

SEBASTIAN LEGE

DIE FOOD- WERKSTATT



TRICKS &
TOLLE REZEPTE
VOM

TV-FOOD-
EXPERTEN

40 SUPERMARKTKLASSIKER UND FASTFOOD-LIEBLINGSREZEPTE

ZUM SELBERMACHEN

systemed



SEBASTIAN LEGE

DIE FOODWERKSTATT

SEBASTIAN LEGE
DIE FOODWERKSTATT

40 SUPERMARKTKLASSIKER UND
FASTFOOD-LIEBLINGSREZEPTE
ZUM SELBERMACHEN

systemed

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen
info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine
genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet.
Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu
verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by systemed im riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe
GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die Originalausgabe erschien 2017 im systemed Verlag.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie
der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer
Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Text: Anna Cavelius

Redaktion: systemed Verlag, Lünen

Umschlaggestaltung: rosavision, Simone Ruths, www.rosavision.de; Sonja
Vallant, Riva Verlag

Umschlagabbildung: Franc Enskat

Layout und Satz: rosavision, Simone Ruths, www.rosavision.de; Andreas
Linnemann, Riva Verlag

Fotos: Franc Enskat, www.enskat-photography.com;

Lutz Spendig (Seite 20); IStock (Seite 30, 34, 36, 60, 78, 102, 125, 162, 170, 184)

Illustration: Die Knaben – Büro für Gestaltung, www.die-knaben.de; rosavision, Simone Ruths (Seite 12, 13, 43, 44)

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-3-95814-347-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95814-348-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95814-349-4



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



INHALT

Ein paar Worte zuvor

FOODWERKSTATT-KNOW-HOW

Das Foodwerkstatt-Prinzip

Selbst ist der Koch ...

Foodwerkstatt-Zubehör

Wissen macht mmmh!

Eat, drink, love

Foodwerkstatt-Vorrat

FAST-FOODWERKSTATT-REZEPTE

1, 2, 3-Burger mit Toasties

The Ultimate Burgerrelish

Helle Burgersauce

Dunkle Burgersauce

Veggie-Burger

Rote-Bete-Burger

Ultimate Currywurst

Stapel-Chips

Gemüse-Chips

Grünkohl-Chips

Tomatendip

Paprika-Papaya-Chutney

Avocado-Mango-Salsa

EXTRA: Einkaufs-Navi

EXTRA: Best of!

Schnelle Nudeln

Döner

Frikadellen

Das beste Steak

Kräuterbutter
Salatsaucen
EXTRA: Grün, grüner, am grünsten - aber bunt geht auch
Nasi Goreng
Hähnchen in Teriyakisauce
Schokopudding

DIE-KENN-ICH-DOCH-FOODWERKSTATT-REZEPTE

Instant-Gemüsebrühe
Instant-Geflügelbrühe
5-Minuten-Terrine
EXTRA: Fertigfood-Check
EXTRA: Gesund essen ist bunt essen
Bistro-Baguette
Chicken Nuggets
Fischstäbchen
Pommes crunchy
Ketchup und Mayo
Maggi Fix (Umamipaste)
Miracoli
EXTRA: Alles ist vergiftet - Zusatzstoffe und was du alles
nicht in deinem Essen brauchst
Nutella
Eistee
Energydrink
CascaRADrink
Energieriegel
Fruchtzweg

LEBENSMITTEL VON A BIS Z

EXTRA: Foodwerkstatt Garten

Impressum

EIN PAAR WORTE ZUVOR...



Gleich vorneweg: Das ist kein Kochbuch im üblichen Sinn. Du wirst zwar am Ende verstehen, was mir wichtig ist und warum dieses Buch geschrieben werden musste. Das Besondere hier ist aber, dass du von Anfang an neben mir in meiner Küche stehst und dass du viel Spaß haben wirst.

Davon mal abgesehen, dass du jede Menge kulinarischer Aha-Erlebnisse haben wirst. Du wirst ganz nebenbei eine Menge über eine der wichtigsten, weil lebenserhaltenden menschlichen Fertigkeiten lernen: Essen. Denn Essen ist nicht nur ein Vitalbedürfnis, es ist auch etwas Hochemotionales. Wusstest du, dass wir jede Menge Erinnerungen in Form von Geruch und Geschmack abspeichern. Das kann der Duft eines frischen Apfelkuchens bei der Oma sein oder die Lieblingsbolognese deiner Freundin.

