oder beim Gemüsehändler. Ist eben nicht sooo frisch.

Spaghetti Alio e Olio ✨

Zutaten für eine Person:

- 100g (kleinen Hunger oder Vorspeise) bis 150-180g Spaghetti (normale Portion)
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel gutes Olivenöl
- 1 Prise Cayennepfeffer

Je nach Geschmack:

- 2 EL geriebenen Parmesankäse



Und so wird's gemacht:

● Für die Spaghetti den hohen Topf mit Wasser, ca. 4 cm unter den Rand, füllen und mit 1,5 Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Die Herdplatte auf volle Heizleistung stellen. ● Während das Wasser heiß wird, den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden und den Käse reiben. ● Sobald das Wasser kocht die Spaghetti ganz in den Topf geben und mit einem Kochlöffel in das Kochwasser drücken. Einmal umrühren, so dass die Spaghetti nicht mehr verklebt sind. Herdplatte auf mittlere Hitze reduzieren. ● Küchenwecker auf Kochzeit der Spaghetti (steht auf der Packung) einstellen. ● Deckel auf den Topf geben und immer wieder umrühren. Bei Bedarf Hitze so anpassen, dass das Wasser leicht köchelt. ● Nach der angegebenen Kochzeit Spaghetti probieren, ob sie schon „al dente“ also nicht breiweich sind. ● Evtl. Kochzeit etwas verlängern. Ein bis max. zwei Minuten reichen. ● Spaghetti so in ein Sieb schütten und zur Seite stellen, dass die Spaghetti nicht mehr im Kochwasser stehen! ● Im Spaghetti-Kochtopf jetzt das Öl erhitzen. Achtung es soll nur heiß werden und nicht rauchen!!! ● Den Knoblauch und das restliche Salz dazu geben. Beides max. eine Minute anwärmen. Knoblauch verbrennt sehr schnell und wird dann bitter. ● Eine Prise gemahlene Cayenne-Pfeffer ▶

zugeben. Achtung: Cayennepfeffer ist sehr scharf. Sparsam verwenden und bei Bedarf nachwürzen. ● Die Spaghetti zu dem Knoblauch-Öl geben und alles gut durchmischen. ● Auf einen Teller geben und mit dem Parmesan auf den Knoblauchspaghetti genießen.

Tip Mit einem kleinen Salat und/oder zum Nachtisch Obst mit 150g Naturjoghurt und einem Teelöffel Honig, ist es eine schöne, runde Mahlzeit nach dem Sport ☺.

Variante 1 *

Das Grundrezept könnt ihr ergänzen:

- 4 kleine Cocktailtomaten
- 6 große Basilikumblätter
- 1/2 EL Pinienkerne
- klein geschnittenen Knoblauch

Und so wird's gemacht:

● Während die Spaghetti kochen, viertelt ihr die Cocktailtomaten (das sind ganz kleine Tomaten) und ● schneidet die Basilikumblätter in feine Streifen. ● Nach dem die Spaghetti fertig und abgeschüttet sind, die Tomaten mit den Pinienkernen in das Öl geben. Ca 2 – 3min. anbraten, bis die Pinienkerne leicht angeröstet sind (braun nicht schwarz!!! ☺). Dabei immer kräftig umrühren. ● Erst dann gebt ihr den Knoblauch dazu. ● Das Basilikum kommt mit dem Käse zu den Spaghetti, dann entfaltet es sein volles Aroma.

Tip Im Winter ersetzt ihr die frischen Tomaten durch getrocknete. Diese einfach in Streifen schneiden. Falls die getrockneten Tomaten in Öl eingelegt sind, Ölmenge reduzieren. Achtung: getrocknete Tomaten sind salzig. Vorsicht beim Würzen.

Tip Sehr gut zu den Tomaten passen auch ein halber Esslöffel schwarze Oliven ohne Stein und/oder ein halber Esslöffel Kapern.

Variante 2 *

- 1 kleine Zucchini
- oder 1 Paprika
- oder 5 bis 6 frische Champignons
- Knoblauch, Salz und Cayenne-Pfeffer



Und so wird's gemacht:

● Zucchini in Scheiben oder eine Paprika in Streifen (s. Bild) schneiden und bei großer Hitze ca. 5 min anbraten oder ● 5 bis 6 frische Champignons vierteln und anbraten. ● Knoblauch, Salz und Cayenne-Pfeffer kommen immer erst zum Schluss in den Kochtopf.

Tip Frische Champignons erkennt ihr daran, dass der Hut noch fest geschlossen am „Stiel“ des Pilzes anliegt. Es gibt weiße und braune Champignons. Die braunen sind etwas aromatischer. Champignons mit einem Küchenpapier vorsichtig sauber reiben. Den unteren Teil des Stiels ca. 0,5cm abschneiden.

Tip Natürlich könnt ihr Tomaten, Zucchini, Paprika, Pilze mischen, dann je Sorte einfach weniger nehmen. Prima schmecken diese Saucen auch mit Tagliatelle (feine Bandnudeln).

Mit einfachen Zutaten und ohne großen Aufwand habt ihr mehrere Saucenvarianten.

Die Saucen mit Gemüse eignen sich gut für den Frühsommer und bis in den Spätherbst, da es dann alles frisch gibt. Die Pilzvariante könnt ihr im ganzen Jahr zubereiten. Die Pilze kommen aus der Zucht.

Penne mit Gorgonzola-Sauce ✨

Super einfach und super lecker.

Ihr braucht:

- 100g (Vorspeise) – 180/200g Penne (italienische Röhrennudeln)
- 75g milden Gorgonzola-Käse (in Vierecke schneiden)
- 1 kleine Knoblauchzehe in Scheiben geschnitten,
- 4 EL süße Sahne,
- frisch gemahlener Pfeffer,
- eventuell etwas Salz
- falls vorhanden etwas frisch geriebene Muskatnuss und
- 4 kleine Salbeiblätter (es geht auch ohne!!!).

Und so wird's gemacht:

● Dazu kocht ihr keine Spaghetti sondern Penne-Nudel. Penne haben eine etwas längere Kochzeit und die Sauce ist in zwei Minuten fertig. Deshalb zuerst die Penne kochen und dann im Nudel-Kochtopf die Sauce zubereiten. ● Die Sahne im Topf erhitzen, den Knoblauch (die geriebene Muskatnuss und den Salbei) dazu geben. (Muskatnuss bitte als ganze Nuss kaufen und mit der feinen Reibe direkt in den Topf reiben. Anschließend die Nuss wieder in ein gut schließendes Glas geben.) ● Unter Rühren den klein geschnittenen Gorgonzola schmelzen. ● Mit Pfeffer und falls notwendig mit Salz würzen. ● Im Topf die Penne mit der Sauce mischen und auf den vorgewärmten Teller geben.

Penne arrabiata

Die Zubereitung dauert in bisschen länger.

Zutaten:

- 100g (Vorspeise) – 180/200g Penne
- 1 Schalotte oder 1 kleine Zwiebel
- 1 – 2 Knoblauchzehen in Scheiben
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Messerspitze gemahlene Cayennepfeffer



Und so wird's gemacht:

● Nachdem Ihr das Nudelwasser mit Salz für die Penne aufgesetzt habt, schneidet dazu ihr eine geschälte Schalotte (oder eine kleine Zwiebel) in feine Ringe. ● Diese wird in zwei Esslöffel heißem Olivenöl unter ständigem Rühren „glasig“ gedünstet. Die Schalottenringe werden dabei transparent. ● Dann gebt ihr eine kleine Dose geschälte Tomaten dazu, würzt mit Salz (ca. ein halber Teelöffel), Cayennepfeffer und gebt noch den Knoblauch in die Sauce. ● Inzwischen kocht wahrscheinlich das Nudelwasser für die Penne, so dass diese parallel zur Sauce kochen können. ● Die Sauce wird bei großer Hitze eingekocht, bis sie dickflüssig ist. Achtung bitte immer wieder gut rühren. So bald die Sauce anfängt dicklich zu werden spritzt sie heftig.

Hinweis: Alle angegebenen Rezepte dauern kaum länger als die Zubereitung von Miracoli. Hier müsst Ihr auch Nudeln kochen und die Würzmischung (Geschmacksverstärker lassen grüßen) mit Tomatenmark und Wasser zusammen rühren. Viel besser schmecken doch ein paar frische Zutaten mit Vitaminen und Spurenelementen. Und gesünder ist es auch.

