

Claudia Conrath

Was **koch'** **ich** heute? vol. 2

111 frische Lieblingsrezepte aus der BAYERN 3 Community



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: Sonja Forster

Lektorat: Desirée Simeg

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

Foodstyling: Anna Zacharias

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8354-1972-8

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Stockfood/Eising Studio Food Photo & Video;
BR/Markus Konvalin; Dorothee Gödert; BR/Fabian
Stoffers

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-1972 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)



Essen macht Spaß

Und damit aus dem Spaß nicht allzu viel Ernst wird im Gedränge von Job, Kindern und Haushalt – deshalb gibt es seit vielen Jahren »Was koch' ich heute?«-Rezepte von und für die Bayern 3 Community, familienerprobt und gelingsicher. Ganz gleich, ob eure Rezepte ein altes Familiengeheimnis sind oder ihr sie begeistert aus dem Urlaub mitgebracht habt: Es hat einfach immer riesigen Spaß gemacht, eure Ideen zu sammeln und weiterzugeben. Entweder im Radio oder auf der Bayern 3 Homepage und jetzt dann schon mit dem zweiten »Was koch' ich heute?«-Buch.

Leicht umsetzbar und ohne viel Schnickschnack, aber trotzdem mal eine neue Idee – das ist das besondere Etwas eurer Rezepte. Denn sind wir doch mal ehrlich, meist kommen wir im Koch-Alltag irgendwann ans Ende mit der eigenen Fantasie. Dann braucht's einen Kick, und manchmal liefern den einfach alte Bekannte im neuen Gewand.

Bei vielen Rezepten bringt ihr so vielleicht auch eure Kinder mal auf einen anderen Geschmack, und wenn sie mitmachen dürfen beim Schnippeln und Kochen – dann schmeckt es gleich noch mal so gut. Die Freude am Ausprobieren, der Stolz am Selbermachen: Da kann keine aufgerissene Instant-Tüte mithalten. Lasst euch mitnehmen von den vielen schönen neuen Ideen und schlemmt euch durch die Kapitel.

An dieser Stelle möchte ich mich bei all den begeisterten Köchen im Bayern 3 Land bedanken,

ohne die es kein neues »Was koch' ich heute?«-Buch gäbe. Danke an alle Testesser in den Familien, Ausprobierer und Ideengeber. Auf den nächsten Seiten werdet ihr auch einigen bekannten Stimmen aus dem Bayern 3 Programm begegnen: Die Kolleginnen und Kollegen haben ihre Lieblingsrezepte beigesteuert – oder manchmal auch das einzige Gericht, das sie wirklich kinderleicht und lecker auf den Teller bringen (nach eigenen Angaben). So könnt ihr euch also der schon erwähnten Gelinggarantie so was von sicher sein!

Viel Spaß beim Kochen wünscht euch

eure Claudia Conrath



Frühstücks-Hits

Gut gelaunt in den Tag

Auf die Plätze – fertig – los! Mit diesen Rezepten seid ihr ruckzuck startklar für einen neuen Tag.



Sehr erfrischend, wenn es heiß draußen ist – aber auch eine gesunde Leckerei an anderen Tagen!

Frühstücksjoghurt »Zakynthos«

von BAYERN 3 Moderator Jerry Gstöttner

Für 4 Personen

400 g griechischer Joghurt

Zimt nach Geschmack
Honig nach Belieben
2-3 EL kernige Haferflocken
1 Banane
1 Kiwi
1 Pfirsich
2 frische Feigen
gehackte Walnüsse zum Garnieren

1. Joghurt und Zimt nach Belieben in einer Schüssel verrühren. Wer es »zuckriger« mag, kann mit etwas Honig nachhelfen. Aber der Zimt schmeckt auch schon süß. Dann die Haferflocken untermengen.
2. Obst in Stücke, Scheiben oder Spalten schneiden. Die Joghurtmasse auf Schälchen verteilen, die frischen Früchte dekorativ darauf verteilen und vor dem Servieren mit gehackten Walnüssen bestreuen. Siehe Bild >



BAYERN 3 TIPP

Wenn ihr den Joghurt an einem warmen Sommertag verspeist und davor »Kalimera« sagt, fühlt sich's fast an wie in Griechenland!

Beerenkaltschale

von Patricia aus Passau

Für 4 Personen

½ Biozitrone

500 g fettarmer Joghurt

500 g Buttermilch

1 Msp. gemahlene Vanille

2 EL Honig

400 g Beeren nach Belieben

Melisseblättchen zum Garnieren

1. Zitrone waschen, gut abtrocken und etwa 1 TL von der Schale abreiben. Eine Zitronenhälfte auspressen.
2. Joghurt, Buttermilch, Vanille, Honig, Zitronensaft und -abrieb in einer großen Schüssel glatt rühren. Beeren unterheben, einige zum Garnieren übrig lassen. Anschließend mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
3. Die gut gekühlte Masse erst kurz vor dem Verzehr in passende Gläser oder Schälchen füllen und mit ein paar frischen Beeren und Melisseblättchen garnieren.



