

BIBLIOTHEK FÜRS LEBEN

KOCHEN

Für jede Situation
das perfekte Rezept



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: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Melanie Haizmann

Korrektur: Andrea Lazarovici

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Bettina Stichel

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8386-6

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: StockFood/Immediate Media/Olive;

Fotos: Julia Hoersch; Martina Lorenz; Food & Nude
Photography; Vivi D'Angelo;

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8386 07_2022_02

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



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? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wer schreibt hier eigentlich?
DIE GESICHTER ZUM BUCH

Mehr Gemüse, weniger oder ganz ohne Fleisch, vielleicht sogar rein pflanzenbasiert? Unsere 3 Profis haben für jede Gelegenheit die richtige Idee parat und vereinen alle Kochstile von heute in einem Buch.



Cornelia Schinharl



Eigentlich ess ich alles gern, Hauptsache abwechslungsreich. Am liebsten mag ich die mediterrane Küche. Da sind Fleisch und Fisch ja eher Beilage als Hauptsache auf dem Teller. Und: Zitronenschale zum Abschmecken finde ich echt genial.



Martin Kintrup



Ich bin Autor aus Leidenschaft und habe schon über 50 Kochbücher verfasst. Von der einfachen Stulle bis hin zum aufwendigen Sonntagsgericht – gerne vegetarisch und immer am Puls der Zeit.



Nicole Just



Ich ernähre mich seit über zehn Jahren vegan. Auf Ersatzprodukte kann ich echt gut verzichten – lieber gibt

es Linsen und Kichererbsen in allen Varianten und vor allem ganz viel frisches Obst und Gemüse.





CORNELIAS VORRATS-TOP-5

Oft sind es ja die Kleinigkeiten, die aus dem leckeren Gericht eine Geschmacksexplosion machen. Gut, wenn man die dann immer im Vorratsschrank hat!

1. Granatapfelkerne

streue ich gerne über fertige Gerichte, Salate, gebratenes Hähnchen und vieles mehr. Und weil ein ganzer Granatapfel meist zu viel ist, friere ich den Rest ein. Die Kerne lassen sich super in kleinen Mengen rausnehmen und verwenden.

2. Sardellenfilets in Öl

geben Saucen, aber auch Hackfleischgerichten eine besondere Würze. Ich verwende sie in kleinen Mengen – so schmecken sie nicht vor, aber runden schön ab.

3. Bio-Zitronen

verwende ich ganz oft zum Würzen, vor allem die Schale – im Winter auch die von Bio-Orangen. Vor der Verwendung aber bitte immer heiß waschen und gut abtrocknen!

4. Hack im Tiefkühler

hält sich eine gewisse Zeit, taut schnell auf und man kann auch spontan viel damit anfangen: Pastasauce, Pflanzlerl oder Bällchen ...

5. Chili

liebe ich in allen Variationen: frisch, als Flocken, als Sauce oder auch als Paste. Ich finde sie super zum Würzen ... aber immer erst mal vorsichtig dosieren!



MARTINS VORRATS-TOP-5

Es geht doch nichts über die perfekte Basis, oder?! Aus meinen fünf Vorratshelden ließe sich in der größten Not sogar ein tolles Pastagericht zaubern. Denn mal ehrlich, ein paar Nudeln haben wir alle immer irgendwo im Schrank.

1. Zwiebeln & Knoblauch

sind für mich meist die Basis für ein gutes Essen. Frisch und scharf in Dressings und Dips oder mildsüß gedünstet bzw. gebraten in allem von Eintopf bis Pasta. Echt lecker schmecken beide übrigens als Ofengemüse.

2. Butter

Ein Stückchen Butter rundet mit ihrem einzigartigen Aroma jede Sauce, aber auch Suppen formidabel ab. Ich gebe sie dafür immer erst am Ende der Garzeit dazu.

Auch zum Braten bei nicht zu hohen Temperaturen perfekt geeignet, etwa für Spiegeleier oder Pfannkuchen.