Ganz einfach: Wilde Kartoffeln *

Je nach Hunger pro Person

- 3 – 5 mittel große, fest kochende Bio-Kartoffeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 TL grobes Salz



Und so wird's gemacht:

- Zuerst müsst ihr immer den Backofen auf 230°C mit Ober- und Unterhitze einschalten (bei Umluft reicht 200°C).

ACHTUNG: alles was aus dem Backofen kommt ist sehr, sehr heiß. Deshalb immer mit Topflappen oder einem Backhandschuh die Bleche oder Auflaufformen aus dem Ofen holen!!!!

- Bis der Backofen seine Temperatur erreicht hat, wascht ihr die Bio-Kartoffeln. Bei Bio müsst ihr Kartoffeln nicht schälen, sondern nur sauber schrubben und nachdem ihr sie längs halbiert habt, in daumendicke Schnitze schneiden.
- Die Schnitze kommen mit 2 Esslöffel Olivenöl in eine verschließbare Schüssel. Alles gut durchschütteln, so dass die Schnitze rundum mit Öl bedeckt sind.
- Dann legt ihr ein Backblech mit Dauerbackfolie aus. Darauf jetzt die „geölten“ Kartoffelschnitze geben.
- Kurz bevor der Backofen ganz heiß ist, werden die Kartoffeln mit ca. einem halben Tee-

Wichtig: das Salz wirklich erst kurz vor dem Backen zu den Kartoffeln geben. Sie „ziehen“ sonst Wasser und werden nicht richtig knusprig.

- löffel Salz gewürzt.
- Falls ihr habt, legt ihr zwischen die Kartoffeln noch ein, zwei Zweige Rosmarin und/oder 3 ungeschälte Knoblauchzehen. Das gibt einen tollen Geschmack.
- Sobald der Backofen seine Temperatur erreicht hat, kommen die Kartoffeln für ca. 25min in den Ofen.
- Nach der Garzeit auf

jeden Fall einen Kartoffelschnitz probieren – Achtung sehr, sehr heiß, denn nichts schmeckt scheußlicher, als halbgare Kartoffeln.

Während dem Garen immer mal wieder in den Backofen schauen, ob die Kartoffeln auch gleichmäßig goldbraun werden. Falls sie schon Richtung dunkelbraun gehen, mit einem scharfen Messer in die Schnitze stechen und prüfen, ob sie schon weich sind. Wenn sie nicht weich sind, spürt ihr einen Widerstand.

Diese wilden Kartoffeln sind zusammen mit dem Kräuterquark (siehe unten) eine vollständig Mahlzeit. Perfekt, wenn ihr noch einen Salat vorweg macht.

Dazu passend: Kräuterquark *

- 250g Bio-Quark als Halbrahm- oder Rahmstufe (Billiger Quark enthält, tja was wohl, wieder viel Wasser und schmeckt oft bitter)
- 1/2 TL Salz
- 1 Paket Tiefkühlkräutermischung (oder falls ihr schon auf dem Frischetrip seid, mit zwei Esslöffel frisch gehakten Kräutern).

Und so wird's gemacht:

- Den Quark verrührt ihr, während die Kartoffeln im Ofen sind, mit dem Salz und der Kräutermischung. TK (= Tiefkühl(ware)) ist immer eine gute Alternative in den Zeiten, in denen es schnell gehen muss oder im Winter. Die Lebensmittel werden frisch eingefroren, immer dann, wenn es viel davon gibt, sie also Saison haben. Die Kräutermischungen gibt es in verschiedenen Varianten. Mir schmeckt die mit italienischen Kräutern am besten.

Die Hälfte vom Kräuterquark gibt es zu den wilden Kartoffeln, den Rest zum Abendessen aufs Brot mit frischen Gurkenscheiben oder mit Radieschen.

Eine weitere tolle Ergänzung ist ein „Gemüsepackchen“ *

- 1 großes Stück Alufolie
- 150g Schafskäse
- 1 Flaschentomate
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Paprikaschote (rot, gelb oder grün)
- 1/2 EL schwarze Oliven
- Salz, Pfeffer



Und so wird's gemacht:

● Auf das große Stück Alufolie kommt eine ca. 1,5cm dicke Schafskäse-Scheibe. ● Nun die Alufolie an den Ecken so hochziehen, dass eine Tasche entsteht. ● In diese Tasche kommen jetzt eine Flaschentomate in Scheiben, eine halbe Zucchini in Scheiben, eine halbe Paprikaschote (rot, gelb, grün) entkernt in Streifen und ein halber Esslöffel schwarze Oliven. ● Alles salzen und pfeffern und das Packchen fest verschließen. Dazu dreht ihr die Alufolie über dem Gemüse und dem Käse fest zu, so dass keine Flüssigkeit austreten kann. ● Das Gemüsepackchen kommt mit den Kartoffeln, auf ein freies Eck der Dauerbackfolie in den Backofen und ist mit den Kartoffeln fertig. ● Das Gemüsepackchen vorsichtig öffnen und den Inhalt auf einen Teller geben. Achtung es ist beim Garen Flüssigkeit entstanden. Wenn ihr eure Kartoffeln lieben knusprig wollt, dann für die Kartoffeln einen extra Teller nehmen.

Klar könnt ihr die wilden Kartoffeln auch mit Ketchup oder Mayonnaise essen, da will ich mal nicht so sein ☺ (dann auf jeden Fall mit Salat vorweg oder Obst mit Naturjoghurt hinterher).

Wunderbar sind die Wilden Kartoffeln auch als Beilage zu Fleisch oder Fisch.

Kartoffeln mit Kümmel *

Gut schmeckt auch die Variante mit Kümmel

- 3 – 5 mittel große, fest kochende Bio-Kartoffeln
- Kümmel, Salz
- Olivenöl

Und so wird's gemacht:

● Dazu halbiert ihr die Kartoffeln nur und streut Kümmel und Salz auf die Dauerbackfolie. ● Dann bestreicht ihr die Schnittfläche der Kartoffeln mit Olivenöl und setzt die Kartoffeln mit der Schnittfläche auf die Dauerbackfolie. ● Die Garzeit verlängert sich bei dieser Variante auf ca. 35min. Garprobe machen.

Kartoffelgratin * und seine Geschwister

Wirklich traumhaft: Ein Kartoffelgratin, eigentlich eine leckere Beilage, ist kombiniert mit Salat oder mit Gemüse eine vollständige Mahlzeit. Es gibt zahlreiche Rezepte zu Kartoffelgratin. Hier ist meins ☺

- 3 bis 5 mittelgroße, festkochende Bio-Kartoffeln
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer, frisch geriebener Muskat
- 50 g Greyezer-Käse
- 100 - 125ml Sahne

Und so wird's gemacht:

● Der Backofen wird wieder auf die oben beschriebenen 230°C vorgeheizt. ● Eine kleine Auflaufform mit einer Messerspitze Butter und einem ▶

Küchenpapier fetten. ● Die Bio-Kartoffeln sauber schrappen und dieses Mal, sorry auch schälen. ● Die Kartoffeln in ca. 2mm feine Scheiben schneiden und in die Auflaufform geben. ● Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen und mit 100 - 125ml süßer Sahne übergießen. ● Auf alles noch 50g geriebenen Greyzer-Käse geben. Greyzer oder Gryère-Käse ist sehr würzig und gibt richtig Pepp. Für den Greyzer-Käse braucht ihr die grobe Reibe, da der Käse weich ist und die feine Reibe gleich zusetzt. ● Jetzt die Auflaufform mit einem Deckel (Glas oder Metall ohne Plastik) oder mit Alu-Folie verschließen und in den 230°C heißen Backofen geben. ● Nach ca. 20min Deckel (oder Folie) abnehmen und das Gratin weitere 10 - 20min fertig backen. Es sollte oben goldbraun sein. ● Garprobe wieder wie beschrieben mit einem scharfen Messer machen.

Gratinvarianten mit Gemüse

Eine oder zwei Kartoffeln könnt ihr durch Gemüse ersetzen. Ihr könnt das Gemüse auch mischen.

