

CHRISTIAN RACH

RACHS REZEPTE FÜR JEDEN TAG

*Große Küche
für kleines Geld*

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2019

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: Sabine Sälzer

Lektorat: Susanne Bodensteiner

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

Foodstyling: Susanne Walter

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7183-2

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Wolfgang Schardt, Anatol Kotte

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7183 11_2019_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

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.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)



Große Küche für kleines Geld

»Kochen ist einfach und macht Spaß!« Dieser Satz war über all die Jahre hinweg mein Motto und ist es bis heute geblieben, mit einer Ergänzung: »Und wenn man es kann, dann muss es auch nicht viel kosten!« Und da setzt dieses Buch an.

»Ich kann mir gute, gesunde Ernährung nicht leisten«, »Ich habe keine Zeit zu kochen und weiß auch nicht, wie es geht« - so oder so ähnlich klingen die Ausreden bei vielen. Zu Hause zu essen ist lästige

Pflicht, dabei sollte es doch die Kür sein! Was gibt es Schöneres, als gemeinsam am Tisch zu sitzen? Es duftet nach wunderbarem selbstgekochtem Essen und jeder weiß auch, aus welchen Produkten es hergestellt wurde.

Wir alle müssen essen. Und es spricht überhaupt nichts dagegen, dass wir unseren Körper gut versorgen, ihn möglichst so behandeln, dass er gesund und fit bleibt. Jeder weiß heute, dass eine ungesunde Ernährung mitverantwortlich ist für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Mellitus, Krebs und vieles mehr.

In meiner Sendung »Rachs 5 Euro Küche – gewusst wie!« bei health tv habe ich gezeigt, dass gesunde und nachhaltige Ernährung keine Frage des Geldes oder der benötigten Zeit ist.

Es geht nur um die Frage: Gewusst wie?! Ich bin gespannt, ob Ihnen meine Gerichte schmecken und Sie nun auch der Meinung sind:

»Kochen ist einfach, macht Spaß und kostet nicht viel – ich weiß jetzt auch, wie es geht!«



Bewährte Küchenhelfer: von Mörser und Sparschäler über Sägemesser bis Pürierstab

Utensilien

Sie brauchen keine 30 Töpfe, 50 Messer und nur die neuesten Küchengeräte – aber das, was Sie haben, sollte von guter Qualität sein.

Meine Messer halten ewig, die Töpfe auch ... Aber nur, weil ich sie richtig behandle: Mein Arbeitszeug kommt niemals in die Spülmaschine, meine Schneidebretter werden immer von Hand abgewaschen und danach senkrecht zum Trocknen hingestellt.

Der Wetzstahl liegt nicht achtlos in der Schublade herum, die Siebe hängen ordentlich an der Wand und

wenn ich die Pfannen zum Aufbewahren aufeinanderstapele, lege ich jeweils eine dicke Schicht Papier oder ein Tuch dazwischen.

Auch habe ich immer frisch gewaschene Küchenhandtücher bereit, die ausschließlich zum Halten von heißen Schüsseln und Töpfen und zum Trocknen meiner Hände da sind.



Frische Würze: von Zitrusfrüchten über Chili und Knoblauch bis Lorbeer und Rosmarin

Aromaten

Das Geheimnis der Profiküche, aber auch ganz besonders im Haushalt, sind die frischen Kräuter und Gewürze, ich bezeichne sie als Aromaten.

Die Kunst ist aber, nicht zu viel zu nehmen, auch hier zählt: Gewusst wie! Was mich wirklich happy macht: Man bekommt heute frische Würzzutaten das gesamte Jahr über. Und wenn Gewürze, Zitrusfrüchte und Kräuter dann so dastehen in meiner Küche, dann schafft alleine dieser Anblick schon Lust, macht Appetit und regt ungemein meine Fantasie an, zu würzen und auszuprobieren.

