

Kochen für jeden Tag



Der Workshop für alle Kochtypen

Täglich

südwest°



Kochen

für jeden Tag

Der Workshop für alle Kochtypen

Rezepte von Diane Dittmer
Fotos von Maike Jessen

südwest^o

Impressum

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© 2010 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, 81673 München

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2010 »VOX Kochen!« mit freundlicher Genehmigung der VOX Television GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Bildnachweis

Fotografie Maike Jessen, www.maikejessen.de

Foodstyling und Rezepte Diane Dittmer

Styling Meike Stüber

Fotoassistenz Tanja Barthels

Models Anna, Daniel (Agentur Catwalk), Miriam (Agentur Catwalk), Tanja

Hinweis

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft; dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und dessen Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Redaktionsleitung Susanne Kirstein

Projektleitung Eva Wagner

Koordination zwischen den Medien Sylvia Breuing (RTL Interactive), Janine Stotz und Ralf Nöbel (VOX)

Redaktion Dr. Ulrike Kretschmer

Layout v*büro - Jan-Dirk Hansen

Gesamtproducing, DTP, Satz v*büro - Jan-Dirk Hansen

Covergestaltung v*büro - Jan-Dirk Hansen

Bildredaktion Annette Mayer

Korrektorat Susanne Langer

ISBN 978-3-641-05080-1

V003

www.penguinrandomhouse.de

Inhaltsverzeichnis

Titel

Kochen im Dialog

Jeder kocht anders

Clever einkaufen und kochen

Snacks & Salate

Forellencreme auf Pumpernickel

Gewürz-Parmesantaler mit Avocadodip

Gefüllte Crêperöllchen

Erbsen-Avocado-Crostini mit Chorizo

Spargel-Frittata

Orangen-Kokos-Möhren

Sandwich mit Feigen

Hähnchenspieße mit Mangosalsa

Roastbeefröllchen mit Mango und Gurke

Couscous-Minz-Salat

Zuckerschotensalat mit Teriyaki-Lachs

Dicke-Bohnen-Salat

Grüner Kartoffelsalat

Babysalat mit Ziegenkäseciabatta

Blitzgerichte

Bohnen-Möhren-Suppe mit Forelle

Gebackener Schafskäse

Kräuterrührei mit Makrele

Garnelen mit Kokospinat

Fettuccine mit Räucherlachs

Überbackenes Tomatenfladenbrot

Zucchini-Rosmarin-Frittata

Schweineschnitzel mit Portweinzwiebeln
Hüftsteak mit Gurken-Spinat-Salat
Putenburger mit Rucola

Suppen & Eintöpfe

Fruchtige Tomatensuppe
Sellerie-Apfel-Cremesuppe
Spargelsuppe mit Zuckerschoten
Scharfe Pfirsich-Gurken-Kaltschale
Brokkoli-Kokos-Suppe
Kartoffel-Erbсен-Suppe mit Minzejoghurt
Feine Möhren-Vanille-Suppe
Lammeintopf mit Kichererbsen
Süßkartoffeleintopf
Rote-Bete-Eintopf mit Kürbis
Schneidebohneintopf
Spitzkohleintopf
Feiner Fischeintopf
Scharfer Hähncheneintopf

Pasta, Aufläufe & Co.

Spaghetti mit Radicchio
Casarecce mit scharfer Paprikasauce
Kürbis-Nudelnester
Zucchini-Ricotta-Linguine
Penne mit Fenchel und Entenbrust
Rigatoni mit grünem Spargel
Garganelli mit Ofentomaten
Möhrenmakkaroni
Tagliatelle mit Gorgonzolabirnen
Süße Beerenlasagne
Auberginenaufwurf
Pikanter Süßkartoffel-Pastinaken-Aufwurf
Polenta-Aufwurf mit Lammragout
Rhabarber-Ricotta-Aufwurf

