

BR



# Das Kochduell

Gscheid guad kocha -  
Kathi gegen Moni



# **Hinweis zur Optimierung**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Sonja Forster

Lektorat: Christine Weidenweber

Covergestaltung: independent Medien-Design, München:  
Horst Moser (Artdirection)

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-9674-7019-2

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Mike Krüger

Illustrationen: stockpic/Fotolia.com; donatas1205/Fotolia

Fotos: Frauke Antholz; Mike Krüger; Bayerischer Rundfunk/Nadya Jakobs; Bayerischer Rundfunk/Marco Orlando Pichler; Bayerischer Rundfunk/Verena Berg; Bayerischer Rundfunk/Ralf Hahmann

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7019 05\_2020\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die BLV-Homepage finden Sie im Internet unter [www.blv.de](http://www.blv.de).

 [www.facebook.com/blvVerlag](https://www.facebook.com/blvVerlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **Liebe Leserin und lieber Leser,**

wir freuen uns, dass Sie sich für ein BLV-Buch entschieden haben. Mit Ihrem Kauf setzen Sie auf die Qualität, Kompetenz und Aktualität unserer Bücher. Dafür sagen wir Danke! Ihre Meinung ist uns wichtig, daher senden Sie uns bitte Ihre Anregungen, Kritik oder Lob zu unseren Büchern.

Haben Sie Fragen oder benötigen Sie weiteren Rat zum Thema?

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

### **Wir sind für Sie da!**

Montag – Donnerstag: 9.00–17.00 Uhr

Freitag: 9.00–16.00 Uhr

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 | 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00–17.00 Uhr

Fr: 9.00–16.00 Uhr

(\*gebührenfrei in D, A, CH)

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

## **GRÄFE UND UNZER Verlag**

Leserservice

Postfach 860313

81630 München

## **Wichtiger Hinweis**

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.



## Vorwort

*Kathi: »I koch am besten, weil i immer mit Leidenschaft, Kreativität und am großen Herz für unser Dahoam koch!«*

*Moni: »Erfahrung, Liebe zu unseren Produkten und zur Tradition und a ganz a großes Herz – des is mei Sieger-Geheimformel!«*



# Ein Vorwort vom Benedikt

So, liebe Leid: Herzlich willkommen zu Lansings erstem großen Kochduell, ausgetragen zu meiner großen Freude bei uns dahoam am Voglhof! Ja, auch wenn bei uns in der Küche manchmal ganz schön die Fetzen geflogen sind zwischen meiner lieben Gattin Moni und unserer wilden Nichte – Sie kennens ja ein bisserl –, mir als Testesser hats immer grandios geschmeckt!

Wie es überhaupt dazu kam, fragen Sie? Und warum ich das Vorwort schreib, wens doch um die beiden Köchinnen geht? Diese Fragen hängen eng miteinander zusammen. Grad im Moment kochen und diskutieren meine zwei Küchen-Kontrahentinnen nämlich viel zu sehr, als dass sie zum Schreiben kommen würden ...

Also, das war so: Eigentlich wollte nur unsere Kathi ein Buch schreiben, so ein Heimat-Blogger-Kochbuch für die Leut von heute. Und da hat sie natürlich fleißig alte Rezeptbücher gewälzt und Kochtöpfe in Anspruch genommen bei uns in der Küche. Den Rest können Sie sich schon denken: Meine Frau Moni wär nicht mein Hummerl, wenn sie sich da nicht sofort eingemischt hätte. Weil, das muss ich schon sagen, als Bäuerin und Landfrau kennt sich mein Schatz schon auch verdammt gut aus mit unserer guten Heimatküche. Mindestens so gut wie die Kathi, nur a bisserl anders eben. »Mir schmeckts bei Euch beiden wunderbar, zwei bessere Köchinnen könnt ich mir gar nicht wünschen!«, hab ich gsagt, um meine zerfenden Damen zu besänftigen. – Stimmt ja auch. Hat aber leider gar nichts gebracht bei den beiden hitzköpfigen Streithennen.

