



# EINFACH LECKER KOCHEN!

*mit Julian*

DIE 80 BESTEN REZEPTE  
DES YOUTUBE-STARS

MIT 40 VIDEO  
ANLEITUNGEN

JULIAN LANGE





# EINFACH LECKER KOCHEN!

*mit Julian*

DIE 80 BESTEN REZEPTE  
DES YOUTUBE-STARS



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER

JULIAN LANGE

# *Impressum*

*Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.*

*Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.*

*Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.*

*EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER*

*1. Auflage 2021*

*© 2021 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling*

*Rezepte und Text: Julian Lange*

*Layout, Cover und Satz: Zoe Mitterhuber*

*Projektleitung und Lektorat: Isabell Stegmeier*

*Rezeptfotos: Annamaria Zinnau, Hamburg*

*People-Fotografie: Jens Hänsel, Frankfurt a. Main*

*Illustrationen: Zoe Mitterhuber*

*Bildrahmen: S. 8–14, 168, 174: Shutterstock/©X10; S. 16–19: Shutterstock/*

*©phototravelua*

*Herstellung: Anne-Katrin Brode*

*ISBN 978-3-7459-0833-6*

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort

Küchenequipment, das du wirklich brauchst!

Kochtechniken

Die unterschiedlichen Herdarten

Schneidetechniken

*Rezepte*

*Suppen & Salate*

Einfacher Salat mit Granatapfel & Balsamico

Tomatensuppe mit Feta & Avocado

Salat mit Balsamico- oder Caesar-Dressing

Couscous-Salat mit Halloumi

Pastinakensuppe mit Räucherlachs

Tomatensuppe mit Parmesan-Croûtons

Buddha -Bowl

Joghurt -Dressing

Estragon-Vinaigrette

Süßkartoffel - suppe

Erbsen-Minz-Suppe

Kürbissuppe

Falafel -Bowl

Glasnudel -Salat

Fisch & Fleisch

Asiatische Hähnchenpfanne mit Honig & Sojasauce

Rindersteak mit Rosmarinkartoffeln

Gebratener Reis mit Hähnchen

Spaghetti mit Garnelen & Knoblauch

Pfannen-Gyros mit Tzatziki

Elsässer Flammkuchen

Doppelter Cheeseburger

Mexikanische Quesadillas mit Hähnchen

Knoblauch-Pasta

Salami-Pizza mit Chili-Honig

24-Stunden-Pizzateig

Cashew-Chicken aus Thailand

Tex-Mex-Wraps

Chicken-Tacos

Koreanisches Bulgogi

Teriyaki-Lachs

Chinesische Szechuan-Pork-Bowl

Poke-Bowl mit Lachs

Gebackener Kabeljau mit Zitrone & Knoblauch

Grüne Wraps mit Avocado & Räucherlachs

Vietnamesische Sommerrollen

Okonomiyaki Japanisches Streetfood

*Veggie.*

Gemüse-Lasagne

Gebratener Feta mit Gemüse

Herzhafte Pfannkuchen mit Pilzen

Spinat-Quiche

Gnocchi al limone

Halloumi-Burger

Süßkartoffel-Pommes mit Chili-Mayo

Pilzpfanne mit Knoblauchbrot

Pasta "Cacio e Pepe"

Gnocchi "Pomodoro"

Tomaten-Risotto

Spargel-Risotto

Gebratene Nudeln mit Erdnuss-Sauce

Parmigiana di Melanzane

Pilz-Risotto

Fenchel-Risotto

Salbei-Pasta

[Kartoffelspalten mit Feta](#)

[Zucchini-Puffer](#)

[Polenta mit Pilzen](#)

[Echt einfache Erbsentaler](#)

[Pasta mit Pilzen](#)

[Hummus Grundrezept](#)

[Zucchini-Kichererbsen-Pfanne](#)

[Pasta mit Erbsen & Minze](#)

[Geniale Gemüse-Wraps](#)

[Rotes Thai-Curry](#)

[Patatas Bravas & Aioli](#)

[Süßkartoffel-Spinat-Curry](#)

[Kichererbsen-Curry](#)

[Gebackene Süßkartoffeln](#)

[Gelbes Thai-Curry mit Mango](#)

[Quinoa-Bowl mit gerösteten Möhren](#)

[\*Haupt\\_sache\\_Süß\*](#)

[Overnight Oats](#)

[Frühstücks-Granola](#)

[Hefe-Plinsen](#)

[Blaubeer-Pancakes](#)

[Saftiger Schokokuchen](#)

[Französische Crêpes](#)