3. Tomaten aus Glas oder Dose

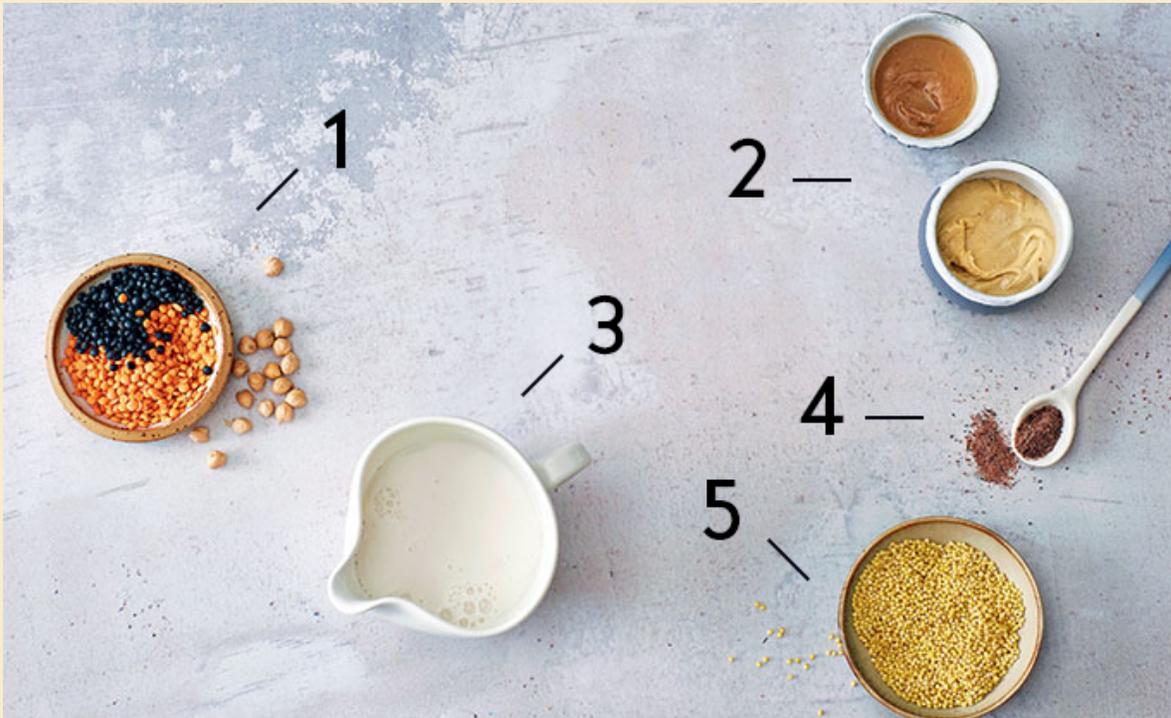
holen blitzschnell den Sommer in die Küche. Perfekt für Pastasaucen, Suppen und Aufläufe oder als Basis für eine schnelle Pizzasauce. Ich greife am liebsten zu Bio-Produkten und bevorzuge stückige Tomaten.

4. Senf

Am liebsten gleich mehrere Sorten, vom milden Honigsenf oder fancy Fruchtsef, über mittelscharfen bis zum scharfen Dijonsenf. Damit runde ich Saucen, Dips und Dressings ab, aber auch Eintöpfe oder Bratlinge. Und natürlich liebe ich ihn auf Brot.

5. Parmesan (oder Pecorino)

Italienischen Hartkäse verwende ich für Pesto oder als Topping für Salate, Bowls, Pastagerichte und Eintöpfe. Dafür ziehe ich ihn am liebsten mit einem Sparschäler in Streifen ab und zerbröckle diese grob zwischen den Fingern.



NICOLES VORRATS-TOP-5

Alle haben doch gewisse Basics, die auf keinen Fall ausgehen dürfen. In meiner veganen Küche sind das diese 5 - und frisches Gemüse, das habe ich ohnehin immer zu Hause auf Vorrat!

1. Cashew- und Mandelmus

Ein Muss für cremige Saucen, Dips und als Brotaufstrich!

2. Hülsenfrüchte

Vor allem Linsen in allen Varianten sowie Kichererbsen. Hülsenfrüchte sind ein Grundbaustein der veganen Küche. Ich koche sie meistens gleich auf Vorrat und friere sie dann ein. Sie verlieren dabei kaum an Konsistenz und lassen sich schnell zu Dips, Aufstrichen und Eintöpfen verarbeiten.