Ich nehme dich auf den nächsten Seiten mit in die schöne bunte Welt des Essens. Vielleicht hattest du bisher mit Kochen nicht viel am Hut und dich eher als Mainstream-Food-Spezialist gesehen, mit Hang zu bestimmten Lieblingsmarken und To-go-Klassikern von Nutella über Miracoli bis hin zur Currywurst. Vielleicht denkst du auch, dass die ganze Kocherei wahnsinnig kompliziert ist und eher was für Künstler am Herd. Dann ist jetzt Zeit für einen evolutionären Quantensprung. Dazu brauchst du lediglich eine Portion Neugier und etwas Chill-out-Time, denn ja, Kochen ist das reinste Antistress- und Entschleunigungsmittel par excellence. Wenn du Lust hast, lade noch ein paar Leute dazu ein und dann macht ihr gemeinsam aus deiner Küche eine Foodwerkstatt.

Du kannst das Buch an jeder beliebigen Stelle aufklappen und du findest etwas, was dich neugierig macht, was du noch nicht wusstest und wo du gleich selbst loslegen kannst, um dich und deine Lieben kulinarisch zu überraschen. Ich zeige dir, was in deinem Essen stecken sollte, damit du gut drauf bist, und was du alles an Basics brauchst. Dafür ist Platz in der kleinsten Hütte, und du musst auch nicht viel Geld dafür ausgeben. Einkaufen geht auch einfach, du scannst einfach den QR-Code neben den

Rezepten in dein Handy und hast den Einkaufszettel gleich dabei.

Rezepte gibt es auch, klar. Die sind aber von einem anderen Stern, denn hier findest du die definitiven Klassiker und Lieblingsgerichte aus deiner Kindheit. Der Clou: Du kennst die Verpackung, du kennst den Geschmack. Hier aber wird alles frisch zubereitet und geschmacklich aufgewertet. So wird aus jedem Hardcore-Fast-Food-Junkie ganz schnell ein Besserschmecker.

So, und jetzt hab Spaß in deiner Foodwerkstatt und am hemmungslosen do it yourself. Pimp dein Leben!

Dein Sebastian

FOODWERKSTATT-KNOW-HOW

Kochen ist Spiel, ist Kunst, ist
Lebentechnik, ist easy, kann
schwierig sein. Ich zeige dir
hier, wie du am besten in die
Werkstatt einsteigst.



DAS FOODWERKSTATT- PRINZIP

Such dir das passende Rezept aus, scanne den QR-Code und die Zutatenliste ein. Gehe in den Supermarkt, begib dich direkt dorthin.

Denk über dein Essen nach, bevor der Hunger kommt: Worauf habe ich heute Lust? Essen ist ja immer eine Wetter-, Tageszeit- und Stimmungslage. Will ich es knackig, fruchtig, schaumig, süß, fettig? Auf welche Farben habe ich Lust? Was riecht gut? Fühlt sich gut an?

Mach dein Essen zur Hauptbeschäftigung und nicht zu einer belanglosen Nebentätigkeit!

Nimm dir ein bisschen Zeit und mach dein Lieblingsessen ab heute selbst, und wenn es richtig gut schmeckt, dann bereite so viel zu, dass du einen Vorrat hast.

Kommen Freunde oder Bekannte oder bin ich allein? Brauche ich ein Frühstück, was für mittags, Feierabendfood zur Beruhigung oder für einen Filmeabend? Brauche ich einen Snack für unterwegs oder Couchfood?

Checke deine Vorräte, ein paar Basics solltest du immer zu Hause haben (falls du da keinen Plan hast, schau nach auf Seite 38).

Kaufe so viel wie möglich frisch, regional und saisonal ein. Schmeckt besser, ist besser für die Umwelt und die Bauern in deiner Umgebung.

**DENK DRAN: ESSEN
IST CHARAKTERSACHE!**

SELBST IST DER KOCH...

Du brauchst noch ein paar Gründe, warum du dich selbst an den Herd oder vors Schneidebrett stellen sollst? Bitteschön!