- 2 große Möhren
- oder 1 kleine Zucchini
- oder 15 mittlere Champignons
- oder 2 Flaschentomaten
- oder 150g Broccoli

Und so wird's gemacht:

● Die Möhren müssen nach dem Waschen mit den Gemüseschäler geschält werden. ● Anschließend werden sie, wie das restliche Gemüse, außer dem Broccoli in ca. 5mm starke Scheiben geschnitten und zusammen mit den Kartoffeln in die Auflaufform geschichtet. ● Den Broccoli bitte in kleinen „Röschen“ vom Strunk (Stängel, Stiel) lösen und auf die Kartoffeln setzen. ● Anschließend wie beim „reinen“ Kartoffelgratin verfahren.

Gratinvariante mit Lauch

Mit Lauch wird aus dem Kartoffelgratin ein leckeres Winterrezept.

- 3 mittelgroße, festkochende Bio-Kartoffeln
- 1 mittelgroße Stange Lauch
- 75g Gorgonzola
- 100 - 125ml Sahne



Und so wird's gemacht:

Achtung: „Lauch“ ist ein „Gemüseferkel“.

Zwischen seinen Schichten sitzt immer sehr viel Ackerboden.

● Deshalb den Strunk unten abschneiden und mindesten zwei bis vier Lauchschichten entfernen. Den grünen, harten Teil am Lauchende auch großzügig abschneiden. Lauch längs einschneiden und unter fließendem Wasser zwischen den einzelnen Lauchschichten waschen. Den Lauch über den Spülbecken trocken schütteln und in ca 1,5cm Ringe schneiden. ● Diese werden auf die mit Salz und Muskatnuss gewürzten Kartoffelscheiben gegeben und mit Salz und Pfeffer gewürzt. ● Den Gorgonzola verdrückt ihr mit einer Gabel in der Sahne. Den so entstanden Guss verteilt ihr gleichmäßig auf den Lauchringen, so dass diese gleichmäßig vom Guss bedeckt sind. ● Nun geht es weiter wie vorher beschrieben.

Ihr seht das Prinzip ist immer das Gleiche. Das Geschmacks-Ergebnis ist aber stark unterschiedlich. ohne großen Aufwand habt ihr vier neue Rezepte, die in ca. 15min vorbereitet sind und in weiteren 30 - 45min fertig sind.

In der Zeit, in der die Kartoffeln im Ofen sind, könnt ihr euch auf die Couch legen, die Küche aufräumen, einen Salat oder einen Nachtisch zaubern und falls ihr vom Sport kommt oder die Liebste (den Liebsten) zum Essen erwartet - duschen ☺.

Falls euch das Kochen bisher Spaß gemacht hat und ihr tiefer einsteigen wollt, stelle ich euch in diesem Kapitel ein paar Grundrezepte für Suppen und Gemüse vor. Ihr könnt dieses Kapitel aber auch überschlagen und gleich beim Fleisch weiter machen.

Suppen sind eine tolle Möglichkeit nach einem Winterspaziergang oder einem langen Arbeitstag im Freien schnell etwas Warmes zu zubereiten. Sie ergänzen einen Salat, das schwäbische „Vesper“ oder sind ein Gang innerhalb eines Menüs. Die Mengenangaben reichen für drei bis vier Portionen und können gut eingefroren werden.

Die Gemüse Rezepte eignen sich als Beilage zum Kartoffelgratin oder zu den wilden Kartoffeln, wenn ihr mal keine Lust auf immer nur Salat habt.

Grundrezept Gemüsesuppe *

- 1l Gemüsefond. Den gibt es im Supermarkt fertig zu kaufen.
- 50g Butter oder 2 EL Olivenöl
- ca. 800g gemischtes Gemüse (mehlig kochende Kartoffeln, Lauch, Möhren, Broccoli, Blumenkohl, Sellerie, Zucchini)
- 1 kleine Zwiebel in Würfel
- Salz und geriebene Muskatnuss

Tipp Exotisch wird die Suppe, wenn ihr 0,5l Gemüsefond durch 400ml Kokosmilch ersetzt und ein 2cm dickes Stück Ingwer in die Suppe gebt. An der Zubereitung ändert sich nichts. Bitte dann keine Sahne zugeben.

Und so wird's gemacht:

- Gemüse waschen und Kartoffeln, Möhren und Sellerie mit dem Gemüseschäler schälen. Anschließend das Gemüse in kleine Würfel oder Ringe schneiden.
- In eurem großen hohen Topf Zwiebel in Butter oder Öl glasig dünsten. Ob ihr Butter oder Öl nehmt ist Geschmacksache. Mit Butter wird die Suppe etwas feiner. Das Fett ist ein Muss, da manche Vitamine nur fettlöslich sind. Das heißt, der Körper kann diese Vitamine nur in Verbindung mit Fett aufnehmen.
- Nun kommt das Gemüse dazu. Dieses unter Rühren ebenfalls zwei bis drei Minuten anbraten. Die dabei entstehenden Röststoffe geben einen feinen Geschmack.
- Alles mit dem Gemüsefond ablöschen, mit einem halben Teelöffel Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen und bei mittlerer Hitze ca. 20 – 30min köcheln lassen. Hier gibt es wieder freie Zeit zum Duschen oder vielleicht wollt ihr ein noch weiteres Gericht kochen.
- Ist das Gemüse weich, wird alles mit dem Pürierstab zu einer sämigen Suppe verarbeitet. Falls die Suppe zu dick ist, bitte mit etwas Wasser verdünnen und falls notwendig nachwürzen.
- Zur Suppe passt prima ein frisches Bauernbrot oder ein Ciabatta oder eine Seele oder was ihr sonst gerne als Brot esst, entweder pur oder mit ein bisschen Käse.

Zum Aufpeppen der Suppen

- pro Portion 1 – 2 Teelöffel süße Sahne
- 1 Teelöffel geröstete Pinienkerne, Mandelblättchen, Speckwürfel (nur für Kartoffel- oder Selleriesuppe)

Tipp Sahne und Speck weglassen, falls ihr Kalorien sparen wollt. Die Suppen schmecken auch ohne das geröstete Geräffel sehr gut ☺. Je nach Gemüseauswahl wird aus dem Ganzen eine Kartoffel-, Lauch-, Karotten (Möhren)- oder, oder Suppe. Ihr könnt die Gemüsesorten auch mischen, es sollten immer ca. 800g Gemüse sein.

Gemüse im eigenen Saft

Gemüse könnt ihr in zwei Grundvarianten zubereiten: im eigenen Saft gedämpft oder in der Pfanne angebraten. Hier findet ihr beide Varianten beschrieben und welche Variante zu welchen Gemüsesorten passt. Wie immer gilt: eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt und ihr könnt gerne experimentieren ☺.

(Angaben pro Person):

- 300g Rosenkohl oder Blumenkohl / grüne Bohnen / Brokkoli / Möhren
- 1 Schalotte in Ringe geschnitten (oder in Würfel)
- 50g Butter
- Salz und frisch geriebene Muskatnuss
- 50g magere Speckwürfel (für Rosenkohl und grüne Bohnen)

Die Speckwürfel gibt es beim Metzger schon vorgeschnitten. Falls ihr noch eine Scheibe Kochschinken habt, könnt ihr auch den in Ringe schneiden und an Stelle des Specks nehmen. Rosenkohl und grüne Bohnen müsst ihr nach dem Waschen putzen. Das nervt, ich weiß, der Geschmack ist aber einfach toll. Oder ihr kauft die Bohnen, den Rosenkohl tiefgekühlt, dann sind sie schon geputzt ☺. Beides passt super zu Rindersteak oder Lamm.

Vorbereitung:

● **Beim Rosenkohl** mit einem scharfen Gemüsemesser den oberen Teil so abschneiden, dass die äußeren zwei bis drei Blättchen abgezogen werden können. Rosenkohl ist ein typisches Wintergemüse und schmeckt erst nach dem ersten Frost.



● **Bei Bohnen** werden oben und unten die Spitzen ca. 5mm abgeschnitten. Bitte, bevor ihr die Spitzen ganz abschneidet, vorsichtig in Richtung der „Bohnen“-Naht ziehen. Bohnen haben dort manchmal „Fäden“, die beim Putzen entfernt werden müssen. ● Dann brecht ihr die Bohnen in zwei – drei Stücke. Bohnensaison ist ab ca. Mitte Juni bis September. Grüne Bohnen sind roh unverträglich. Das gibt echt Bauchweh. Deshalb sind die Bohnen auch erst nach 15 – 20min kochen genießbar.