3. Pflanzendrinks

Sojadrink für vegane Mayo und zum Backen, Haferdrink für den Rest! Ich achte auf Produkte ohne Zuckerzusatz. Erstens braucht es den nicht und darüber hinaus sind die Drinks dann auch für Herzhaftes geeignet.

4. Kala Namak

ein indisches Schwefelsalz. Man muss es mögen, es schmeckt nach gekochtem Ei und macht - in der richtigen Dosierung (nicht zu viel, lieber herantasten!) vor allem Dips, Mayo und Saucen rund. Und es schmeckt köstlich auf Avocadobrot, ein Klassiker!

5. Hirse

Die ist superlange haltbar und supergesund! Sie ist innerhalb von 10 Minuten fertig und schmeckt sowohl süß als auch herzhaft. Ein toller Mineralstofflieferant ist sie außerdem.



PAUSENBROTE UND SNACKS



Immer nur das olle Käsebrot in der Lunchbox? Muss gar nicht sein! Hier kommen tolle Ideen für Brotzeit, Pausenbrot oder auch Abendbrot.



Rezept-Trialog **FETTE STULLE**

Ob zur Brotzeit oder zum Brunch: Schlonzig, cremig und saftig muss der perfekte Belag für unsere fetten Stullen sein.



STULLE MIT EIERSALAT

vegetarisch

Für 2 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion: ca. 475 kcal, 17 g EW, 32 g F, 28 g KH

3 Eier (M)

1 Zwiebel

½ EL neutrales Öl

1 ½ EL Rotweinessig

Salz | Pfeffer

1-2 eingelegte Paprika (aus dem Glas)

2 TL eingelegte Kapern

1 kleiner Bund Schnittlauch

50 g Schmand

½ EL Zitronensaft

1 TL Dijonsenf

1 TL Honig

1 EL Walnussöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)

4 Salatblätter

1 Kästchen Kresse (z. B. Shisokresse)

2 große Scheiben Bauernbrot

1 EL Butter

Holzspieße (nach Belieben)

1. Die Eier in einem Topf knapp mit Wasser bedecken, das Wasser zum Kochen bringen und die Eier in ca. 7 Min. hart

kochen. Anschließend das Wasser abgießen, die Eier kalt abschrecken und abkühlen lassen.

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. ½ EL Essig dazugeben und verkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

3. Die Paprika abtropfen lassen und klein würfeln. Die Kapern fein hacken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Eier pellen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

4. Für das Dressing Schmand, 1 EL Essig, Zitronensaft, Senf, Honig und Walnussöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die vorbereiteten Zutaten unter das Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Salatblätter waschen und trocken schleudern. Die Kresse vom Beet schneiden. Die Brotscheiben halbieren, toasten und mit Butter bestreichen. 2 Brothälften mit den Salatblättern und dem Eiersalat belegen, die Kresse darüberstreuen. Die übrigen Brotscheiben daraufsetzen. Die Stullen nach Belieben noch mit Holzspießchen zusammenstecken und servieren.



FLEISCHSALAT

mit Fleisch

Für 2 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion: ca. 590 kcal, 15 g EW, 39 g F, 46 g KH

150 g Fleischwurst (z. B. Lyoner)

1 Essiggurke + 1 EL Gurkensud

50 g Mayonnaise

30 g saure Sahne

Chilisaucе

Salz | Pfeffer

½ Bund Schnittlauch

1. Die Fleischwurst häuten und erst in dünne Scheiben, dann in Streifen schneiden. Die Gurke abtropfen lassen, erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.
2. Die Mayonnaise mit saurer Sahne, Gurkensud und etwas Chilisaucе verrühren. Die Fleischwurst- und Gurkenstreifen untermischen, anschließend den Fleischsalat kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Fleischsalat auf ein paar Scheiben Lieblingsbrot verteilen und servieren.



TOFUSALAT

vegan

Für 2 Personen

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 305 kcal, 12 g EW, 18 g F, 25 g KH

100 g Räuchertofu | 1 Radieschen

1 Bund gemischte Kräuter

1 Essiggurke + 1 EL Gurkensud

1 Prise Kala Namak (indisches Schwefelsalz)

50 g vegane Mayonnaise

Salz | Pfeffer

1. Den Räuchertofu in ein sauberes Küchentuch einschlagen und vorsichtig das Wasser herauspressen. Das Radieschen waschen. Tofu und Radieschen in sehr feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Essiggurke sehr fein würfeln.
2. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Gurkensud in einer Schüssel mischen, die Mayonnaise unterheben. Den Tofusalat mit Kala Namak, Salz und Pfeffer abschmecken und großzügig auf dem Lieblingsbrot verteilen.