KOCHEN IST MENSCHLICH: Ja, Kochen ist eine Kulturtugend und im Grunde eine ganz archaische Geschichte. Das macht der Mensch seit Jahrmillionen, zuerst sammeln, jagen, dann zubereiten und mit seiner Sippe verzehren. Und: Kochen ist eine reine Erfahrungswissenschaft, bei der du jeden Tag etwas dazulernen kannst.

KOCHEN IST LEBENDIG: Eben eine Fertigpizza in den Ofen oder unterwegs einen Döner abgreifen, das ist praktisch, aber nur etwas für Langweiler. Kochen ist, und das geht schon beim Einkaufen los, wenn du das bewusst und aufmerksam machst, ein Erlebnis und regt alle Sinne an, weil du siehst, hörst, schmeckst, riechst und fühlst.

KOCHEN IST LÄSSIG: Um gut zu kochen, brauchst du kein Rezept mit 20 Zutaten, und du musst auch in kein Spezial-Feinkostgeschäft gehen. Konzentriere dich einfach auf jeden Handgriff, und wenn du in Gesellschaft kochst, genieße das Zusammensein und dass ihr da gemeinsam etwas bastelt. Entspanne dich beim Gemüsewaschen, -putzen, -schneiden,

Öl erhitzen. So wird Kochen zum Relaxerlebnis mit Eventcharakter.

KOCHEN MACHT WOW-GEFÜHLE: Beim Kochen muss man auch anfassen. Da spürst du die Oberfläche, die Konsistenz, die Form und Struktur eines Produkts. Es gibt Lebensmittel, die machen allein schon beim Anfassen glücklich. Wie fühlt sich eine Artischocke an, die Oberfläche eines Kürbisses, das Bündel Petersilie, der Hefeteig, den du knetest? An was erinnert dich das? Macht es dich happy?

KOCHEN MACHT AH! Und wie das riecht! Frischer Ingwer, geschnittene Kräuter, sonnengereifte Erdbeeren, frisches Brot, Olivenöl, ein frisch gegrilltes Steak. Genieße die intensiven Dufterlebnisse, während du schnibbelst, kochst oder brätst. Wie verändert sich ein Geruch beim Schneiden oder Erhitzen. Kochcracks erkennen schon am Duft, ob ein Gericht perfekt abgeschmeckt ist.

KOCHEN IST TASTY! Probiere immer mal wieder zwischendurch. Schmeckst du die Unterschiede zwischen roh und gegart, gebraten oder gekocht, sauer, salzig, bitter oder scharf. Fühle im Mund und mit Zunge und Zähnen Geschmack, Aromen und Strukturen. Da tun sich Welten auf!

KOCHEN IST SEXY: Essen und Erotik sind seit langer Zeit ein ziemlich glückliches Paar in der Literatur, in den bildenden Künsten und im Film. Männer, die ihre Süße mit kulinarischen Höhepunkten beglücken können, stehen hoch im Kurs. Wie du es dann choreografierst, ob du vorher kochst oder nachher oder gleichzeitig - das ist echt deine Entscheidung!