Weißwurstfrühstück 2.0

von Bayern 3 Moderator Andi Christl aus München

Für 2 Personen

2 Eier

2 Brezen (gerne vom Vortag)

2 gebrühte Weißwürste (gerne vom Vortag)

200 ml Milch

Salz, Pfeffer

süßer Senf

mittelscharfer Senf

Saure Sahne

4 Souffléformen oder Backringe (Ø ca. 8 cm), gefettet
Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Brezen in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Weißwürste pellen und längs halbieren.
2. Die Brezenstücke mit den Eigelben und der Milch fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss das Eiweiß mit einem Spatel vorsichtig unterheben.
3. Die Brezenmasse gleichmäßig in die Souffléformen verteilen, auf das Backblech stellen und auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.
4. Nach ca. 10 Minuten die Weißwursthälften mit auf das Blech legen und weitere 10 Minuten backen, bis das Soufflée goldbraun und standfest ist.
5. In der Zwischenzeit die Tellerränder mit etwas süßem und mittelscharfem Senf und einem Klecks Sauerrahm garnieren. Das Soufflé in die Mitte des Tellers stellen und die Weißwursthälften dekorativ anlegen. Siehe Bild >



BAYERN 3 TIPP

Beim Weißwurstfrühstück bleiben oft Reste übrig. Die gehören nicht in den Müll! Die Brezen dürfen schon ein paar Tage alt und hart sein – und auch die Weißwurst darf den Kochtopf schon mal gesehen haben.

Quarksemmeln

von Constanze aus Waltenhofen im Allgäu

Für 4 Personen

250 ml Milch

4 altbackene Semmeln

500 g Quark

1 Ei

4 EL Zucker

Butterschmalz zum Ausbacken

1. Milch in einen tiefen Teller gießen, die Semmeln halbieren und mit der Schnittfläche nach unten hineintauchen, bis sie etwas aufweichen. Semmelhälften aushöhlen und das Innere beiseitelegen.
2. Quark in einer Schüssel mit Ei und Zucker verrühren, in die Semmelhälften füllen, Semmelmasse darauf verteilen und etwas festdrücken.
3. Reichlich Butterschmalz erhitzen und die gefüllten Semmelhälften zuerst mit der Schnittfläche nach oben ca. 3 Minuten ausbacken. Wenden und weitere 3 Minuten goldbraun braten.



Hauptzutat bei dem Gericht: purer Zufall. In diesem Sinne: Traut euch!

Frühlings-Schmarrn-Toast

***von den Ex-Frühaufdrehern Axel Robert Müller und
Bernhard »Fleischi« Fleischmann***

Für 4 Personen

250 ml Wasser
400 g Brokkoli (frisch oder tiefgekühlt)
1 Paprika
1 Mango
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
40 g Rucola
2 EL gekörnte Brühe
200 g Schmand
200 ml Ketchup
Salz, Pfeffer
4 Eier
30 g fein geriebener Parmesan
4 Scheiben Toastbrot
125 g geriebener Käse

Auflaufform (ca. 30 × 20 cm)

1. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Paprika und Mango in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Rucola waschen und trocken schleudern.
2. Gekörnte Brühe und Brokkoli ins kochende Wasser geben und ca. 3 Minuten blanchieren. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Zwiebeln und Knoblauch mit Schmand und Ketchup in ein hohes Gefäß geben und zu einer glatten Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier in einer Schüssel gründlich mit dem Parmesan verquirlen.
4. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden der Auflaufform mit Toastbrot auslegen. Brokkoli, Paprika und Mango darauf verteilen. Erst die Sauce, dann

die Ei-Parmesan-Masse darübergießen und mit geriebenem Käse bestreuen.

5. Auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. Den Schmarrn aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Rucola bestreuen.



BAYERN 3 TIPP

Claudia war nicht im Studio – da haben wir ihre Rubrik »Was koch' ich heute?« ad absurdum geführt. Wir haben einfach ausgewürfelt, was auf und in unseren Frühlings-Schmarrn-Toast gehört.

Toast-Muffins

von Gerd aus Aschheim

Für 12 Stück

12 Scheiben Sandwichtoast

12 Scheiben Bacon

12 Eier

Salz, Pfeffer

Schnittlauch zum Garnieren

Glas oder Ausstecher mit ca. 10 cm Ø

12er Muffinblech, gefettet

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Toastscheiben mit einem Nudelholz flach rollen, zwölf Kreise (Ø 10 cm) ausstechen und halbieren. Je zwei Halbkreise in jede Mulde drücken, mit den Toastresten die Lücken füllen.
2. Bacon in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis hoher Hitze knusprig braten und in jede Mulde legen (kann ruhig überstehen). Die Eier in die Mulden aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen; die Eier müssen vollständig stocken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und über die heißen Muffins streuen. Mit einem Löffel vorsichtig aus den Mulden heben und noch warm servieren. Siehe im Bild oben >



Jedes Omelette hat mal klein angefangen. Sieht toll auf einem üppigen Brunch-Buffer aus!

Muffin-Omelettes

von Claudia 😊

Für 12 Stück

1 Zwiebel

2 Tomaten

1 rote Paprika

125 g Schinkenwürfel

Öl zum Anbraten

125 g geriebener Käse

100 ml Milch

6 Eier, 1 EL Speisestärke

Salz, Pfeffer

12er Muffinblech, gefettet, mit Semmelbröseln ausgestreut

1. Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel, Tomaten und Paprika würfeln. Schinken in einer Pfanne mit Öl anbraten, dann Zwiebeln und Paprika hinzugeben. Wenn alles leicht gebräunt ist, auf die Mulden verteilen und Tomatenwürfeln und Käse darüberstreuen.

2. Milch, Eier und Speisestärke in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleichmäßig auf die Mulden verteilen. Es sollte noch etwas Platz bis zum Rand sein, da die Muffin-Omelettes noch hochgehen.

3. Auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Siehe im Bild unten >



Pausenkracher

Salate und Snacks für Schule und Büro