Let's talk about **STULLE**



Nicole Just



Martin Kintrup



Cornelia Schinharl

Mit welchem Brot macht Ihr Eure Stullen eigentlich am liebsten?

Nicole Just: Wichtig ist für mich vor allem eine schöne, knusprige Kruste. Darum nehme ich am liebsten Bauernbrot oder ein frisches Roggensauerteigbrot.

Cornelia Schinharl: Da bin ich ganz Nicoles Meinung. Ein Bauernbrot mit schöner Kruste ist perfekt. Sonst mag ich aber auch Brezensemmeln, also Laugenbrötchen.

Martin Kintrup: Eine knusprige Kruste ist natürlich fein. Für mich hat aber bei geklappten Stullen Priorität, dass das Brot eine gewisse Elastizität hat, damit die Zutaten beim Snacken nicht einfach hinten herausplumpsen. Mein Favorit für Stullen ist deshalb: Frisch gebackenes Walnussbrot!

Vom klassisch gewürzten Schlonz bis hin zum raffinierten Salätchen: Was sind Eure liebsten

Würzwunder, wenn's ums Obendrauf geht?

Cornelia Schinharl: Wie so oft Zitronenschale und gerne ein bisschen Schärfe ... bei meinem Fleischsalat-Rezept sind das ein paar Tropfen Chilisauce.

Martin Kintrup: Kapern, Senf und Schnittlauch sorgen beim Eiersalat für ordentlich Würze. Und leicht scharfe Kresse ist für mich das frische i-Tüpfelchen.

Nicole Just: Stimmt, Kresse und Kapern gehen einfach immer! Ich arbeite außerdem viel mit Kala Namak. Das bringt so eine ganz eigene, warm-runde Note in cremige Dips. Man muss es nur echt sparsam einsetzen, sonst schmeckt es zu sehr heraus. Aber richtig dosiert schafft es noch mal ganz andere Aromen.

Welche eher ungewöhnlichen Kombinationen landen bei Euch auf dem Brot?

Martin Kintrup: Zur Weihnachtszeit kommt bei mir ein ganz besonderes Aufstrich-Trio zum Einsatz: Auf frisch getoastetes Brot wird zuerst Frischkäse, dann Nuss-Nugat-Creme gestrichen, dann toppe ich das Ganze mit in Kaffee getunktem Spekulatius. Diese Kombi ist für mich besser als jeder Kuchen.

Nicole Just: Also das klingt ja unverschämt lecker! Probiere ich aus, das alles gibt's ja auch rein pflanzlich zu kaufen ... Bei mir ist es etwas Herzhaftes: Ein Salat aus klein gewürfeltem, gekochtem Kürbis. Den schmecke ich mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern ab. Dann Roggenbrot leicht antoasten, mit Aioli bestreichen und den Salat obendrauf – ein Gedicht!

Wo packt Ihr Eure Stullen denn am liebsten rein?

Nicole Just: Ich habe eine Lunchbox aus Edelstahl, die ist super!

Cornelia Schinharl: Mit Wachspapier funktioniert das gut. Ich packe die Stulle auch gerne in eine Papierserviette, die brauche ich später beim Essen ja sowieso.

Martin Kintrup: Funktioniert natürlich alles bestens. Ich bin außerdem Fan von Transportboxen aus ofen- und mikrowellenfestem Glas. Die sind einfach universell einsetzbar, ich kann auch mal Suppen oder Pasta transportieren und unterwegs erhitzen. Außerdem gibt es die auch als Bento-Boxen mit einzelnen Fächern, was ich superpraktisch für kleine Extras wie Dips, Knabbergemüse und ein paar Nüsse finde.