Also musste ich ein salomonisches Machtwort sprechen und habe verfügt, dass die Sache ganz gerecht in einem Duell ausgetragen werden muss: Kathi ist »Team Blau« und Moni

ist »Team Rot«. Sie treten in sechs Disziplinen gegeneinander an, in jeder dieser Runden gibt es fünf bis sieben Einzelduelle. 60 Rezepte mussten die beiden also erfinden – das sollte ausreichen, damit wieder ein bisschen Ruhe und Besinnlichkeit einkehrt bei uns ...



Die Disziplinen hab ich mir so ausgedacht, dass mit Garantie all meine Leibspeisen auf den Tisch kommen müssen. Meinem guten Geschmack können Sie ruhig vertrauen, es ist sicher für jeden was Gutes dabei: In Runde 1 gibt es geschmackige Eintöpfe, wunderbar nach der Arbeit oder wenn es kalt ist draußen. Kapitel 2 ist meinen absoluten Leibspeisen gewidmet – Soulfood sagt man jetzt, wenn man Schnitzel, Gulasch oder Pflanzlerl meint. In der 3. Runde müssen meine beiden Lieblings-Landfrauen sich ganz den Bauernhof-Erzeugnissen widmen, denn da geht es um die regionale Küche. Weil auch ich als gstandenes Mannsbild weiß, dass gesunde Ernährung wichtig ist und außerdem gscheid guad schmeckt, gibt es in Runde 4 nur vegetarische

Sachen. Als Ausgleich nach dieser Fastenrunde, und weil wir außerdem gerne mal feiern, habe ich mir für Runde 5 festliche Braten und Gerichte bestellt. In Kapitel 6 schließlich dürfen sich Kathi und Moni dann meiner persönlichen Lieblingsdisziplin widmen: den Mehlspeisen.

Seither lassen die Duellantinnen abwechselnd am Herd Dampf ab, und ich muss sagen, es duftet und schmeckt himmlisch ... Aber genau das ist jetzt mein Problem! Weniger himmlisch ist nämlich, dass meine Köchinnen, so uneinig sie sich am Herd sind, sofort einer Meinung sind, sobald ich zur Bewertung der Duell-Rezepte schreite. Wenn ich sag »Moni«, ist die Kathi beleidigt und nennt mich parteiisch. Wenn ich bei einem Kathi-Rezept nachfasse, gibts ein Hummerl-Drama.



Wenn ich Punktegleichstand verkünde, gehen sie gemeinsam auf mich los, ein »entscheidungsschwaches Mannsbild« bin ich dann ... Ich kann Ihnen sagen, Juror sein,

das ist nichts für mich, ich mag sie beide zu gern, und mir schmeckts auch zu gut.



Und jetzt wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen, Nachkochen und Abschmecken. – Das Kochduell Kathi gegen Moni ist eröffnet!

Ihr Benedikt Stadlbauer



## Dass ma uns richtig verstenga

Dass Gemüse geputzt und gewaschen wird, Pilze nur abgebürstet werden und es immer sauber zugehen muss in der Küche, darüber gibt es bei uns in der Küche keine Diskussionen. Deshalb haben wir sowas auch nicht immer in den Rezepten angegeben. Hier kommt ein kleiner Überblick, was in der Voglhof-Küche selbstverständlich ist:

Zum Braten, Ausbacken, Verfeinern: Kathi nimmt gern Butterschmalz, Moni steht auf Rapsöl, weil sie das regional vom Bauern bekommt. Ist in den Rezepten einfach nur Öl angegeben, dann können Sie es halten wie Sie wollen: Verwenden Sie Rapsöl oder nehmen Sie Ihr Lieblingsöl. Mitunter ist aber ein besonderes Öl genau richtig und gut für ein Rezept – dann wird es in den Zutaten genau genannt.