● **Blumenkohl und Brokkoli** in kleine Röschen vom Strunk schneiden. Blumenkohl und auch Brokkoli bekommt ihr immer nur in „großen“ Mengen. Falls Ihr nur für Euch kocht, macht vom Rest eine Suppe.

Nachdem ihr die Schalotte noch klein geschnitten habt, ist der nervige Teil der Vorbereitungen auch abgeschlossen.

Und so wird's gemacht:

● In einem Topf Schalotte (und Speck) in Butter glasig dünsten, das gewaschene und geputzte Gemüse dazu geben, mit Salz (bei Speck etwas weniger nehmen) und geriebener Muskatnuss würzen.
● Das Gemüse mehrmals im heißen Fett wenden, die Hitze auf mittlere Hitze reduzieren, Deckel auf den Topf geben und das Ganze ca. 15 bis 20min im eigenen Saft schmoren lassen. Das war es schon ☺.



Achtung: zum Beginn und während dem Garen bitte immer wieder umrühren. Das Gemüse darf nicht anbrennen. Bei Bedarf zwei bis drei Esslöffel Wasser zugeben.

Gemüse aus der Pfauue

Diese Zubereitungsart braucht Eure ganze Aufmerksamkeit.

Angaben pro Person:

- 1 große grüne oder rote oder gelbe Paprika
- oder 300g geschälte Möhren in Stücken
- oder 300g Zucchini in Scheiben
- 50g Butter oder 2 EL Olivenöl
- ca. 1 Teelöffel Zucker
- Salz und eine Prise Cayenne-Pfeffer

Zum Aufpeppen

- 1 EL Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe (zur Paprika und zur Zucchini)



Und so wird's gemacht:

● Fett in der Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. ● Sobald das Fett ganz heiß ist, das gewaschene, geputzte und gut abgetropfte Gemüse zugeben und unter ständigem Rühren ca. 5 min anbraten. ● Nun den Zucker zugeben und weiter rühren, bis dass die entstandene Flüssigkeit verdampft ist. In der Pfanne entsteht eine braune Karamellschicht, in der ihr das Gemüse weiter wendet. ● Jetzt unbedingt die Hitze reduzieren, sonst brennt alles an!!! ● Pinienkerne, Salz, Cayenne-Pfeffer und ggfs. Knoblauch zugeben und weitere 5 min rühren. So ist das Gemüse noch schön knackig. ● Falls ihr es lieber weicher wollt, einfach noch ca. 5 min weiter bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Das Gemüse schmeckt auch kalt als Beilage sehr gut und ihr könnt es zwei, drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Die Spargelvariante *

Super in der Spargelzeit - ca. ab Mitte April bis Ende Juni - ist gebratener grüner Spargel. Grüner Spargel ist DAS Koch-Muffel-Gemüse. Ihr müsst es nur waschen und die Stangen am unteren Ende ca. 3cm abschneiden.

Für zwei Personen als Beilage braucht ihr:

- 1 Bund grüner Spargel,
- 2 EL Olivenöl
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- Parmesan gehobelt

Und so wird's gemacht:

● Spargelstangen ungefähr 2 Mal durchschneiden und im heißen Olivenöl anbraten. Achtung, der Spargel sollte nicht braun werden. ● Mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 10min. bei niedriger Hitze garen. ● Anschließend den Balsamico-Essig dazu geben und ohne Hitze mindestens 30min ziehen lassen.

● Vor dem Servieren könnt ihr noch einige „Späne“ Parmesan über den Salat hobeln. ● Dazu schneidet ihr mit einem scharfen Messer dünne Spalten vom Parmesan ab. Schmeckt lauwarm zu Fleisch und Fisch oder kalt auf einem bunten Sommer-Salatteller. Im Kühlschrank hält sich der Spargel ca. zwei Tage. Bitte Parmesan immer frisch dazu geben.

Gemüse aus der Pfanne mit Sahne

Angaben pro Person:

- 1 kleine Zucchini
- oder zwei mittelgroße Stangen Lauch
- oder 300g geschälte Möhren in Stücke
- oder 6 – 10 Champignons
- 25g Butter
- 75ml süße Sahne oder 2 EL Crème Fraîche
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Und so wird's gemacht:

● Gemüse in heißem Fett ca. 5min unter Rühren anbraten. ● Sahne oder Crème Fraîche zugeben. ● Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 min bei großer Hitze kochen lassen. Es sollte eine dickflüssige Sauce entstehen. Falls nötig etwas Wasser zugeben.

Hinweis: So, das war es jetzt mit den Gemüse Rezepten. Im Kapitel „Menüs“ findet ihr Angaben, wann was gemacht werden muss, falls ihr das Gemüse als Beilage zu Fleisch, Fisch oder einem Kartoffelgratin machen wollt.

Ratatouille

Als letztes Gemüsegericht – Ratatouille ist nicht nur ein wirklich witziger Film, sondern auch ein Super-Sommer-Gemüsetopf. Es schmeckt alleine mit einem Stück Brot, ist eine tolle Begleitung zu Fleisch und Fisch oder z.B. zu wilden Kartoffeln. Was ihr nicht braucht, könnt ihr kalt essen oder noch einmal aufwärmen. Das Ratatouille wird dadurch eher noch besser.

Für ca. 3 – 4 Portionen.

- 2 grüne (oder je eine rote und eine gelbe) Paprika
- 2 kleine Zucchini
- 1 große Gemüsezwiebel
- 5 Flaschentomaten (oder eine große Dose Tomaten)
- 1 kleine Aubergine (mache ich nie rein, weil ich Auberginen nicht so mag)
- 2 – 4 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
- zwei Zweige Thymian
- Majoran oder ein Teelöffel getrocknet Kräuter der Provence
- 3 EL Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- Falls es ein bisschen scharf sein soll, eine Messerspitze Cayenne-Pfeffer

Und so wird's gemacht:

● Die Aubergine müsst ihr vor dem Anbraten in Scheiben schneiden, diese einsalzen und ca. 10min ziehen lassen. ● Danach die Scheiben mit einem Küchentrepp abtupfen, in Würfel schneiden und mit dem Rest des Gemüses anbraten. ● Gemüse waschen und in Ringe, Streifen schneiden. Bitte Kerne aus den Tomaten und den Paprika machen. ● Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls in Ringe schneiden. ● Das Gemüse, außer den Tomaten und dem Knoblauch, im heißen Öl unter Rühren ca. 5min anbraten. ● Danach Tomaten, Knoblauch, Salz (Cayenne-Pfeffer) und Kräuter zugeben und ca. 20 min. köcheln lassen.

Fisch & Fleisch

Bei Fisch und Fleisch muss ich gleich eure Euphorie dämpfen. Viele Fisch- und Fleischgerichte sind recht aufwändig und fehlen deshalb hier. Auf das allseits beliebte „grillen“ gehe ich auch nicht ein. Das macht ihr entweder sowie so schon oder es ist euch zuviel Dreck und Aufwand.

Bevor wir zu der Auswahl der einfachen und trotzdem super leckeren Fisch- und Fleischrezepte kommen, noch ein paar Anmerkungen:

- Rindersteaks, Lamm-Kotelett, Schweinefilet werden nicht durchgebraten. Es ist schade ums Fleisch.
- Im einzigen Fischrezept wird der Fisch durchgegart.

Zum Anbraten nehme ich entweder Olivenöl oder Butterschmalz. Beides bitte ganz heiß werden lassen, damit sich die Poren vom Fleisch sofort schließen und nicht der gute Bratensaft im Fett schwimmt. Soweit nicht anders beschrieben: Fleisch ohne zu würzen in das heiße Fett geben.

Auf ein Geflügelrezept habe ich in dieser Ausgabe verzichtet. Inzwischen weiß ich, dass es Geflügelfleisch fast nur noch aus Massentierhaltung gibt. Neben der Tierquälerei die dort stattfindet, ist das Fleisch mit Medikamenten und so vielen Keimen belastet, dass vom Robert Koch Institut empfohlen wird, Geflügelfleisch nur mit Handschuhen zu verarbeiten. So belastetes Fleisch zu essen, kann einfach nicht gesund sein.

Spannend und informativ zu diesem Thema ist das Buch von Wolfgang Schorlau „Am 12. Tag“.