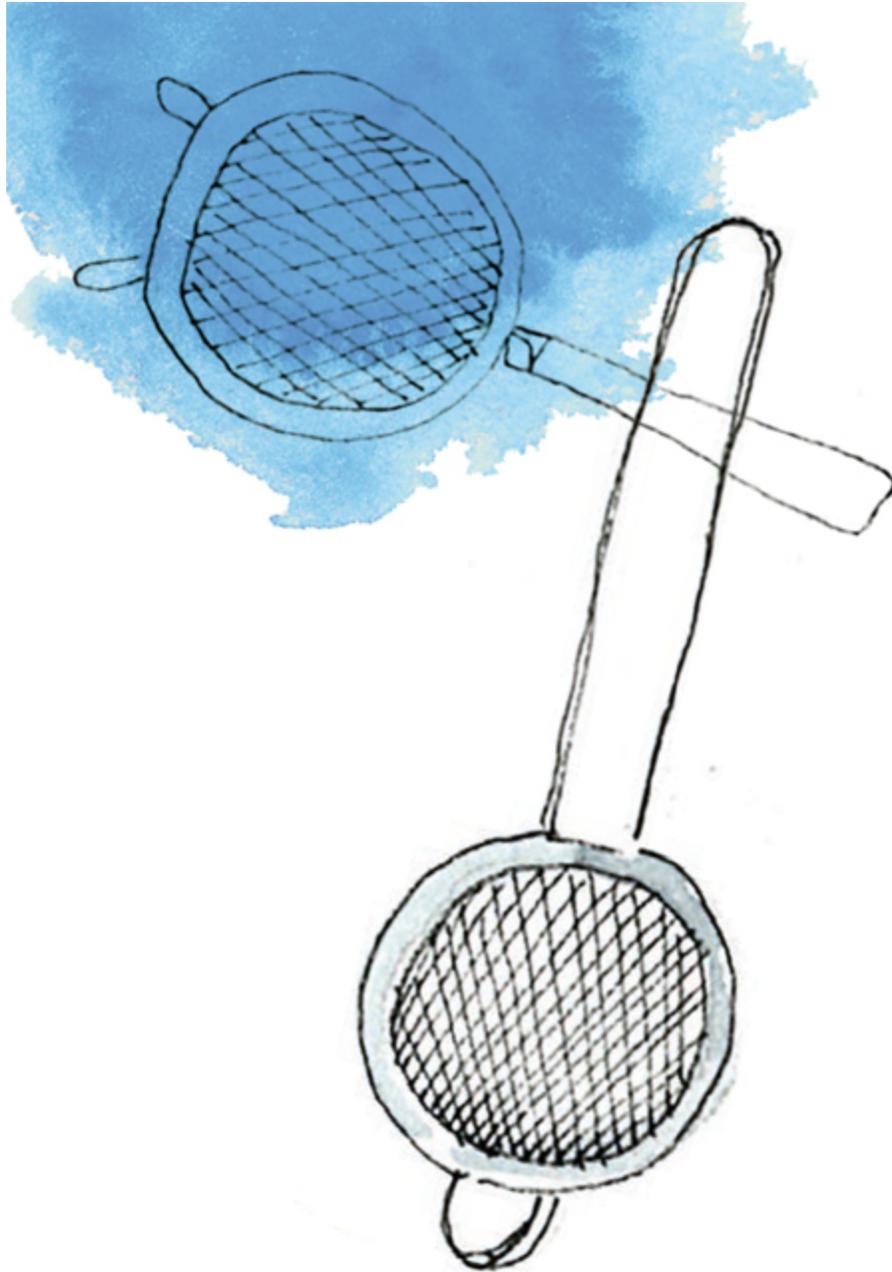
KOCHEN MACHT (ALLE) GLÜCKLICH: Kochen ist, je nachdem wie du es magst, entweder Entschleunigung oder

auch sehr gesellig. Außerdem ist Kochen charakterbildend: Wenn du für andere in der Küche stehst, tust du etwas Liebevollles. Da geht es um Wertschätzung, Zuneigung oder auch um Sex. Ich muss sehen, was die anderen mögen und was nicht, schaffe ein Wohlfühlambiente, pflege Gastfreundschaft und Großzügigkeit, kann andere neugierig machen und für Gesprächsstoff sorgen. Ich muss aber auch Geduld mit mir und anderen haben, Einsatz bringen und gelegentlich auch Kompromisse eingehen. Das alles prägt mich. Dann ist Kochen auch das beste Selbsthilfemittel bei Weltschmerz, Liebeskummer, Frust und nach einem blöden Tag. Es bringt dich auf andere Gedanken, du bist kreativ und hast dein Leben im Griff.



WARUM STECKST DU IRGENDETWAS IN
DEN MUND? DU KÜSST JA AUCH NICHT
JEDEN.