[Süßkartoffel-Brownies](#)

[Über den Autor](#)



# Vorwort

Hätte mir mit 18 jemand erzählt, dass ich später mal ein Kochbuch schreiben werde, mir wär doch glatt das Fischstäbchen aus dem Mund gefallen. Oder die Pommes. Oder das Stück Tiefkühlpizza. Daraus bestand meine Ernährung damals nämlich hauptsächlich. Selber kochen? Fehlanzeige! Hauptsache, das „Essen“ war schnell auf dem Tisch und machte einigermaßen satt. Doch nachdem ich die ersten Monate in meiner eigenen Wohnung auf mich alleine gestellt und so ziemlich jedes Tiefkühlprodukt meines Supermarkts getestet war, wurde es schnell langweilig. Vielleicht auch, weil mir bewusst wurde, dass diese Art von Ernährung, nicht gerade die gesündeste ist.

Zum Glück ernährte sich mein bester Freund Samuel zu dieser Zeit vegan und hat dadurch häufig selbst gekocht. Auch an den Tagen, an denen er für Marathon-Gaming-Sessions bei mir zu Besuch war. Und so fing ich an, mich zwischen Uncharted und Grand Theft Auto auch mal (gezwungenermaßen!) mit Zucchini und Auberginen zu beschäftigen. Die ersten Male musste ich noch dazu motiviert werden mitzuhelfen. Doch irgendwann kam dieser erste magische Moment. Dieser „Aha-Effekt“. Auf einmal schmeckte das selbst gekochte Essen überraschend gut. Mir wurde bewusst, wie spannend es sein kann, selbst aktiv in der Küche zu werden.

Also kramte ich mein eingestaubtes Jamie-Oliver-Kochbuch raus, das mir meine Mutter in weiser Voraussicht vor zwei Jahren zu Weihnachten geschenkt hatte (... und das bisher kein einziges Mal zum Einsatz kam), und fing an, auch abends mal alleine für mich zu kochen. Die ersten Erfolge ließen nicht lange auf sich warten, und ich lernte Zutaten zu lieben, von denen ich vorher nicht mal wusste, dass es sie gibt. Süßkartoffeln! Koriander! Kaffir-Limettenblätter!

Mein Interesse für gutes Essen war geweckt. In den kommenden Jahren wurde dieses dann immer größer, denn als professioneller Pokerspieler bin ich oft zu internationalen Turnieren gereist und konnte so andere (Ess-)Kulturen kennenlernen. Portugal, Frankreich, Italien, Spanien, Australien, Costa Rica ... Überall wurde Essen so viel mehr zelebriert, als es in Deutschland der Fall war. Ich verstand, dass das Essen für viele Menschen einen riesigen Stellenwert im Leben hat. Und merkte, wie es auch in meinem

*Leben immer mehr zu einer Priorität wurde.*

*Die ersten Besuche in Sterne-Restaurants folgten, und mir wurde bewusst, welche spannenden Geschmackskombinationen möglich sind ...*

*Ich kochte immer häufiger und suchte nach Inspiration online. Doch im deutschsprachigen Bereich fand ich einfach keinen guten Video-Content, der mich abholte. Also schaute ich englischsprachige Kanäle wie *Binging with Babish*, *French Guy Cooking*, *Donal Skehan* ... und fragte mich die ganze Zeit, weshalb es so etwas eigentlich nicht auf Deutsch gibt?!*

*Zu dieser Zeit suchte ich eh gerade nach einer neuen Herausforderung, und so wurde mir klar ... ich möchte dieser YouTube-Koch sein! Die Person, die Kochanfänger an die Hand nimmt und ihnen zeigt, dass Kochen einfacher ist, als sie denken. Und Spaß machen kann!*

*Let's Cook war geboren.*

*Mein damaliger WG-Mitbewohner Alex war, wie es der Zufall so wollte, bereits YouTuber. Also kaufte ich ihm eine seiner alten Kameras ab, bestellte mir zwei Softboxen für die Beleuchtung und fing an, in der eigenen Küche zu drehen. Ich hatte keine Ahnung von Kameraequipment, war sogar kamerascheu, aber ich hatte eine Mission!*

*Fünf Jahre später habe ich nicht nur das Privileg, mit meinem YouTube-Kanal unzählige Menschen zu erreichen, sondern auch ein Kochbuch mit dem EMF-Verlag schreiben zu dürfen!*

*Es war viel Arbeit! Danke an dieser Stelle auch an Aurélie, die mich bei allem unterstützt. Selbst wenn ich mal wieder um Mitternacht in der Küche stehe und drei verschiedene Salatdressings zubereite, nur um das Beste zu finden.*