Möhrenrisotto
Spitzkohlrisotto
Kartoffelpizza
Rucola-Schinken-Pizza

Fleisch & Fisch

Lammspieße mit Aprikosen
Marinierte Putenschnitzel
Schnitzelröllchen mit Zitronenmöhren
Lamhack-Tassenbraten mit Kartoffelsalat
Schweinefilet mit Pancetta und Apfelschalotten
Chili-Steak mit Bulgur
Entenbrustfilet mit Portweinzwiebeln
Scharfes Olivenhuhn
Salbehähnchen mit Polenta
Fischfilet mit Cornflakekruste
Zanderfilet mit Kartoffelkruste und Wirsing
Gebratenes Rotbarschfilet mit Rucola
Asiatische Sesam-Lachs-Spieße
Forellen-Lauch-Päckchen
Saibling mit gebratenem Brokkoli
Dorade mit Orangen

Register
Copyright



Kochen im Dialog

Ob Sie nur gelegentlich einmal zum Kochlöffel greifen, ein versierter Hobbykoch sind oder Rezepte zur Grundlage nehmen, um sie nach Lust und Laune abzuwandeln: Hier finden Sie nicht nur Rezepte, die zu Ihrem Kochtyp passen, sondern auch Tipps der jeweils anderen Köche - Kochen im Dialog!





Jeder kocht anders

Welcher Kochtyp sind Sie? Lernen Sie Ihre kulinarischen Fähigkeiten richtig kennen und lassen Sie sich von diesem neuen Kochbuchkonzept inspirieren. Egal ob ungeübt, geübt oder eher kreativ beim Kochen - hier findet jeder das passende Rezept und hilfreiche Anregungen, sein Können weiter auszubauen oder zu verfeinern.

Dieses Buch bietet einen ganz neuen Ansatz im Kochbuchmarkt. Lassen Sie sich inspirieren: Hier findet »Kochen im Dialog« statt, kein Koch bleibt allein, sondern erhält hilfreiche Tipps, Tricks und Anregungen, sein eigenes Kochwissen auszubauen und zu verfeinern.

In der Küche hat jeder seinen eigenen Stil

Die über 70 Rezepte werden von drei Kochtypen vorgestellt: vom Einsteiger (er steht für geringes Küchenwissen, wenig Kocherfahrung und geringe Lebensmittelkenntnisse), vom Erfahrenen (er steht für gutes Küchenwissen, viel Kocherfahrung und reichlich Infos über Nahrungsmittel und

ihre Verwendung) und vom Kreativen (er steht für gutes Küchenwissen, mittlere bis große Kocherfahrung und kreative Alternativvorschläge, Varianten und Dekoideen). Finden Sie Ihr passendes Rezeptniveau und lassen Sie sich zusätzlich anregen: Jedes Rezept wird durch die Tipps, Tricks und Kniffe der anderen Kochtypen ergänzt. Sie geben ihr Küchenwissen und Know-how weiter, um das Gericht bei Bedarf zu vereinfachen, aufzuwerten oder kreativ abzuwandeln.

Von anderen profitieren

Die neuen Kochbücher »VOX Kochen!« vermittelt kulinarisches Wissen und Koch-Know-how auf einfache und spielerische Weise, getreu dem Motto: »Learning by cooking«. Lernen und verstehen Sie Kochen durch Ausprobieren der Rezepte und lassen Sie sich auf dem Weg zum routinierten Profikoch begleiten. Wenn es darauf ankommt, erfahren Sie auch Schritt für Schritt, wie es geht. Außerdem erhalten Sie hier viel kulinarisches Wissen sowie Anregungen, die Ihnen den Spaß am Kochen noch erhöhen. Zusätzlich entwickeln Sie Ihre Lebensmittelkenntnisse weiter.

Kochen bei jeder Gelegenheit

»Kochen für jeden Tag« – wie der Titel schon verrät, erhalten Sie in diesem Buch über 70 neue Rezepte für unkomplizierte und schnelle Gerichte. Sie sind genau das Richtige für alle, die wenig Zeit haben, aber großen Genuss suchen. Und für alle, die die kulinarische Abwechslung ebenso lieben wie klare, raffinierte, aber einfach gehaltene Rezepte, die jeden Feierabend in ein individuelles Genusserlebnis verwandeln. Und nicht nur das: Die Gerichte haben einen hohen