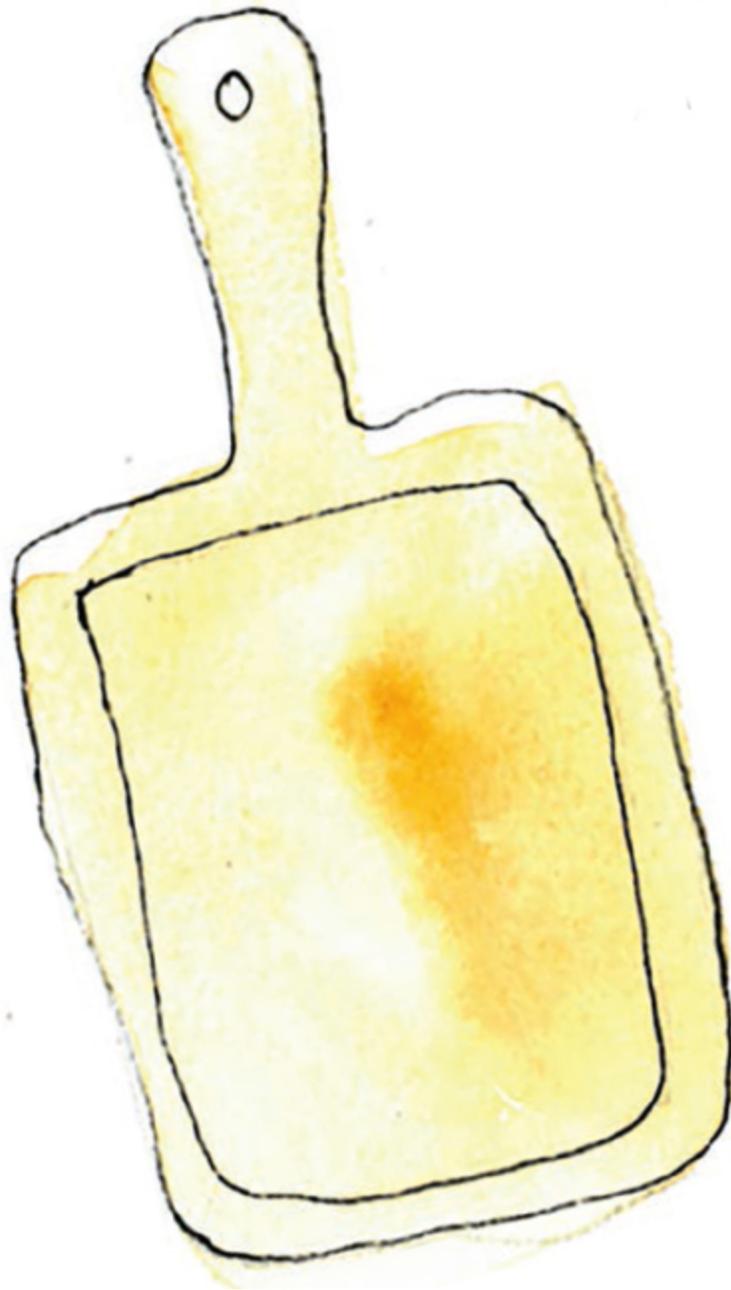
FOODWERKSTATT-ZUBEHÖR



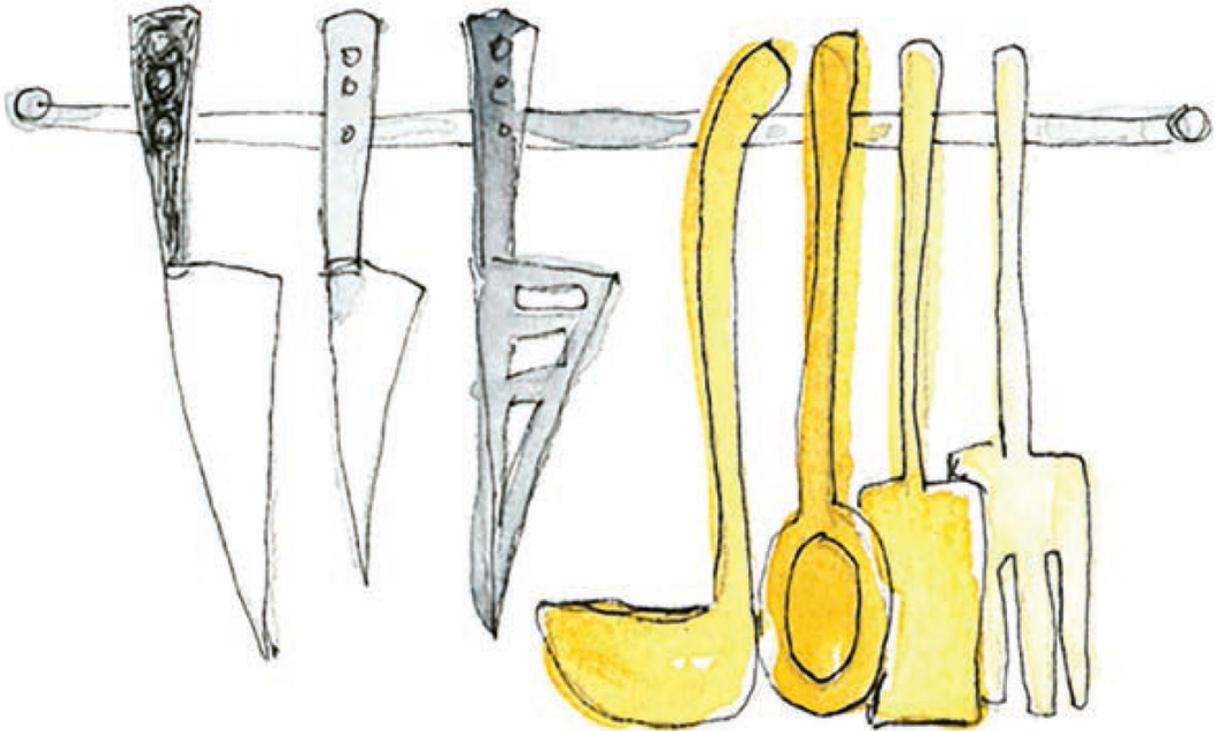
* 2-3 feine Siebe in unterschiedlichen Größen
und ein grobes Sieb