*Dieses Buch ist eine Sammlung meiner Lieblingsrezepte. Wenn ich Menschen erzähle, dass ich auf YouTube koche, werde ich häufig gefragt, welche Essensrichtung ich zeige. Ich antworte dann „Alle!“. Es wäre doch schade, sich auf nur eine Richtung zu beschränken. Denn ich möchte nicht nur eine Nische bedienen, sondern dich mit ganz unterschiedlichen Rezepten inspirieren, die ich in verschiedensten Ländern kennengelernt habe. Eines haben diese Rezepte aber alle gemeinsam: Sie sind anfängerfreundlich! Ich habe versucht, größtenteils Zutaten zu verwenden, die du im Supermarkt um die Ecke bekommst!*

*Auch bin ich kein Freund davon, stundenlang in der Küche zu stehen. Ich mag*

*die Gerichte, die in 30 Minuten auf dem Tisch sind, aber so gut schmecken, als hätte man viel mehr Zeit dafür gebraucht!*

*Ich wünsche dir viel Spaß mit diesem Kochbuch (vor allem, wenn es ein Geschenk war und du es Jahre später verstaubt aus dem Bücherregal holen solltest!).*

*Ich hoffe, dass dir die Rezepte gefallen, du sie ausprobierst und dir und deinen Liebsten unbezahlbare Momente in der Küche und am Esstisch kreierst!*

*Poste gerne Bilder von deinem nachgekochten Essen unter dem Hashtag **#einfachleckerkochen***

*Ich würde mich freuen, sie zu sehen!*

*Lass es dir schmecken!*

*Julian*



#einfachleckerkochen



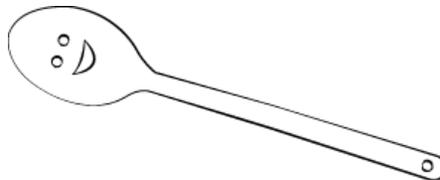
# *Küchenequipment, das du wirklich brauchst!*

Dies ist die Grundausrüstung, die ich jedem ans Herz legen würde, der gerade in eine neue Küche zieht. Ist deine Küche mit diesen Utensilien ausgestattet, kannst du nahezu alles kochen!



1. Großer Topf für Suppen, Eintöpfe etc.
2. Kleiner Topf zum Reiskochen
3. Beschichtete Pfanne zum Braten
4. Wok oder große Pfanne mit hohem Rand für Curry und Risotto
5. Großes Kochmesser, du benötigst kein 18-teiliges Messerset. Hol dir lieber ein großes, hochwertiges Kochmesser, das langlebig ist und gut in deiner Hand liegt. Damit machst du eh die meisten Arbeiten
6. Kleines Messer für feinere Arbeiten
7. Brotmesser, nicht nur für Brot sehr praktisch, auch für schwierig zu schneidende Dinge wie Kürbis und Ananas sehr nützlich

8. Ein Schleifstein, damit die Messer selbst nachgeschärft werden können
9. Ein massives Schneidebrett aus Eiche oder Nussbaum, ggf. mit Saftrille. Sieht schick aus und sorgt dafür, dass du sicher schneiden kannst.
10. Zweites Schneidebrett aus hochwertigem Kunststoff für Fisch
11. Kochlöffel aus Holz, sollte gut gelaunt sein
12. Pfannenwender aus Holz
13. Ein guter Schäler macht die Arbeit fast wie von alleine
14. Schüsseln in verschiedenen Größen, mind. drei
15. Sieb zum Abgießen von Pasta und zum Waschen von Gemüse
16. Feines Sieb zum Abgießen von Reis, Quinoa etc.
17. Salatschleuder (sehr unterschätzt!), wenn du öfters Salat isst, ein Must-have!
18. Große Ofenform für Ofengerichte und Überbackenes, Lasagne auf dem Backblech funktioniert halt nicht
19. Messbecher mit ml- und oz-Angabe (für internationale Maßeinheiten)
20. Pürierstab mit ordentlich Power für Suppen, Saucen und Pürees
21. Hohes Gefäß zum Pürieren
22. Schöpfkelle
23. Schneebeesen zum Verschlagen und Mischen
24. Feine Reibe für Parmesan und die Schale von Zitrusfrüchten
25. Kastenreibe – sehr universell einsetzbar
26. Großer Mörser, um selbst Gewürze zu zermahlen und Pasten herzustellen. Kein absolutes Must-have, aber super praktisch. Es geht nichts darüber, sich selbst Gewürze zu zerstoßen