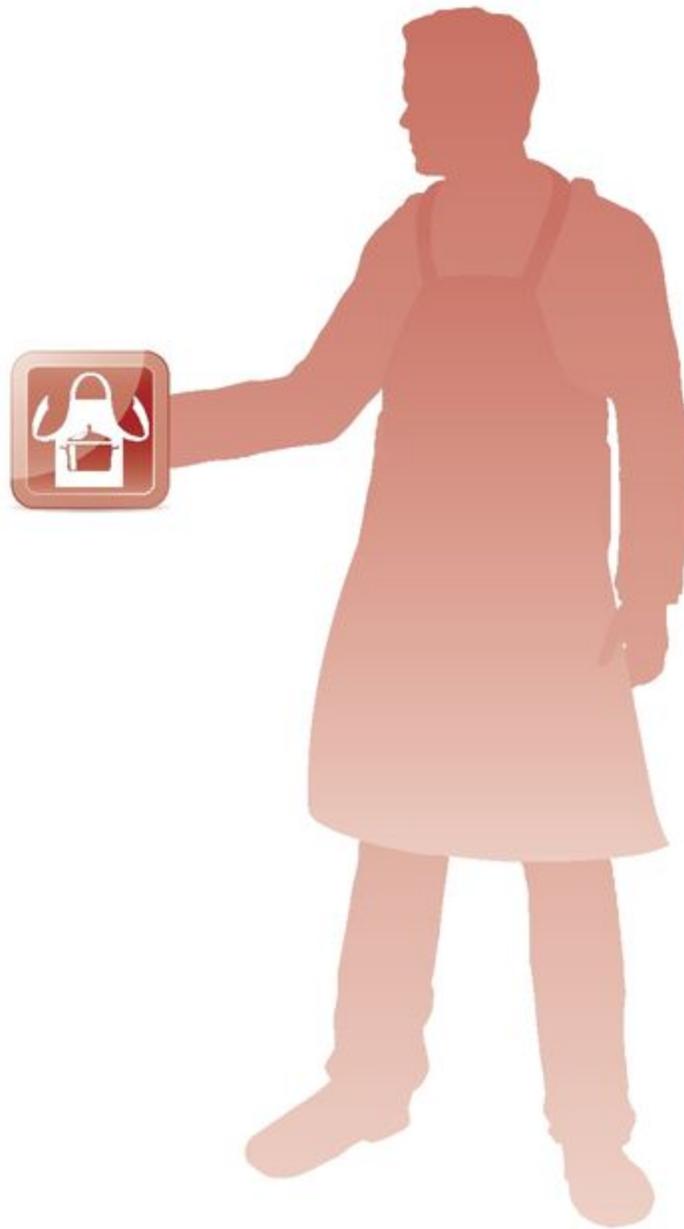
Gesundheitswert, denn für die Zubereitung werden reichlich frisches Gemüse, Obst, Salate und Kräuter verwendet. Denn »Kochen für jeden Tag« bedeutet auch, die ganze Familie mit ausreichend Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen zu versorgen.

Die Kochtypen

Der Einsteiger hat zwar wenig Küchenwissen und Kocherfahrung, ist aber neugierig auf das Kochen – den Einstieg in eine neue Welt der Sinne. Er möchte gern einfache, nicht zu aufwendige Rezepte ausprobieren, um dadurch langsam Routine zu bekommen.