Fisch

Sooo gesund – ein Fischrezept ✨

Mit diesem Rezept könnt ihr Lachs oder Loup der Mer zubereiten. Schmeckt beides gigantisch gut und ist null Aufwand.

- 150 – 180g Lachsfilet oder Loup de Mer (müsst ihr beim Fischhändler vielleicht bestellen und ist ziemlich teuer!)
- 2 Stängel glatte Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Und so wird's gemacht:

- Die Petersilie fein hacken und mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft verrühren.
- Die Hälfte der Mischung in die Auflaufform geben.
- Den Fisch darauf legen und mit dem Rest der Marinade übergießen. Ca. 30min kalt stellen
- Backofen auf 200°C vorheizen.
- So bald der Backofen heiß ist, kommt die Auflaufform für 10 – 15min in den Ofen.

Die Garzeit hängt von der Dicke des Fisches ab. Loup der Mer braucht eher 10min, der Lachs ca. 15 bis 18 min. Dazu gibt es Brot oder die Gorgonzola-Penne oder ein Kartoffelgratin ohne Greyzer-Käse und einen Salat.

Achtung: bei meinen Rezepten wird Fleisch meist nur „kurz“ gebraten. Das heißt ihr müsst an der Pfanne stehen bleiben. Beilagen, Tischdecken, Brot schneiden usw. müssen vor dem Beginn des Bratens erledigt sein. Fleisch anbraten führt zudem zu einer kleineren Schweinerei am Herd. Das heiße Fett spritzt immer über den Pfannenrand und es raucht ganz ordentlich. Deshalb: Dunstabzugshaube auf höchster Stufe einschalten und/oder Küchenfenster öffnen, Küchenschürze nicht vergessen.

Rinderfilet (pro Person) *

- 150 – 180g gut abgehangenes Rinderfilet am Stück (vom Metzger)
- 1 EL Butterschmalz
- Salz, Pfeffer

Und so wird's gemacht:

• Fleisch in einem Esslöffel sehr heißen Butterschmalz 2min anbraten und wenden. • Herdplatte auf mittlere Hitze reduzieren und weitere 2min auf der zweiten Seite braten. • Das Fleisch noch weitere 1 bis 2 mal wenden. Abhängig von der Dicke und wie blutig ihr euer Steak wollt, ist das Fleisch nach ca. 7 – 9min fertig. • Zum Schluss mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. • Dazu passt Brot, Kräuterbutter (aus dem Kühlregal) und ein Salat.

Schweinefilet (pro Person) *

- 150 – 180g Schweinefilet als Medaillons vom Metzger geschnitten
- 1 EL Butterschmalz
- 2-3 Champignons
- 75ml süße Sahne
- Salz, Pfeffer

Und so wird's gemacht:

• Nach dem ersten Wenden die frischen 2 – 3 Champignons vierteln und im heißen Fett anbraten. • Dann gebt ihr noch die süße Sahne dazu und lasst das Ganze zu einer sämigen Sauce einkochen. • Alles mit Salz und Pfeffer würzen. • Wieder reicht ein Stück Brot und ein Salat.

Lammkotelett (pro Person) *

- Lammkoteletts (Menge wie vom Metzger empfohlen)
- 1 EL Butterschmalz
- 1 Knoblauchzehe
- je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Die Menge Lammkoteletts, die ihr pro Person braucht, hängen von der Größe ab und ihr müsst vom Gewicht den Knochen abziehen. Am besten den Metzger fragen, wie viel Koteletts er euch empfiehlt und wie lange sie in die Pfanne müssen. Keine Angst, der Metzger will euch als Kunde behalten und wird euch deshalb gut beraten.

Und so wird's gemacht:

• Zu den Lammkoteletts gebt ihr nach dem ersten Wenden noch eine Knoblauchzehe, in Scheiben und falls vorhanden einen Zweig Thymian und Rosmarin dazu. • Mit Salz und Pfeffer würzen. • Neben Brot passen hier die grünen Bohnen mit Speck und das Kartoffelgratin wunderbar dazu.

Tipp

Fein zu allem Kurzgebratenen und zu Fisch ist folgende Sauce: 75ml süße Sahne mit hoher Hitze einkochen, so dass eine dickflüssige Sauce entsteht. Kurz vor dem Servieren gebt ihr Salz und einen Esslöffel scharfen Senf dazu. Bitte Sauce danach nicht mehr kochen.

Rinderfilet „Verarmter russischer Adel“ *

Dieses Rezept soll von einem verarmten russischen Adligen stammen, der noch der Oktoberrevolution in Paris ein kleines Hotelzimmer bewohnt hat. Da im Hotel auf den Zimmern nicht gekocht werden durfte, fürs Restaurant aber das Geld fehlte, wurde in der russischen Gemeinde von Paris, so sagt die Legende „auf kleinster Flamme“ gekocht. Das Rezept eignet sich hervorragend für Gäste, da ihr es schon einige Stunden bevor die Gäste kommen vorbereiten könntet und ihr bequem Zeit für euch habt.

Ihr braucht für zwei Personen:

- 2 Rinderfilets (ca. 150g)
- 500g Tomaten aus der Dose (bitte „Einwaage“ beachten) oder
- 500g Cocktailtomaten
- 250g Schalotten (geschält und in Ringe geschnitten)
- einen Zweig Oregano (oder eine Messerspitze getrocknetes Oregano).
- Je 2 Stängel glatte Petersilie und Basilikum
- Je 2 EL Olivenöl und Sherry
- 1/2 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Und so wird's gemacht:

• In den Topf das Olivenöl geben. • Die Filets auf das Öl legen. • Dann kommen die Schalotten, die Petersilie, das Basilikum und das Oregano auf

Achtung: bitte beachten, dass die Gäste vielleicht nicht ganz pünktlich sind und ihr eventuell noch einen Aperitif trinken wollt ☺. Deshalb den Topf erst ca. 1,5 Stunden vor der geplanten Ankunft der Gäste auf den Herd stellen.

die Steaks. • Alles mit Salz und Pfeffer würzen. • Darauf noch die Tomaten geben, so dass das Fleisch gut bedeckt ist. • Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und den Sherry über die Tomaten gießen. • Nun den Topf mit dem Deckel verschließen und 2 Stunden auf kleinster Flamme garen lassen (abhängig von eurem Herd Stufe 0,5 oder Stufe 3 – 4 einstellen). NICHT UMRÜHREN! • Dazu gibt es Baguette und vorweg passt ein Salat.

Fleisch spanische Art

Super mit

- 180g Schweinfilet in Gulasch-Würfel geschnitten
- 2 Knoblauchzehen in Scheiben
- 1 – 2 EL Olivenöl
- 75ml trockenen Sherry
- Salz und Cayennepfeffer



Und so wird's gemacht:

• Fleisch in sehr heißem Olivenöl von allen Seiten anbraten. • Knoblauch zugeben, kurz im heißen Fett wenden und mit Sherry ablöschen. • Salzen und Cayennepfeffer zugeben und den Sherry bei großer Hitze zu einer sämigen Sauce einkochen lassen.

Das geht sehr schnell, deshalb gut umrühren und alles was es dazu geben soll, Brot, Salat, usw. vorher richten!

Tipps

Schmeckt warm und ist kalt ein prima Fleischgang auf einem Buffet.

Zitronen-Creme

Dieses Rezept reicht für 4 Personen. Ihr könnt die Creme ca. eine Woche in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem weiteren Genuss immer gut umrühren, weil ihr verwendet keine Stabilisatoren!!! Deshalb trennt sich der Zitronensaft von der Creme. Dieser Vorgang hat keinen Einfluss auf den Geschmack. Die Creme könnt ihr auch gut in ein Müsli rühren.

- 500g Bio-Magerquark ohne Yoghurt!!!
- 250g süße Sahne
- Saft und Schale von einer Biozitrone
- 75 - 125g Zucker nach Geschmack

Und so wird's gemacht:

● Den Zucker in eine große Schüssel geben. ● Die Schale der Zitrone mit der feinen Reibe abreiben. Bitte nur den gelben Teil der Schale! ● Zitrone mit einer Zitronenpresse auspressen und ohne Kerne über den Zucker geben, so dass der Zucker gleichmäßig bedeckt ist. ● Sahne in einer extra Schüssel mit

Achtung: das spritzt ziemlich und die Sahne nimmt an Volumen auf ca. das Doppelte zu. Deshalb, falls ihr habt, ein hohes Gefäß nehmen, bei dem noch ausreichend Platz nach oben ist. Das Ganze stellt ihr am besten ins Spülbecken, dann ist das voll gespritzt und nicht ihr und die Küche.

dem Schneebesen des Rührgeräts steif schlagen. ● Dann gebt ihr den Quark zu der Zucker-Zitronen-Mischung und rührt alles glatt. Dazu könnt ihr gleich die Schneebesen mit den Sahneresten nehmen. ● Zum Schluss noch die steife Sahne unterheben, das geht auch mit den Schneebesen gut. Fertig.