# Kochtechniken

Falls du mit verschiedenen Begriffen noch nicht so vertraut bist, hier eine kleine Hilfe zu den wichtigsten 7



## **ANSCHWITZEN**

*Langsames Garen bei geringer Hitze.*

## **BRATEN**

*Die Zutat wird bei mittlerer oder hoher Temperatur gegart, und es bilden sich braune Röststoffe.*

## **HEISS ANBRATEN**

*Beim heißen Anbraten wird die Zutat in einer Pfanne oder einer anderen ebenen Fläche schnell und kräftig erhitzt, sodass Röststoffe am Bratgut entstehen. Flüssigkeit, die dabei z. B. aus Pilzen austritt, sollte schnell verdampfen, ansonsten köcheln sie in ihrem eigenen Saft.*

## **KARAMELLISIEREN**

*Zucker wird so stark erhitzt, dass sich die Farbe und Konsistenz verändern. Der Geschmack wird karamelliger. Nicht nur raffinierter Zucker kann karamellisiert werden, sondern auch der natürliche Zucker, der in Gemüse und Fleisch vorkommt.*

## **SAUTIEREN**

*Kleine Gemüse-, Fisch- und Fleischstücke werden unter ständigem Rühren*

*bei sehr hoher Hitze angebraten. Kommt in den meisten Wok-Gerichten vor und ist eine tolle Kochtechnik, da das Gebratene schnell gart.*

### **DÜNSTEN**

*Bei mittlerer Hitze wird Gemüse mit Zugabe von etwas Flüssigkeit oder Fett im eigenen Saft gegart. In der Regel mit geschlossenem Deckel.*

### **KÖCHELN**

*Etwas wird längere Zeit bei geringer Hitzezufuhr leicht gekocht.*

# Die unterschiedlichen Herdarten

## STAHL- ODER EISENPLATTEN

Der „Klassiker“ unter den Elektroherden und sehr weit verbreitet. Die Kochplatten benötigen jedoch länger zum Aufheizen als moderne Technologien. Bei einer neuen Küche würde ich mich für eine andere Option entscheiden.

## INDUKTION

Funktioniert über elektromagnetische Wellen, die dafür sorgen, dass der Boden des Topfes warm wird. Das Kochfeld wird hierbei nur warm, weil der erhitzte Topf die Wärme zurück an das Kochfeld gibt. Induktionsplatten benötigen dafür geeignetes Geschirr. Dieses wird jedoch sehr schnell erhitzt, wodurch es auch eine Energieersparnis gibt. Downside: Induktionstechnologie ist deutlich teurer als die Alternativen.

## CERANFELD

Sehen elegant aus und sind leicht zu reinigen. Ceranfelder sind extrem beliebt und gehören bei den meisten Küchen zur Standardausstattung. Zudem sind sie energieeffizienter als ein Herd mit Stahlplatten. Aufpassen sollte man bei der hübschen Glaskeramik der Ceranfelder aber, da es zu unschönen Kratzern kommen kann, wenn scharfe metallische Gegenstände damit in Kontakt kommen.

## GASHERD

Sicherlich die coolste Art, seine Töpfe auf Temperatur zu bringen. Die blaue Gasflamme und das typische Geräusch beim Aufflammen sind ein echtes Highlight. Allerdings benötigt man dafür auch erst mal einen Gasanschluss in der Wohnung. Die Hitze lässt sich besonders gut regeln. Sobald jedoch etwas überkocht oder danebengeht, merkt man, dass Gasherde deutlich schwieriger zu reinigen sind als Ceranplatten.



## *Julians Tipp*

*Jeder Herd funktioniert ein wenig anders. Daher findest du in diesem Buch auch keine exakten Angaben, auf welcher Stufe du etwas zubereiten musst, sondern nur die Einteilung in geringe/mittlere/hohe Hitze. Lerne deinen Herd kennen, und mit der Erfahrung wirst du ein sehr gutes Gefühl dafür bekommen, wie lange deine Kochfelder benötigen, um heiß zu werden und welche Stufe für welchen Kochprozess am besten ist.*

# Schneidetechniken

Mit dem Kochmesser richtig umzugehen ist elementar, wenn du selber kochen möchtest.

Falls du dich beim Schneiden momentan noch nicht sicher fühlst, schnapp dir dein schärfstes Messer und etwas Gemüse, und trainiere es!