MÖRSER
für frisch gemahlene Gewürze. Denk dran: Fertig

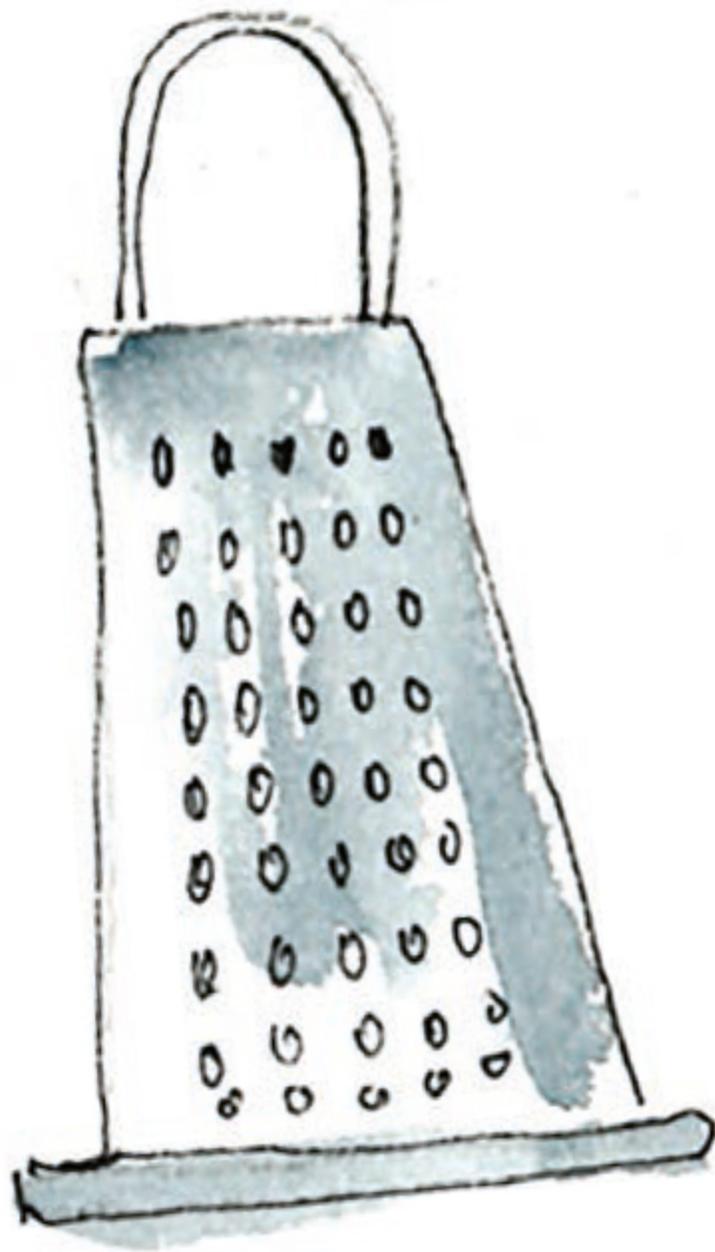
gemahlene Gewürzpulver hat nur ein Drittel der Energie eines ganzen Gewürzes!