Das darf nicht fehlen:
Dessert-Rezepte!!!
Die Rezepte sind ganz
einfach und lassen sich
in zig Varianten
ausführen.

Tipp Diese Creme könnt ihr in Gläser anrichten, in die ihr unten in Stücke geschnittene Früchte gebt. Das Ganze lässt sich gut vorbereiten und bleibt im Kühlschrank einen halben Tag frisch. Mit einigen Mandelblättchen oder geriebenen Pistazienkerne (bei den Backutensilien im Supermarkt) sieht das Ganze auch noch sehr dekorativ aus ☺.

So bald es Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren gibt, schmecken die super zu der Creme. Erdbeeren gibt es ab Anfang/Mitte Mai, dann kommen die Himbeeren, danach die Brom- und Heidelbeeren. Im Winter passen Orangenfilets und Kiwis oder TK-Früchte. Diese bitte gefroren in die Gläser geben. Himbeeren sehen aufgetaut besser aus als Erdbeeren.

Tipp Ihr könnt die Creme auch mit einer Bioorange oder Biolimette (ist schwer zu bekommen) machen. Vor allem die Biolimette gibt einen sehr raffinierten Geschmack.

Eine ganz einfache Variante *

- 500g 40%en Bioquark
- abgeriebenen Schale einer Zitrone (Limette, Orange)
- gute Marmelade
- 1/2 frische Birne in Würfel geschnitten



Und so wird's gemacht:

● Den Quark mit dem Schneebesen und der abgeriebenen Schale der Zitrone (Limette, Orange) glatt rühren. ● Birnenwürfel und Creme in die Gläser füllen. ● Je nach Geschmack ein bis zwei Teelöffel gute Marmelade über die Creme geben und mit dem Teelöffel vorsichtig die Marmelade unterziehen. Es soll keine einheitliche Masse entstehen, sondern „marmoriert“ aussehen.

Tip

Himbeermarmelade eignet sich nicht so gut, da sie zu fest ist. Eine gute Marmelade besteht aus ca. 45 – 50% Frucht und 55 – 50% Zucker. Eventuell ist noch etwas Zitronensaft enthalten. Mehr gehört in die Marmelade nicht!!!

Tip

Oder ihr gebt zu dem Quark und der Zitronenschale noch einen Esslöffel Zucker (oder Honig) und eine Tüte Vanillezucker mit echter Bourbon-Vanille (gibt es auch im Backregal). Dazu kommen dann wie oben beschrieben die frischen Früchte. Fertig!

Mango-Creme *

Pro Person braucht ihr

- 100g süße Sahne
- oder 100g Mascarpone
- 100g pürierte Mango (dazu könnt ihr auch Mango aus der Dose nehmen)
- eventuell etwas Zucker mit echter Bourbon-Vanille
- 1/2 TL gehackte Pistazienkerne zur Deko



Und so wird's gemacht:

• Sahne steif schlagen und Mangopüree vorsichtig unterziehen. • Oder Mangoscheiben und Mascarpone zusammen pürieren. • In ein Glas füllen und mindestens eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Vor dem Servieren mit den Pistazienkernen verzieren.

Joghurt-Traum mit Sommerfrüchten *

Zu Sommerfrüchten passt folgendes Rezept mit Joghurt hervorragend. Für zwei Personen

- 125g geschlagene süße Sahne mit
- 125g Naturjoghurt (3,5%)
- 1 EL Zucker
- geriebene Schale von einer halben Zitrone oder Limette.
- Sommerfrüchte wie Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren

Und so wird's gemacht:

• Zutaten mischen. • Dazu Erdbeeren (geviertelt), Himbeeren, Heidelbeeren in ein Glas geben und die Joghurt-Sahne-Mischung darüber verteilen. • Mit gehackten Pistazienkernen oder einem Minze-Blatt verzieren.

Im Winter auf TK-Beeren zurückgreifen oder eine halbe Mango (aus der Dose geht auch) klein schneiden.



Tiramisu ✱ *Klassisch oder fruchtig, beides ganz einfach*

Das Rezept reicht für 2 Personen und ihr könnt es, da es ohne Eier gemacht ist ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

- 125ml süße Sahne
- 1 Vanillezucker mit echter Bourbon-Vanille
- 4 – 5 Löffelbiskuits oder Cantuccini (das sind ital. Mandelkekse)
- Klassisch: 4 Esslöffel Espresso (könnt ihr auch mit Pulver machen oder einen starken Kaffee kochen).
- Fruchtig: 250g Erdbeeren oder Heidelbeeren pürieren

Und so wird's gemacht:

● Die Sahne mit dem Vanille-Zucker steif schlagen (siehe Zitronen-Creme)
● Etwa die Hälfte der Sahne auf zwei Gläser verteilen. ● Auf die Sahne die Löffelbiskuits in Stücke gebrochen geben, so dass die Sahne ziemlich vollständig durch die Kekse bedeckt ist. ● Nun auf die Kekse mit einem Löffel vorsichtig entweder den Espresso oder das Fruchtpüree verteilen. Die Kekse sollen gleichmäßig vom Espresso oder den Früchten bedeckt sein. ● Nun auf allem den Rest der Sahne gleichmäßig auf die beiden Gläser verteilen. ● Für die Espressovariante könnt ihr noch ein bisschen Zimt-/Kakaopulver über die oberste Sahneschicht streuen. ● Für die Variante mit Früchten einfach noch eine halbe Erdbeere oder 3 – 4 Heidelbeeren auf die Sahne setzen.

Tipp Wenn ihr das Tiramisu klassisch mit Espresso macht, könnt ihr anstatt der Löffelbiskuits auch 8 Cantuccinis nehmen. Das schmeckt auch sehr lecker.

Geröstete Nüsse

Geröstet über Salat, zu Suppen, Gemüse oder auch kalt auf ein Dessert, einfach ein Gedicht und es sieht auch noch schön aus.

- ca. 1 TL Nüsse pro Portion

Und so wird's gemacht:

● Nüsse (Pinienkerne, Walnüsse, Mandelblättchen, Haselnüsse...) werden bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne ohne Fett angeröstet. Dabei immer gut rühren. ● Am Anfang tut sich fast gar nichts, dann nehmen die Nüsse aber sehr schnell Farbe an und fangen an sehr gut zu duften. Spätestens jetzt müssen sie aus der Pfanne. Es besteht sonst die Gefahr, dass die Nüsse verbrennen.

Geröstete Speckwürfel

Gerösteter Speck passt gut zu der Kartoffelsuppe aber auch zu Feldsalat. Gewürfelten Speck bekommt ihr beim Metzger schon fertig geschnitten. Er hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche. Falls ihr nur für euch alleine kocht, nehmt ihr am besten eine Scheibe Schwarzwälder Schinken und schneidet diese in Würfel.

- ca. 1 EL Speck pro Portion

Und so wird's gemacht:

● Den Speck bei mittlerer Hitze ca. 5min rösten und dabei gut rühren.

Gäste und Feste

Egal, ob ihr für euch ein kleines, feines Menü kocht, eure Freunde beeindruckt oder eure Angebetete/euren Angebeteten verwöhnen wollt, gilt: Organisation ist alles und keine Experimente!!!

Zuerst klärt ihr für euch, ob es einen oder mehrere Gänge geben soll. Es ist völlig in Ordnung, wenn ihr nur einen Hauptgang serviert, zum Beispiel ein Nudelgericht oder den „verarmten russischen Adligen“. Danach entscheidet ihr, was ihr kochen wollt.

Bei der Einladung bitte das Menü mit den Gästen absprechen. Manche mögen keinen Fisch oder keinen Käse, manche sind Vegetarier oder stehen nicht auf „Grünfutter“. Dann müsst ihr eventuell umplanen.