*Viele Leute finden es nervig zu kochen, weil das Schneiden so ewig dauert. Ich zeige dir, wie du sicher und effizient schneidest, sodass du in Zukunft jede Menge Zeit beim Kochen sparst.*

*Sorge dafür, dass dein Schneidebrett nicht verrutschen kann. Ein nasses Küchenpapier oder eine Silikonmatte darunter sorgen dafür, dass es sicher ist. Halte dein Messer mit Daumen und Zeigefinger oberhalb der Klinge. Die restlichen drei Finger legst du um den Messergriff. Das Kochmesser sollte sich für dich wie dein verlängerter Arm anfühlen.*

*Führe Schneidebewegungen immer fließend von vorne nach hinten bzw. hinten nach vorne aus, nicht „herunterdrückend“, dann schneidet dein Messer besser. Die sogenannte „Tigerkralle“ schützt deine Finger vor dem Messer. Das ist eine Fingerhaltung, bei der deine Finger das Messer führen und in keinem Moment Gefahr besteht, da die unterste Fingerkuppe eingeklappt ist und nicht versehentlich unter die Klinge geraten kann. Seitdem ich diese Fingerhaltung kennengelernt habe, habe ich nie wieder anders geschnitten!*

## ZWIEBEL WÜRFELN

*Die vermutlich häufigste Aufgabe beim Kochen: Zwiebeln schneiden!*

1. Schneide dafür das obere Ende der Zwiebel ab und halbiere sie anschließend.

**TIPP** Den Wurzelansatz unbedingt dran lassen! Er hilft dir dabei, die Zwiebel zusammenzuhalten.

2. Schäle die Zwiebel, indem du die äußerste, trockene Schicht entfernst.

3. Lege die Zwiebel auf die flache Seite, und schneide sie nun horizontal zwei- bis dreimal ein, je nach Größe der Zwiebel und wie fein du sie würfeln möchtest.

4. Als Nächstes schneidest du sie längs ein. Auch hier entscheiden die Abstände deiner Schnitte, wie klein die Zwiebelwürfel später werden. Lass die

Zwiebel um den Wurzelansatz am besten noch ganz und schneide nur bis 1 cm davor, damit sie weiterhin gut zusammenhält.

5. Schneide die Zwiebel nun in Würfel. Die Finger der „Tigerkralle“ führen dabei das Messer langsam weiter.

**TIPP** Je schärfer dein Messer ist, desto weniger musst du beim Zwiebelschneiden weinen. Es lohnt sich also, sein Messer regelmäßig nachzuschärfen oder nachschärfen zu lassen!



## GEMÜSE IN STIFTE SCHNEIDEN (JULIENNE)

1. Schneide den oberen und unteren Ansatz der Möhre ab, und entsorge ihn.
2. Schneide nun längliche Streifen ab. Für bessere Stabilität kannst du zuerst eine Seite abschneiden und die Möhre dann auf diese flache Seite stellen.
3. Die entstandenen breiten Scheiben werden anschließend gedrittelt oder geviertelt, je nach Länge der Möhre.
4. Diese kannst du nun in dünne Streifen bzw. Stifte schneiden. Auch dabei führen die Finger wieder das Messer.



## GEMÜSE IN SCHEIBEN SCHNEIDEN

1. Schneide den oberen Ansatz ab, und entsorge ihn.
2. Während 4 Finger die Zucchini stabilisieren, führt ein Finger das Messer langsam nach hinten, während du zu dir hin schneidest. Das Messer hat bei der Schneidebewegung seitlichen Kontakt mit dem Führungsfinger.

3. Mit etwas Übung kannst du dadurch sehr schnell und präzise schneiden
4. Für Halbscheiben halbiere die Zucchini einfach vorher, und lege sie auf die flache Seite.



## KRÄUTER HACKEN

1. Schiebe deine Kräuter möglichst dicht auf einen Haufen zusammen.
2. Mit einem großen Kochmesser schneidest du nun die Kräuter. Dazu die Biegung des Messers nutzen und den sogenannten „Wiegenschnitt“ ausführen, bei dem die Spitze immer auf dem Brett bleibt und das Messer in einer fließenden Bewegung die Kräuter schneidet.
3. Für ein feineres Ergebnis schiebe die Kräuter erneut zusammen, halte mit deiner Hand die Spitze des Messers am Brett, und gehe mit fließenden Bewegungen auch seitlich durch die Kräuter, bis alle Kräuter klein gehackt sind.



*Rezepte*

**SUPPEN & SALATE**

**FISCH & FLEISCH**

**VEGGIE**

**HAUPTSACHE SÜSS**

*LINKS*

Verlinkung zu Julians Koch-Videos findest du auf 40 Rezept-Seiten