Frischer Knoblauch, leuchtend rote Chilischoten, duftender Rosmarin, Zitronen und Limetten – um nur einige zu nennen – sind ständige Begleiter meines Kochens. Erfreuen auch Sie sich an der Farbenpracht und dem Duft dieser Aromaten zu Hause in Ihrer Küche und lassen Sie sich davon verführen!



Salate

Erstaunlicherweise wurde früher in der klassischen französischen Küche (von der ja unser modernes Kochen sehr beeinflusst wurde) Salat immer am Ende eines Essens serviert. Ich gebe dem Salat und den unzähligen Möglichkeiten, ihn zuzubereiten, gerne eine Hauptrolle!

Ob taufrischer Feldsalat, zarter Kopfsalat, knackiger Römersalat oder leicht bitterer Radicchio – alle

eignen sich als kongeniale Partner für Fisch, Fleisch oder auch Gemüse. Sie bringen Frische, Leichtigkeit und Farbenpracht auf den Teller. Und wissen Sie was: Die Blätter sind auch voller Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und so weiter ... Und das heißt: Salate sind einfach unglaublich gesund!



Hühnersalat mit Zucchini, Sellerie und Parmesan

MEDITERRAN

FÜR VIER PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MIN.

PRO PORTION: 440 KCAL

18 G E

29 G F

28 G KH

1 Bund Suppengrün

2 Bio-Hähnchenkeulen

Salz

1 Knoblauchzehe

1 Zucchini (ca. 200 g)

2 Stangen Staudensellerie

25 g schwarze Oliven

2 EL Olivenöl

2 Römersalatherzen

1 Handvoll Basilikumblättchen

4 EL Mayonnaise (Rezept siehe > oder Fertigprodukt; s. auch Tipp >)

8 dünne Scheiben Baguette

25 g Parmesan

1 Das Suppengrün putzen, schälen bzw. waschen und grob zerkleinern. Die Hähnchenkeulen kalt abbrausen, mit dem Gemüse in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Knoblauch schälen, leicht andrücken und mit etwas Salz hinzufügen. Alles aufkochen, dann die Temperatur verringern und die Keulen ca. 35 Min. offen köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist und sich von den Knochen lösen lässt.

2 Inzwischen den Zucchini waschen, putzen und längs vierteln, evtl. Kerne entfernen. Die Viertel schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Staudensellerie waschen, mit einem Sparschäler schälen und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Den Römersalat putzen, in Blätter teilen

und waschen. Die Blätter trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Basilikumblättchen abbrausen, trocken schütteln und grob zupfen.

3 Den Backofen grill vorheizen. Die Hähnchenkeulen aus dem Fond heben und leicht abkühlen lassen. Dann die Haut entfernen, das Fleisch von den Knochen lösen und in Stücke zupfen.

4 Für das Salatdressing 30 ml von dem abgekühlten Hühnerfond abmessen und mit der Mayonnaise verrühren.

5 1 EL Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Zucchini und Staudensellerie darin bei großer Hitze anbraten, nach ca. 2 Min. Oliven und Hähnchenfleisch hinzufügen und alles einmal durchschwenken.

6 Vor dem Servieren die Baguettescheiben mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im heißen Ofen (oben) in 1-2 Min. goldbraun und knusprig rösten, dann wenden und noch ca. 30 Sek. auf der anderen Seite rösten.

7 Den Salat mit der Hälfte des Dressings anmachen und auf einer großen Platte oder auf vier Tellern verteilen. Zucchini, Staudensellerie, Oliven und Hähnchenfleisch daraufsetzen und das übrige Dressing darübergerben. Den Parmesan mit einem Sparschäler darüberhobeln. Den Salat mit dem Basilikum bestreuen und mit dem Baguette servieren.

Rachs Profi-Tipp

Für noch mehr mediterranen Geschmack die Mayo zusätzlich mit je 2 Msp. abgeriebener Zitronenschale, Senf und gehacktem Knoblauch aromatisieren.