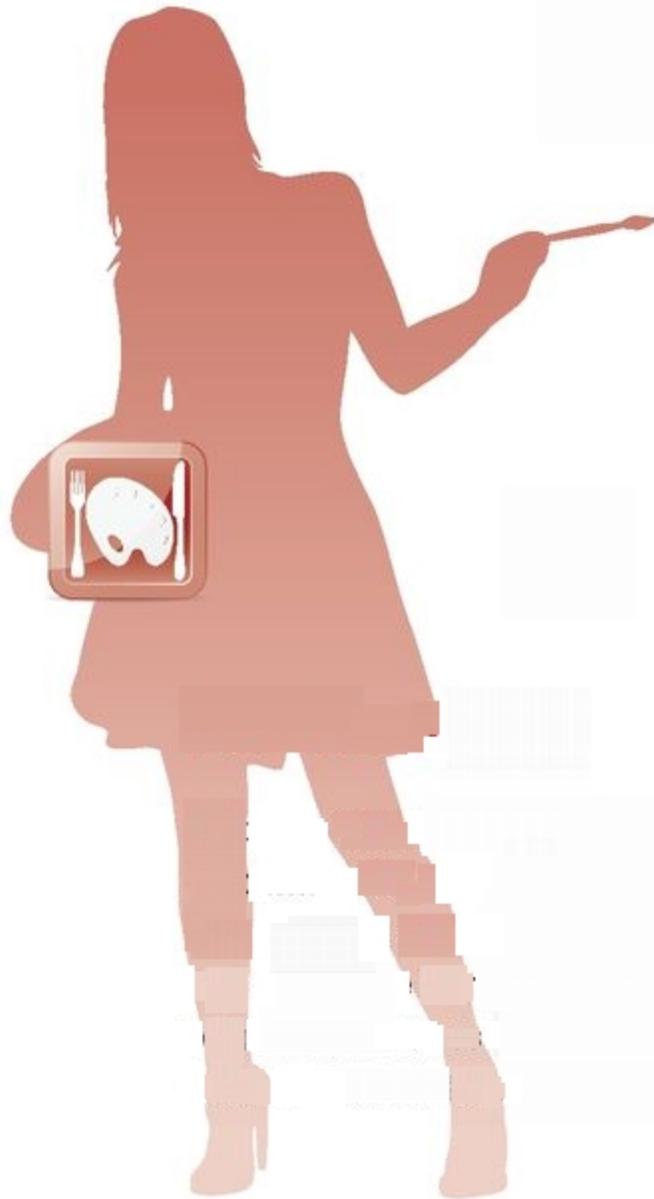
Der Erfahrene ist gelassen in der Zubereitung von Gerichten, will aber weiterhin Neues erfahren. Er hat große Erfahrung bzw. ein gutes Wissen im Umgang mit Lebensmitteln, kennt sich mit Zubereitungstechniken gut aus und kann deshalb weitere Tipps in der Zubereitung geben. Er kann Rezeptzutaten austauschen bzw. weglassen und die Zubereitungsweise dadurch auch einmal vereinfachen. Der Erfahrene freut sich aber auch über Anregungen und Tipps, die die Gerichte weiter aufwerten bzw. verändern.

Der Kreative ist experimentierfreudig und sehr sinnlich. Er ist an hochwertigen Lebensmitteln und Getränken interessiert und gibt auch gern einmal etwas mehr Geld für gutes Essen aus. Der Kreative schätzt ungewöhnliche Kombinationen und liebt Veränderung – durch seine gute Erfahrung in der Zubereitung von Gerichten probiert er immer wieder Neues aus.



Für Einsteiger

Die Rezepte mit diesem Symbol beinhalten genaue Anweisungen der Zubereitung beim Kochen. Die Rezepte sind einfach, aber abwechslungsreich und werden durch Tipps und weitere Anregungen zum Kochen ergänzt.



Für Kreative

Bei diesen Gerichten sorgt eine besondere Art des Anrichtens dafür, dass sie zum »Hingucker« werden. Zudem werden auch Rezeptzutaten ausgetauscht oder kleine neue Komponenten des jeweiligen Rezepts vorgestellt, die dieses dann zu einem ganz neuen Geschmackserlebnis werden lassen.



Für Erfahrene

Die Rezepte mit diesem Symbol sind für geübtere Köche, aber immer nachkochbar. Sie sind für alle geeignet, die schon etwas Kochroutine haben, aber immer gern Neues ausprobieren und Klassiker modern abwandeln.

Clever einkaufen und kochen

Jeden Tag gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Gerichte zu kochen bedeutet eine echte Herausforderung und eine stetige Suche nach Anregungen und neuen Ideen. Dabei müssen auch alle Bedürfnisse und kulinarischen Vorlieben der Familie unter einen Hut gebracht werden.

Damit das Essen nicht langweilig wird, sollten die Gerichte immer wieder einmal mit anderen Zutaten und Gewürzen abgewandelt werden. Die Rezepte auf den nachfolgenden Seiten bieten Ihnen für diese kreative Abwandlung zahlreiche Tipps und Hinweise. Bei der Zubereitung der jeweiligen Gerichte spielt die Frische der Lebensmittel eine entscheidende Rolle. Dazu haben wir im Folgenden einige nützliche Infos für Sie zusammengestellt.