Fleisch und Fisch – waschen oder nicht? Da teilen sich die Geister: Die einen sagen, niemals waschen, vor allem Geflügel, weil beim Waschen anhaftende Keime wie Salmonellen nicht etwa weggespült, sondern noch mehr in der Küche verteilt werden. Die anderen sind der Meinung, dass Fleisch aller Art und auch Fisch vor allem dann mit Wasser abgespült werden sollten, wenn sich noch Knochenreste daran befinden oder Blut. Anschließend wird dann alles gut trocken getupft. Wie es gemacht wird, bleibt jedem selbst überlassen, eins ist aber auf jeden Fall wichtig: Geräte, Waschbecken, Messer, Arbeitsfläche – Hygiene ist wichtig, also immer sauber arbeiten. Bei Geflügel müssen Hände, Bretter und Messer immer sehr gut und ganz heiß gereinigt werden!



Eiergröße: Wenn nichts anderes in den Zutaten angegeben ist, dann sind Eier der Größe M gemeint, also eigentlich die ganz normalen.

Gscheid sauber: Gemüse und Kräuter werden erst einmal gründlich geputzt und gesäubert, das schreiben wir nicht jedes Mal dazu. Weil verschiedene Zutaten verschieden gewaschen werden mögen, hier ein kleiner Überblick:



- Wurzel- und Knollengemüse verträgt eine rauere Wäsche mit einem Gemüsebürstchen. Manchmal brauchts dann, etwa bei Möhren, das Schälen gar nicht mehr. Ledrige oder harte Haut muss aber trotzdem runter.
- Empfindlichere Gemüse mit zarter Haut, beispielsweise grüne Bohnen oder Gurken, werden gewaschen und

getrocknet oder kommen in ein Sieb zum Abtropfen.

- Kräuter, Blattgemüse und Salate werden rasch kalt gewaschen und dann trocken geschüttelt oder geschleudert.
- Pilze mögens nicht nass, die werden mit etwas Küchentuch oder einem weichen Pilzbürstchen trocken geputzt.



## **A Topf voi Glück - Eintöpfe**



One Pot kommt von Eintopf. Und den gibts in jeder guten Küche schon lang. Da sind sich Kathi und Moni absolut einig. Aber bei wem schmeckts am besten? Bei der erfahrenen Moni mit dem roten Schmortopf oder dem Multitalent Kathi?

# Alles muss in einen Topf!

Das Kochduell startet mit einer »einfachen« Disziplin und wird sofort spannend: Traut sich Kathi, mit einem Klassiker gegen Eintopf-Profi Moni anzutreten? Oder wagt sich die gstandene Landfrau gar höchstselbst an einen gspinnerten »One Pot«?



*Moni: »A so a Schmarrn! Eintopf hoäßt des bei uns, und des is a gmahde Wiesn für a erfahrene Hausfrau wie mi!«*



*Kathi: »One Pot – des is total mei Ding: schnell, unkompliziert und super lecker!«*



## **Monis Eintopf-Weisheiten**

Diese Disziplin steht für mich für echte Hausfrauenkunst: In einem guten Eintopf steckt so viel Wissen, ausgewogene Zutaten, kluge Vorbereitung und ein bisschen Geduld ... das muss man schon können. Den meisten Leuten heutzutage pressiert immer so, und sie unterschätzen Eintöpfe auch noch als einfache und fade Alltagsgerichte. Und dann »erfindens« so einen One-Pot-Schmarrn und kochen die Spaghetti direkt in einer greislichen dünnen Tomatensoße. Da verschätzen sie sich aber sauber: Solche Zeitspar-Versionen schmecken nie so gut wie das Original, und wirklich schneller geht auch nicht. Ich koch lieber einen feinen Klassiker wie meinen Pichlsteiner oder eine schöne Hühnersuppe. Die sind bewährt gut und die Zubereitungszeit hol ich locker wieder rein: Weil ich,

während der Eintopf gart, meine Stallarbeit erledigen kann. Und verkochen kann ein guter Eintopf auch nicht, je länger, desto besser: Da macht es nichts, wenn die Mannsbilder mal wieder länger arbeiten oder die gestresste Kathi zu spät kommt. Außerdem koch ich immer gleich größere Mengen vor und friere einen Teil ein. Meine Eintöpfe sind »Slowfood« auf Vorrat, meine liebe Kathi - zieh Dich warm an!