Radicchiosalat mit grünem Spargel und brauner Butter

AROMATISCH

Hier bekommt der Spargel durch die braune Butter besonders aromatischen Geschmack. Sie ist für mich ein Wundermittel, um vielen Gerichten den letzten

*Pfiff zu verleihen: über gebratenem Fleisch oder Fisch
oder im Pfannkuchenteig - hmmm, lecker!*

FÜR VIER PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

PRO PORTION: 420 KCAL

16 G E

38 G F

3 G KH

1 Radicchio

20 Stangen grüner Spargel

20 Scheiben Frühstücksspeck

2 EL Sonnenblumenöl

Pfeffer

1 Bio-Zitrone

Salz

4 EL Olivenöl

60 g Parmesan

2 EL Butter

1 Den Radicchio putzen, in Blätter teilen und waschen. Die Blätter trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Den Spargel waschen. Die holzigen Enden entfernen, das untere Drittel der Spargelstangen schälen. Jeweils 1 Scheibe Speck um 1 Spargelstange wickeln.

2 Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, die Spargelstangen darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten und mit Pfeffer würzen. Spargel ca. 10 Min. unter gelegentlichem Wenden weiterbraten, bis der Speck knusprig und der Spargel weich ist.

3 Währenddessen für das Dressing die Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Zitronensaft mit -schale, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Den Parmesan reiben oder hobeln.

4 Kurz vor dem Servieren die Butter zum Spargel geben und erhitzen, bis sie hellbraun wird und ein nussiges Aroma annimmt.

5 Die Radicchiostreifen mit dem Dressing vermischen und auf vier Teller verteilen. Je fünf Spargelstangen daraufsetzen und mit der braunen Butter beträufeln. Mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.



Lauchsalat mit Eiern und Oliven- Vinaigrette

EINFACH GUT

FÜR VIER PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN.

PRO PORTION: 650 KCAL

21 G E

49 G F

31 G KH

4 dünne Stangen Lauch

3 EL grobes Meersalz

4 Bio-Eier

80 g schwarze Oliven (entsteint)

40 g getrocknete Tomaten in Öl

3 EL Weißweinessig

Salz, Pfeffer, Zucker

12 EL Olivenöl

2 Handvoll Petersilienblättchen

60 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse

8 Scheiben Landbrot oder Ciabatta

1 Den Lauch putzen, dabei die Wurzeln und die dunkelgrünen Enden entfernen. Das Lauchgrün für andere Zwecke (z. B. zum Kochen einer Gemüsebrühe, Rezept siehe >) verwenden.

2 Reichlich Wasser mit dem Meersalz in einem großen Topf aufkochen. Die Lauchstangen im sprudelnd kochenden Wasser in ca. 8 Min. weich kochen. Mit einem Messer testen, ob der Lauch weich ist. Sobald er sich leicht einstechen lässt, den Lauch aus dem Wasser heben und in Eiswasser vollständig abkühlen lassen. Den Lauch in einem Sieb abtropfen lassen und dann auf Küchenpapier legen, dabei die Lauchstangen leicht pressen, damit sie möglichst trocken werden.

3 Während der Lauch-Kochzeit die Eier ca. 8 Min. im kochenden Wasser garen, abgießen und kalt abschrecken.

Dann die Eier pellen und vierteln.

4 Die schwarzen Oliven und die getrockneten Tomaten fein hacken und mit 100 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 6 EL Olivenöl einrühren. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

5 Die Lauchstangen in ca. 8 cm lange Stücke schneiden, diese der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf eine Platte legen. Die Lauchstücke mit der Vinaigrette beträufeln, die Eier daraufsetzen.

6 Die Brotscheiben mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne knusprig braten. Den Käse in dünne Späne hobeln und mit der gehackten Petersilie über den Lauch streuen. Den Lauchsalat mit den Eiern und den knusprig gebratenen Brotscheiben servieren.