Saisonales Obst und Gemüse bevorzugen

Obst- und Gemüsesorten haben bei uns noch ihre eigene Saison: Gurke, Kohlrabi, Tomaten, Paprika, Bohnen, Erbsen sowie Beerenfrüchte und Kirschen im Sommer, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Kürbis, Kartoffeln und eine Vielzahl an Kohlsorten im Herbst und Winter. Das mag man manchmal kaum glauben, wenn man das riesige Angebot in den Supermärkten sieht. Denn schließlich gibt es zu jeder Jahreszeit fast alles, beispielsweise frischen Spargel, Erdbeeren, Kirschen oder exotische Früchte im Winter. Die allerdings werden häufig unreif geerntet und dann per Schiff, Flugzeug oder Lkw nach Deutschland gebracht. Am besten kaufen Sie immer Obst und Gemüse, das gerade bei uns Saison hat. Das ist sehr frisch, da es gleich nach der Ernte in die Läden bzw. auf die Wochenmärkte gelangt.

Durch die Frische schmeckt es besonders gut und ist zudem noch günstiger, weil es in großen Mengen geradewegs von den Feldern kommt.

Regionale Produkte wählen

Bevorzugen Sie Lebensmittel aus Ihrer Region. Die Obst- und Gemüsesorten können im optimalen Reifegrad geerntet werden, da sie ganz schnell beim Verbraucher ankommen. Dadurch haben sie einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Diese wertvollen Inhaltsstoffe gehen bei langen Transporten und bei längerer Lagerung schnell verloren. Frisches Obst und Gemüse vom Landwirt aus der Umgebung gibt es nicht nur auf dem Wochenmarkt, sondern inzwischen auch in vielen Supermärkten. Dort erhält man auch oft regionale Milchprodukte.

Auch beim Einkauf von Fleisch und Geflügel sollten Sie nach Möglichkeit auf das regionale Angebot zurückgreifen. Die Tiere haben einen kurzen Weg vom Landwirt zum Schlachter. Das wirkt sich positiv auf die Qualität des Fleisches aus.

Warum Bio?

Das Angebot an Bio-Produkten wächst stetig. Viele Obst- und Gemüsesorten in Bio-Qualität haben mittlerweile auch beim Discounter und im Supermarkt einen großen Stellenwert eingenommen. Und das nicht zu Unrecht. Denn die Produkte aus ökologischem Anbau unterliegen strengen Vorschriften. Der Vorteil: Sie sind weniger schadstoffbelastet und nicht genmanipuliert. Allerdings sollten Sie schon darauf achten, woher die Bio-Produkte kommen. Denn ein Bio-Apfel aus Neuseeland ist natürlich lange nicht so

sinnvoll wie ein Apfel aus konventionellem Anbau in Ihrer Nähe.

Besonders empfehlenswert ist ein Einkauf in einem der Hofläden, die gerade in den ländlichen Gegenden immer häufiger entstehen. Dort werden die eigenen Produkte vermarktet. Das Angebot reicht je nach Laden von regionalem Obst und Gemüse über Marmelade und Honig bis zu Fleisch. Wenn Sie wissen möchten, ob ein Laden in Ihrer Nähe ist, erfahren Sie das beispielsweise auch im Internet.

Praktisch: Frische-Lieferservice

Wer gern das ganze Jahr über biologisches Gemüse essen möchte, kann auch bei einem Bio-Lieferdienst bestellen. Dort erhalten Sie einmal in der Woche eine Kiste mit erntefrischen Produkten der Saison. Einfach per Telefon oder Mausklick bestellen, etwa bei: www.bioverzeichnis.de oder auch bei: www.oekokiste.de.

Was beim Fischeinkauf zu beachten ist

Etwa drei Viertel unserer Speisefische gelten als bis an die Grenzen befischt oder sogar überfischt. Daher sollten einige Fischarten nicht mehr auf den Teller gelangen, beispielsweise Rotbarsch, Schellfisch oder Scholle. Vom WWF (World Wide Fund For Nature), der größten Naturschutzorganisation der Welt, wird empfohlen, nur noch Fische mit dem blauen MSC-Siegel (Marine Stewardship Council) zu verzehren. Dieses Label steht für nachhaltige ökologische Fischerei und somit für den verantwortungsbewussten Umgang mit dem Naturprodukt Fisch. Welche Sorten gegessen werden können und welche nicht, erfahren Sie unter www.wwf.de/fisch. Dort erhalten