VEGGIESTICKS *mit Avocadodip*

Knackige Gemüsesticks sind zwar die gesündeste, aber nicht gerade die spannendste Art zu snacken. Wenn sich allerdings noch knusprige Grissini und ein irre guter Dip dazugesellen, wird das Vernunft-Essen zum Knabber-Highlight.

vegetarisch

Für 2 Personen

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 550 kcal, 13 g EW, 41 g F, 31 g KH

2 EL Haselnusskerne

1 reife Avocado (Sorte Hass)

2 Knoblauchzehen

1 kleines Bund Basilikum

30 g Pecorino

*2 EL Zitronensaft
1 EL Walnussöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)
Salz | Pfeffer
1 rote Paprika
100 g Möhren
½ Salatgurke
50 g Mini-Grissini*

- 1.** Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rundherum anrösten, bis sie gut duften. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und grob würfeln. Den Knoblauch schälen und grob würfeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, dann mit Stielen grob hacken. Den Käse würfeln.
- 2.** Avocado, Käse, Basilikum, Knoblauch und Nüsse in den Blitzhacker geben. Zitronensaft und Walnussöl hinzufügen und alles fein pürieren. (Alternativ alles in einem hohen Becher mit dem Pürierstab mixen.) Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Die Paprika waschen, halbieren und von Kernen und weißen Trennwänden befreien. Die Möhre schälen. Die Gurke gründlich waschen. Alles in mundgerechte Sticks schneiden. Den Dip zum Mitnehmen in eine Box geben, die Gemüsesticks und Mini-Grissini separat verpacken.



RÄUCHERFISCHCREME

Diese feine Paste ist schnell gemacht – auch mal in einer größeren Menge – und schmeckt auf geröstetem Brot oder dünnen Crackern. Auch super: Als Dip einfach zu Grissini oder zu Gemüsesticks von Möhren, Fenchel und Paprika.

mit Fisch

Für 2–4 Personen

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion: ca. 115 kcal, 9 g EW, 8 g F, 1 g KH

150 g geräuchertes Forellenfilet

½ Bio-Zitrone

1 Frühlingszwiebel

2 getrocknete Tomaten (in Öl)

½ Kästchen Kresse

100 g saure Sahne

Salz | Pfeffer

1. Das Forellenfilet in Stücke zupfen, dabei größere Gräten gut entfernen (falls kleinere übersehen werden, macht das aber nichts: Sie werden beim Pürieren fein zerkleinert). Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und mit dem saftigen Grün sehr fein hacken. Die Tomaten abtropfen lassen und sehr klein würfeln. Die Kresse vom Beet schneiden und fein hacken.
2. Den Fisch mit der sauren Sahne fein pürieren. Die Frühlingszwiebel mit den Tomaten und der Kresse untermischen und die Creme mit der Zitronenschale und 2 TL Saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Räucherfischcreme passen Cracker oder Grissini.

CORNELIAS PROFI-TIPP *Die Creme schmeckt auch sehr gut mit Thunfisch aus der Dose – am besten den im eigenen Saft eingelegten nehmen.*



TOMATEN-INGWER-AUFSTRICH

Der passt immer: ein fruchtig-tomatiger Lieblingsaufstrich. Hervorragend passt er zu dünn aufgeschnittenem Räuchertofu und knackigem Gemüse aus dem Garten.

vegan

Für 10 Portionen

Zubereitung: 5 Min.

Pro Portion: ca. 30 kcal, 0 g EW, 2 g F, 4 g KH

1 kleine Zwiebel

1 TL Olivenöl

1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)

6 EL Tomatenmark

6 EL Mangomark (ersatzweise Apfelmarmelade)

2 EL vegane Sahnealternative zum Kochen

Salz

Außerdem

1 Twist-off-Glas (ca. 300 ml)

1. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Inzwischen den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Zwiebeln, Ingwer, Tomatenmark, Mangomark, Sahnealternative und 2 kräftige Prisen Salz in einer Schüssel glatt rühren. Das Glas heiß ausspülen und kurz trocknen lassen, dann den Aufstrich hineinfüllen. Der Aufstrich hält sich 3-4 Tage im Kühlschrank und bis zu 6 Monaten im Tiefkühler. Dazu passt Baguette.

NICOLES PROFI-TIPP *Dieser Aufstrich ist so einfach wie lecker und lässt sich in alle möglichen Richtungen variieren: Mit frischem Basilikum, Oregano und Rosmarin wird's mediterran, mit etwas Garam Masala oder Korma Curry Pulver geht's in die orientalische Richtung.*