Mangoldsalat mit Hähnchen, Sesam und Erdnussauce

ASIATISCH INSPIRIERT

FÜR VIER PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

PRO PORTION: 450 KCAL

27 G E

32 G F

10 G KH

1 Stück Ingwer (ca. 30 g)

2 Limetten

100 g cremiges Erdnussmus

3 EL Sojasauce

1 EL Fischsauce

200 g Baby-Mangold (Mangoldsalat)

1 Handvoll Koriandergrün

3 Möhren

1 Kohlrabi

1 rote Chilischote

2 EL Sesam

250 g Bio-Hähnchenbrustfilet

Salz, Pfeffer

4 EL Sonnenblumenöl

2 EL Sesamöl

1 Für die Erdnusssauce den Ingwer schälen und fein reiben. Die Limetten auspressen. Die Hälfte des Limettensafts mit dem geriebenen Ingwer, Erdnussmus, Soja- und Fischsauce verrühren, dann ca. 80 ml heißes Wasser einrühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

2 Die Mangoldblättchen verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln. Die Korianderblättchen unter den Mangoldsalat mischen.

3 Die Möhren und den Kohlrabi putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote waschen. Stiel und Kerne

entfernen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt.

4 Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Hähnchenfilet mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Sonnenblumenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, das Hähnchenfilet darin auf jeder Seite ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze braten, bis es Farbe bekommt, dann im heißen Ofen (Mitte) ca. 5 Min. weitergaren. Das Hähnchenfleisch soll durchgegart, aber noch saftig sein.

5 Für ein Dressing den übrigen Limettensaft mit Salz, Pfeffer, den restlichen 2 EL Sonnenblumenöl und dem Sesamöl verrühren.

6 Zum Servieren das Hähnchenfleisch in grobe Stücke schneiden oder zupfen. Die Mangold-Koriander-Mischung mit dem Limetten-Dressing anmachen und auf vier Teller verteilen. Möhren, Kohlrabi und Hähnchenstücke mit der Erdnusssauce vorsichtig vermischen und daraufsetzen. Sesam und Chilistreifen darüberstreuen und alles sofort servieren.



Mexikanischer Rote-Bete-Salat

MIT KRÄUTER-KICK

Rote Bete: Man liebt sie oder hasst sie! Für die Hasser: Probiert einmal dieses Gericht aus – damit habe ich bis jetzt noch jeden überzeugt!

FÜR VIER PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

PRO PORTION: 535 KCAL

14 G E

29 G F

50 G KH

1 Limette

1 kg gekochte Rote Bete (vakuumverpackt)

4 große Orangen

1 kleine rote Zwiebel

je 2 Handvoll Koriandergrün und Minzeblättchen

1-2 rote Chilischoten

Salz

3 EL Kürbiskernöl

4 EL Olivenöl

4 Maistortillas (ca. 14 cm Ø)

150 ml Öl zum Frittieren

150 g Schafskäse (Feta)

1 Die Limette auspressen. Die Roten Beten in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden und mit dem Limettensaft marinieren.

2 Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass die dünne weiße Haut mitentfernt wird. Orangen in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

3 Das Koriandergrün und die Minzeblättchen abbrausen und trocken schütteln. Die Kräuterblättchen grob hacken.

4 Chili waschen. Stiel und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Chiliwürfelchen mit Salz, Kürbiskern- und Olivenöl verrühren.

5 Die Maistortillas jeweils wie einen Kuchen in acht Stücke schneiden. Das Öl zum Frittieren in einem kleinen Topf auf ca. 170° erhitzen. Die Tortillastücke darin portionsweise in je ca. 30 Sek. knusprig frittieren. Tortillachips aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier entfetten.

6 Zum Servieren die Rote Bete- und Orangenscheiben auf einer großen Platte abwechselnd auslegen, die Kürbiskernöl-Mischung darübergießen. Kräuter und Zwiebelstreifen darüberstreuen und den Fetakäse mit den Fingern über den Salat bröseln. Die Tortillachips dazu servieren.



Orangen-Fenchel-Salat mit Garnelen

SCHNELL UND FEIN