Bitte wählt die Gerichte aus, die ihr bereits mehrfach erfolgreich gekocht habt. Vor allem wenn ihr Gäste einladet, gibt es für euch (und die Gäste 😊) nichts schlimmeres, als wenn ihr als Gastgeber völlig aufgelöst in der Küche steht.

Im Nachfolgenden beschreibe ich den Ablauf für einfache Menüs und ein Menü, bei dem ihr zum Hauptgang mehrere Gerichte zubereiten wollt. Alle Menüs verdienen mindestens einen Stern 😊.

Das beschriebene Vorgehen ist allgemein gültig und ihr könnt es, mit etwas Erfahrung auch auf andere Menü-Zusammenstellungen anwenden.

Folgendes Vorgehen hat sich bewährt:

- Einkaufen möglichst schon an den Tagen vor der Einladung erledigen. Ausnahme ist das Brot oder vielleicht noch frisches Gemüse oder Salat. Dabei auch an Servietten und ein bisschen Deko für den Tisch denken. Eine einzelne Blume, im Herbst ein paar bunte Blätter mit Kastanien, ein Teelicht in einem kleinen Glas...
- Am Abend vor der Einladung stellt ihr schon die Getränke kalt. Nett ist es mit den Gästen einen Aperitif, zB. ein Glas Sekt oder ein Sanbitter (ohne Alkohol) in der Küche zur trinken, während ihr die letzten Handgriffe erledigt oder bis alle Gäste da sind.
- Bei den Getränken bitte immer an die armen Autofahrer denken. Saft pur oder als Schorle ist eine gute Alternative zum Wein oder zum Bier. Viele Leute trinken auch gerne nur Wasser. Also immer ausreichend einkaufen. Neben dem schon beschriebenen Sanbitter schmeckt ein Holunderblüten-Schorle mit einem Spritzer Zitronen- oder Limettensaft super als alkoholfreier Aperitif.
- Soll es eine Suppe als Vorspeise geben, könnt ihr die schon am Wochenende vorher kochen und einfrieren.
- Bevor es in die Küche geht, deckt ihr morgens schon den Tisch für die Abendeinladung.
- Sehr bewährt sind Gerichte, die ihr vorbereiten könnt, so dass sie nachher nur in den Backofen/auf den Herd müssen.
- Achtet darauf, dass die Spülmaschine vor dem Essen leer ist. Dann könnt ihr das schmutzige Geschirr immer gleich wegräumen und die Küche sieht nach der Einladung nicht wie ein „Schlachtfeld“ aus.
- Plant die Menüs auch so, dass ihr noch Zeit zum Duschen/Frischmachen habt, bevor die Gäste kommen und
- Geht immer davor aus, dass die Gäste nicht auf die Minute pünktlich sind. 15min ist durchaus noch höflich.
- Auf den Tisch immer etwas Brot stellen. Pro Person rechnet ihr 50 – 100g

*Gemischter Salat
mit gerösteten Pinienkernen*

Penne mit Gorgonzola-Sauce

*Zitronencreme mit Früchten und
gerösteten Mandelblättchen*

*Vegetarisch – 3 Gänge:
Einfach, günstig aber
trotzdem raffiniert*

Empfohlene Getränke: Als Aperitif

ein Glas Sekt

oder

*Holunderblüten-Schorle
mit einem Spritzer Zitrone*

Empfohlene Getränke: zum Essen

*Wasser
einen leichten Weißwein
Saftschorle*

Ablauf 1,5 – 2 Stunden bevor die Gäste kommen:

- Zuerst bereitet ihr die Salatsauce (Seite 13) vor und stellt sie kalt.
- Anschließend röstet ihr die Pinienkerne und danach die Mandelblättchen. (Seite 49) Nüsse nach dem Rösten auf je einen Teller geben.
- Danach wird die Zitronencreme (Seite 44) zubereitet, mit den Früchten in Gläser geschichtet und in den Kühlschrank gestellt. Die Mandelblättchen kommen erst kurz vor dem Servieren auf die Creme.

- Jetzt putzt ihr den Salat. Hübsch sieht es aus, wenn ihr pro Person einen Salatteller mit verschiedenen Salaten vorbereitet. Kopfsalat/Ackersalat, eine Tomate/ein Chicorée-Schiffchen, etwas Gurke (ca. 5 – 7 Scheiben)/eine halbe rote Beete (die bitte am Vortag kochen)... Die Salatteller kommen abgedeckt mit Frischhaltefolie ohne Sauce in den Kühlschrank.
- Küche aufräumen, gebrauchtes Geschirr in die Spülmaschine verstauen, Arbeitsplatte abwischen und Schnippelmesser spülen und abtrocknen.
- 1 Stunde bevor die Gäste kommen, beginnt ihr mit der Sauce für die Penne (Seite 22). Dazu scheidet ihr den Gorgonzola in Würfel, messt die süße Sahne ab (die könnt ihr schon in den Kochtopf geben), schneidet den Knoblauch, stellt alle Gewürze bereit und wiegt die Nudeln ab. Dann habt ihr ca. 45min für euch.
- 10min bevor die Gäste kommen, holt ihr den Salat aus dem Kühlschrank und stellt das Nudelwasser auf den Herd. Aber noch nicht einschalten. Das macht ihr erst, wenn eure Gäste da sind. Ihr braucht Zeit zur Begrüßung, um Mäntel aufzuhängen, Blumen in die Vase stellen usw. und ihr wollt ja auch noch einen Aperitif trinken.
- Nach dem Aperitif ist auch das Nudelwasser heiß und ihr könnt die Nudel kochen. Küchenwecker auf Kochzeit einstellen.
- Jetzt kommen noch schnell die Salatsauce und die Pinienkerne auf den Salat und dann wird erstmal gespeist.
- Wahrscheinlich seid ihr gerade mit dem Salat fertig, wenn der Küchenwecker klingelt. Keine Hektik. Deckt in Ruhe die Salatteller ab und geht dann in die Küche. Euer Gast darf euch dorthin gerne begleiten.
- Nudel abschütten und Gorgonzola-Sauce zubereiten.
- Nudel dazu geben. Alles verrühren und auf den Tellern verteilen. Dann könnt ihr entspannt weiterschlemmen. Zwischen dem Hauptgang und dem Nachtsch könnt ihr eine kleine Pause einlegen oder ihr esst gleich weiter.
- Den Nachtsch aus dem Kühlschrank holen und mit den Mandelblättchen verzieren.

*Gemischter Salat
mit gerösteten Pinienkernen*

*Rinderfilet
vom verarmten russischen Adel*

*und Mango-Creme
oder Tiramisu*

Empfohlene Getränke: zum Essen

Rotwein

*Mit Fleisch - 3 Gänge:
in eleganter Variante **

Dieses Menue hat den großen Vorteil, ihr könnt die Küche komplett aufräumen und müsst nicht zwischen den einzelnen Gängen in die Küche. Dafür ist es, wegen dem Rinderfilet etwas teuer.

- Ersetzt den Hauptgang des ersten Menüs durch das Rinderfilet vom verarmten russischen Adel (Seite 42). Das bereitet ihr 3 Stunden bevor eure Gäste kommen vor.
- Als Dessert macht ihr die Mango-Creme (Seite 46) oder das Tiramisu (Seite 48). Beide könnt ihr im Anschluss an den Hauptgang zubereiten und kaltstellen.
- Dann bereitet ihr, wie beim ersten Menü beschrieben, alles für den Salat vor.

*Mit Fisch - 4 Gänge:
so richtig zum
Schlemmen*

*Caprese
(Tomaten – Mozzarella)*

Im Winter durch das Rote Beete Carpaccio
mit Walnüssen ersetzen.

*Karottensuppe mit Kokoscreme
und gerösteten Mandelblättchen*

(Pro Person reicht ein Schöpfer Suppel!)

*Lachs aus dem Backofen
mit Kartoffelgratin*

Für Vegetarier das Ratatouille.

Joghurt-Traum mit frischen Früchten.

Im Winter durch Tiramisu mit Cantucci ersetzen

Empfohlene Getränke: zum Essen

Rosé- oder Weißwein

Für dieses Menü braucht ihr ca. 3 Stunden für die Zubereitung. Alles könnt ihr vorbereiten und kaltstellen. Ich empfehle euch ca. 4 Stunden bevor eure Gäste kommen, in die Küche zu gehen. Dann bleibt euch mindestens noch eine Stunde zum Frischmachen oder zur Erholung.

