

Charly Till

KOCHEN FÜR KERLE

Über 60 einfache Rezepte für Männer



riva

Charly Till

KOCHEN FÜR KERLE

Charly Till

KOCHEN FÜR KERLE

Über 60 einfache Rezepte für Männer

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: Vorderseite: Tatiana Volgutova/Shutterstock.com;

Rückseite: mama_mia/ Shutterstock.com, Qanat Società Cooperativa/iStock.com

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-1835-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1546-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1547-9



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Hallo Männer!

DRESSINGS UND BEILAGEN

Kartoffelsalatdressing

Thousand-Island-Dressing

Brokkolitorf mit Käse

Rosenkohl mit Speck und Pinienkernen

Krautsalat mit Speck

Quarkbrötchen

Pikante Maismuffins mit Schinken und Chili (Cornbread Chili Muffins)

Charlys Ruckzuck-Eiweißbrot

Pfannenzucchini mit karamellisierten Zwiebeln

KÖSTLICHE SUPPEN

Brokkolicremesuppe

Gemüseintopf

Russische Soljanka

Asiatische Hühnersuppe

Karotten-Ingwer-Suppe mit Garnelen

Geflügelfond

LECKERES AUFS BROT

Erdnussbutter

Fetacreme

Frischkäse

Paprika-Frischkäse-Aufstrich

Ghee

Haselnussaufstrich mit Karamell

Heller Schokoaufstrich

Feine Marmelade

Pizzagewürz

Pizzapaste

Wurstaufstrich

Charlys Kräutermix für Kräuterquark und Kräuterbutter

Rosmarin-Zitronen-Butter

Schokocreme

Schafskäsecreme

KETCHUP UND CO.

Mayonnaise

Trüffelmayonnaise

Tomatenketchup

MARINADEN, SOSSEN UND DIPS

Sweet Chicken

Geflügelmarinade

Texas-BBQ-Soße

Knofi-Marinade

Asiatische Pflaumensoße
Dunkle Soße
Paprikasoße ungarische Art
Ungarisches Letscho

HANDFESTE HAUPTGERICHTE

Chicken on a can
... und dazu eine Mangojam
Garnelen in Honig-Senf-Soße
Tiroler Kaspressknödel
Fleischpflanzerl (Frikadellen) mit Tomaten-Paprika-Soße
Chicken Maafe (Afrika)
Hühnerfrikassee
Schinken selbst gemacht
Pizza-Grundteig
Pizza-Quark-Öl-Teig
Tomatensugo für Pizza oder Nudeln
Quinoabratlinge
Weißwürste kochen
Leckere Käsespätzle
Ungarisches Gulasch
Roastbeef
Rouladen
... mit Apfelrotkraut
Chili con Carne

SÜSSE VERSUCHUNGEN

Feine Pfannkuchen

Dazu: Apfelmus mit Schuss ...

... und Karamellsoße

New York Cheesecake

Apfelstrudel

... mit Maracujacurd

Charlys Milchreis

Fruchtiges Softeis

Bier-Schoko-Muffins ...

Weltbesten Gewürzkuchen

Hallo Männer!

Warum eigentlich sollen unsere/die Frauen ein Monopol auf das Kochen haben, habe ich mich gefragt. Denn eigentlich wissen wir doch selbst am besten, was uns schmeckt, oder? Und so habe ich den Kochlöffel in die Hand genommen und mich Schritt für Schritt in die »hohe Kunst des Kochens« eingearbeitet. Meine gleichzeitig einfachsten, aber auch schmackhaftesten Rezepte findet ihr in diesem Buch: Genau das, was wir Männer so mögen - Herzhaftes wie auch Süßes, schnell zubereitet und ohne viel Chichi. Ich probiere auch weiterhin immer wieder Neues aus - mit (meist) sehenswerten Ergebnissen. Und so wurde das Kochen durchaus zu einem Hobby von mir, vielleicht lasst ihr euch ja auch dazu inspirieren.

Traut euch ran, denn mit den Rezepten, die ihr hier bekommt, werden euch die besten Aufstriche, Suppen, Soßen und Hauptgerichte sowie Hausmannskost - die Mann bekanntlich besonders gerne mag - leicht gelingen! Aber natürlich können auch eure Frauen die leckeren Rezepte zubereiten - wenn ihr mal eine schöpferische Pause einlegt zum Beispiel ...

Ach ja, mein Favorit? Irgendwie alles, aber ganz besonders schmackhaft finde ich eine Brotzeit aus dem selbst gemachten Schinken auf meinem Eiweißbrot, mit etwas Fetacreme und einigen frisch aufgeschnittenen Zwiebeln belegt. Und natürlich was Süßes zum Nachtisch.

Viel Spaß und guten Hunger!

Euer Charly

DRESSINGS UND BEILAGEN



Kartoffelsalatdressing

Zutaten für 4 Portionen

500 g gekochte und etwas abgekühlte Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)

1 Lauchzwiebel (30 g)

2 EL Weißweinessig

4 EL Olivenöl

2 TL mittelscharfer Senf

1 TL Zucker

2 TL Salz

½ TL Pfeffer

120 ml Gemüsebrühe

3 Zweige frischer Dill, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel füllen. Lauchzwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und dazugeben.

2. Essig, Öl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder im Mixer verrühren. Gemüsebrühe untermischen.
3. Dressing über die Kartoffeln gießen und alles gut durchmischen. Salat 30 Minuten durchziehen lassen, dann mit dem Dill bestreut servieren.

Am besten das Dressing über die noch lauwarmen Kartoffeln gießen, dann saugen diese sich schön voll und geben einen besonders leckeren Salat ab. Wer den Kartoffelsalat lieber cremig mag, reduziert die Gemüsebrühe auf 70 ml und nimmt 80 g Mayonnaise (siehe S. 50) hinzu. Lässt sich gut mitnehmen für ein Picknick oder in der Lunchbox.



Thousand-Island-Dressing

Zutaten für 200 g

110 g Mayonnaise
3 EL Tomatenketchup
1 ½ EL Apfelessig
2 TL Zucker
½ TL Salz
1 Gewürzgurke (50 g)
1 Prise Pfeffer
Tabasco nach Belieben

Varianten:

Wer es weniger fettreich haben möchte, ersetzt die Hälfte der Mayonnaise durch griechischen Joghurt mit 10% Fett

Zusätzlich kann man ½ Paprika in Stücken mit den anderen Zutaten mixen sowie diverse Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Basilikum oder Dill

ZUBEREITUNG

- 1.** Mayonnaise, Ketchup, Essig, Zucker, Salz und Gewürzgurke in Stücken in einen Mixer geben und kräftig durchmischen, bis alles schön cremig ist.
- 2.** Mit Pfeffer und eventuell Tabasco abschmecken, in eine Flasche füllen und mindestens 30 Minuten zum Durchziehen in den Kühlschrank geben.
- 3.** Hält sich gut verschlossen im Kühlschrank 3 Tage.



Brokkolitorf mit Käse

Zutaten für 2-4 Portionen

150 g Emmentaler am Stück
500 g Brokkoli
Salz
1 Prise Pfeffer
Ca. 1 l Wasser
1 TL Gemüsebrühe (Instant)
2 EL Crème fraîche
1 Prise Muskatnuss
100 g gekochter Schinken, fein gewürfelt

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160 °C Umluft (oder 180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Käse in mittelgroße Würfel schneiden und im Mixer klein hacken, dann in eine Schüssel umfüllen.
3. Beim Brokkoli die Röschen in mundgerechten Stücken vom Strunk abschneiden (besonders gleichmäßig garen