## **Kathis One-Pot-Philosophie**

Des is doch mir wurscht, ob des Eintopf oder One Pot heißt. Schmecken muss es, und wenn es einen einfachen Weg zum Glück gibt, wär ich ja deppert, wenn ich den nicht nehmen würd! Ich mag es einfach total gern, wenn alle Zutaten in

einem Topf garen, allein schon, weil ich nicht so viel Glump abspülen muss nach dem Kochen. Und grad unter der Woche mag ich am liebsten schnelle Gerichte, zum Beispiel das Kartoffelcurry, mit dem ich in der Runde gegen Monis Kartoffelsuppe antrete. Weils narrisch guad schmeckt – und weil ich mich jetzt schon auf die Diskussion mit ihr freu, ob ein Curry überhaupt ein Eintopf ist. Freilich ist es das, ich bin ja nicht auf der Brennsuppn dahergschwommen. Und den Onkel Benedikt hab ich übrigens auch schon überzeugt!



DIE HÜHNERSUPPEN-CHALLENGE – MONI

## **Monis beste Hühnersuppe**

Moni fährt gleich am Anfang schwere Geschütze auf mit ihrem absoluten Familien-Geheimrezept für eine reichhaltige Hühnersuppe.

## Zutaten | 4 Personen

### Für die Suppe

*1 küchenfertiges Suppenhuhn,*

*ca. 1,5 kg*

*Salz*

*1 Bund Suppengrün*

*1 Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*5 schwarze Pfefferkörner*

*3 Wacholderbeeren*

*1-2 Stiele Estragon*

*2 Lorbeerblätter*

*Pfeffer*

### Für die Einlage

*250 g Möhren*

*200 g Suppennudeln, z. B. Hörnchen, Sterne oder Muscheln*

*½ Bund Kerbel*

*200 g gefrorene Erbsen*

- 1** Das Huhn in einen großen Suppentopf (ca. 10 l) geben, mit kaltem Wasser bedecken, 1 EL Salz zugeben. Aufkochen lassen und bei mittlerer Temperatur mit leicht geöffnetem Deckel 45 Minuten simmern lassen. Mit einer Schaumkelle ab und zu das austretende Eiweiß abschöpfen, so bleibt die Suppe klar.
- 2** Inzwischen den Lauch vom Suppengrün putzen und in breite Ringe schneiden. Das restliche Suppengrün waschen, schälen und grob würfeln. Die Zwiebel ungeschält halbieren, das gibt der Brühe eine schöne Farbe. Den Knoblauch schälen und halbieren. Die Zwiebel mit den Schnittflächen in einer kleinen Pfanne anrösten.

- 3 Nach 45 Minuten Kochzeit Gemüse, Gewürze und Kräuter in den Topf geben und die Brühe weitere 60 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Huhn herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Haut abziehen, das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zupfen. Haut und Knochen in die Brühe geben und aufkochen.
- 4 Zum Fertigstellen der Suppe die Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und erneut erhitzen. Die Möhren für die Einlage schälen, in Scheiben schneiden und in der Brühe 5 Minuten garen. Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Den Kerbel waschen und grob hacken. Zuletzt das Fleisch, die Erbsen und die Nudeln in die Brühe geben und alles noch einmal erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kerbel bestreut servieren.

**Tipp** Nach dem Abseihen und dem Zerpfeifen des Fleisches kann man gleich weiterarbeiten oder alles abkühlen lassen. Die Brühe ist also toll vorzukochen und kann gut eingefroren werden.

*Moni: »Die Zeit, die in einer guten Hühnerbrühe steckt, schmeckt man einfach!«*