Ablauf:

- Zuerst bereitet ihr die Karottensuppe nach dem Gemüsesuppenrezept (Seite 30) zu. Für zwei Personen reicht eine Viertel der im Grundrezept angegebenen Menge.
- Falls ihr das Rote Beete Carpaccio machen wollt, kocht ihr als erstes die rote Beete.
- Während die Suppe kocht, wascht ihr die Kartoffeln und bereitet die Zitronen-Öl-Kräutermischung für den Lachs.
- Anschließend werden die Kartoffeln geschält, kurz abgespült und dann in Scheiben geschnitten in die gebutterte Auflaufform geschichtet, gewürzt, mit der Sahne übergossen und abgedeckt in den Kühlschrank gestellt.
- Mandelblättchen rösten und zur Seite stellen.
- Suppe im Kochtopf pürieren und ebenfalls (im Topf) zur Seite stellen.
- Nun wird der Lachs vorbereitet. Da ihr die Auflaufform schon in Benutzung habt, braucht ihr eine zweite feuerfeste Form. Entweder habt ihr eine zweite Auflaufform oder ihr benützt eure Pfanne (Achtung, diese darf keinen Kunststoffgriff haben!).
- Auf den Boden der feuerfesten Form gebt ihr ca. die Hälfte der Öl-Zitronen-Kräutermischung. Auf diese legt ihr die Lachsfilets und übergießt den Fisch mit dem Rest der Öl-Zitronen-Kräutermischung. Abgedeckt mit Alufolie stellt ihr die Form in den Kühlschrank.
- Jetzt ist der Nachtisch dran
- Danach legt ihr eine Runde Küchenaufräumen ein.
- Ca. zwei Stunden bevor die Gäste eintreffen bereitet ihr das Caprese oder das Rote Beete-Carpaccio zu. Beides bitte noch nicht würzen, sondern mit Klarsichtfolie abdecken und im Sommer in den Kühlschrank stellen.
- So jetzt wird nochmals die Küche aufgeräumt und gut durchgelüftet.
- Dann stellt ihr alles für die Sauce der Vorspeise bereit. Jetzt habt ihr Zeit für Euch.
- 15min bevor die Gäste kommen, schaltet ihr den Backofen ein und holt alles, außer dem Nachtisch aus dem Kühlschrank und schneidet die Früchte klein und füllt sie in Gläser.

- 5min bevor die Gäste kommen schiebt ihr das Kartoffelgratin in den jetzt heißen Backofen und stellt den Küchenwecker.
- Nachdem die Gäste da sind und der Aperitif in den Gläsern perlt, macht ihr die Vorspeise fertig und stellt den Topf mit der Karottensuppe auf kleinste Stufe auf den Herd. Deckel auf dem Topf lassen.
- Jetzt bittet ihr zu Tisch und genießt die Vorspeise.
- Beim Abräumen lasst ihr euch gerne helfen und geht in die Küche, um das Kartoffelgratin abzudecken. Den Lachs ohne die Alufolie in den Ofen geben.
- Küchenwecker auf Garzeit des Lachs stellen.
- Die Suppe ist inzwischen auch heiß. Achtung beim Öffnen, es könnte spritzen. Pro Person ca. einen großen Suppenschöpfer in einen tiefen Teller oder eine Suppentasse geben und die gerösteten Mandelblättchen darüber streuen.
- Nach dem Suppengang ist, nun auch das Gratin und der Fisch fertig und ihr könnt nun gleich im Anschluss weiterschlemmen.
- Unter das Fischfilet schiebt ihr am besten einen Bratenwender und lasst es auf einen Teller gleiten.
- Nach dem Abräumen der Teller und eventuell einer kleinen Pause, passt jetzt auch noch das Dessert.
- Dazu über die Früchte den Joghurt-Traum geben und die Pistazienkerne oder das Minzeblatt darauf legen.

Variante für Vegetarier

Dazu ersetzt ihr den Fisch durch ein Gemüsegericht. Gut eignet sich das Ratatouille. Das könnt ihr auch schon am Morgen vorbereiten und müsst es nur, bevor ihr die Vorspeise serviert, bei kleiner Stufe auf dem Herd aufwärmen.

Im Winter passt der Rosenkohl im eigenen Saft, natürlich ohne Speck, gut. Den müsst ihr frisch machen, könnt aber alles vorbereiten, so dass ihr nur noch zwischen Vorspeise und der Suppe den Herd einschalten müsst, sobald das Gemüse im Topf ist und die Hitze reduziert ist, könnt ihr euch gemütlich zum Essen setzen.

Ohue Schuörkel: Steak pur

Ganz einfach und toll für das Abendessen mit dem besten Kumpel.

- Steak (hier eher 180 – 220g) (Seite 40)
- Gemischter Salat (Seite 15) und Brot
- oder, falls es mehr Aufwand sein darf: wilde Kartoffeln (Seite 24)

Und so wird's gemacht:

- Bevor euer Kumpel kommt. Salat und Salatsauce vorbereiten.
- Brot schneiden, Tisch decken.
- Steak 10 – 15min vorher aus dem Kühlschrank nehmen.
- Falls ihr die wilden Kartoffeln machen wollt, müsst ihr sie wie beschrieben richten, nicht salzen!!!
- Den Backofen vorheizen und so bald euer Kumpel da ist, Kartoffeln salzen und ab in den Backofen.
- Mit den Steaks beginnt ihr ca. 5min später.
- Pfanne mit Fett auf den Herd stellen und beim ersten gemeinsamen Bier die Steaks braten.
- Salat anmachen, genießen und dabei und danach ausgiebig über alle wichtigen (Männer-)Themen reden.

Tipps

Zum Abschluss könnt ihr nach allen Menüs noch einen Espresso oder eventuell ein Schnäpschen anbieten.

Wer euch nach diesem Essen nicht zu Füßen liegt, hat euch nicht verdient ☺!
Und wer das Essen nicht genossen hat, tja wie steht er/sie überhaupt zum Genuss auch anderer Dinge?

Zum Abschluss

Wir sind jetzt am Ende des „Kochmuffel-Buchs“. Ihr findet darin hoffentlich die Tipps stressfrei mit dem Sel-

ber kochen zu beginnen, daran Spaß zu finden und damit weiter zumachen. Das Büchlein ist keine weitere Variante auf dem großen Markt der Kochbücher, sondern als Einstiegshilfe für den Kochmuffel gedacht. Deshalb und damit alles schön übersichtlich bleibt, ist die Rezeptsammlung klein gehalten. Auf das Backen von Kuchen und Pizzen habe ich ganz verzichtet.

Angaben zur „richtigen“ Ernährung fehlen ebenfalls. Nach meiner Erfahrung ändert sich das alle 5 bis 10 Jahre. Vor ca. 15 Jahren waren Nudeln der große Hit. Heute heißt es Low Carb, also (fast) keine Kohlenhydrate, oder ganz aktuell „vegan“ und in weiteren 5 Jahren gibt es wieder neue Erkenntnisse. Meine persönliche Erfahrung ist: „die Menge macht das Gift“, soll heißen, nicht einseitig sondern vielseitig essen. Weshalb ich immer wieder Tipps zur Kombination von Gerichten eingefügt habe. Nicht nur genießen, sondern sich auch bewegen ☺.

Ich habe mich bemüht, alles wirklich genau zu beschreiben und hoffe, dass ihr nur ganz selten vor dem Buch steht und euch fragt wie es jetzt wohl weitergeht.

Ein großes Dankeschön gehen an Daniel Hahn, der das Layout der ersten Auflage gemacht hat, an Mark Toman, der mich zu diesem Büchlein inspiriert hat und an Tigerbilderservice GmbH für das Portieren der Bilder.

Herzlichen Dank an Silke Kiesgen von der Agentur Kiesgen, die die 3. Ausgabe in der jetzt vorliegenden schönen Form überarbeitet hat.

Eine kleine Bitte: das Schreiben und Zusammenstellen des Büchleins hat viel Freude gemacht aber auch Arbeit. Deshalb ist es urheberrechtlich geschützt. © Petra Güntert · Alfred-Kraft-Str. 11 · 73734 Esslingen · petra.guentert@arcor.de
Über Rückmeldungen freue ich mich sehr.