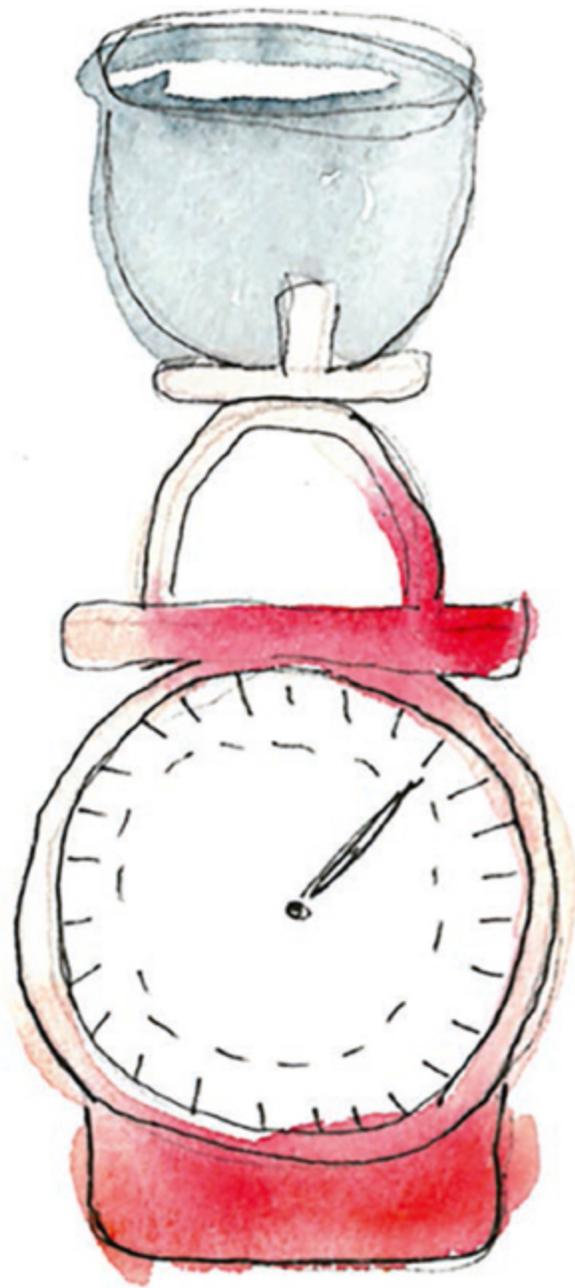
* 1-2 SCHNEIDEBRETTER AUS HOLZ ODER KUNSTSTOFF



Ein kleines Gemüsemesser, ein größeres Kochmesser, ein Brotmesser mit Säge, ein Nesmuk Messer (Santokuform), einen Wetzstahl



VIERKANTREIBE
MICROPLANEREIBE
MUSKATREIBE
SPARSCHÄLER

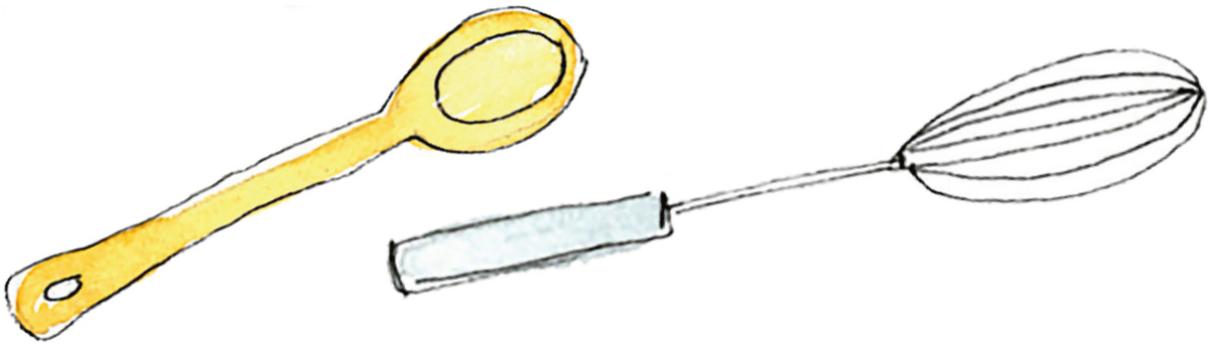


KÜCHENWAAGE

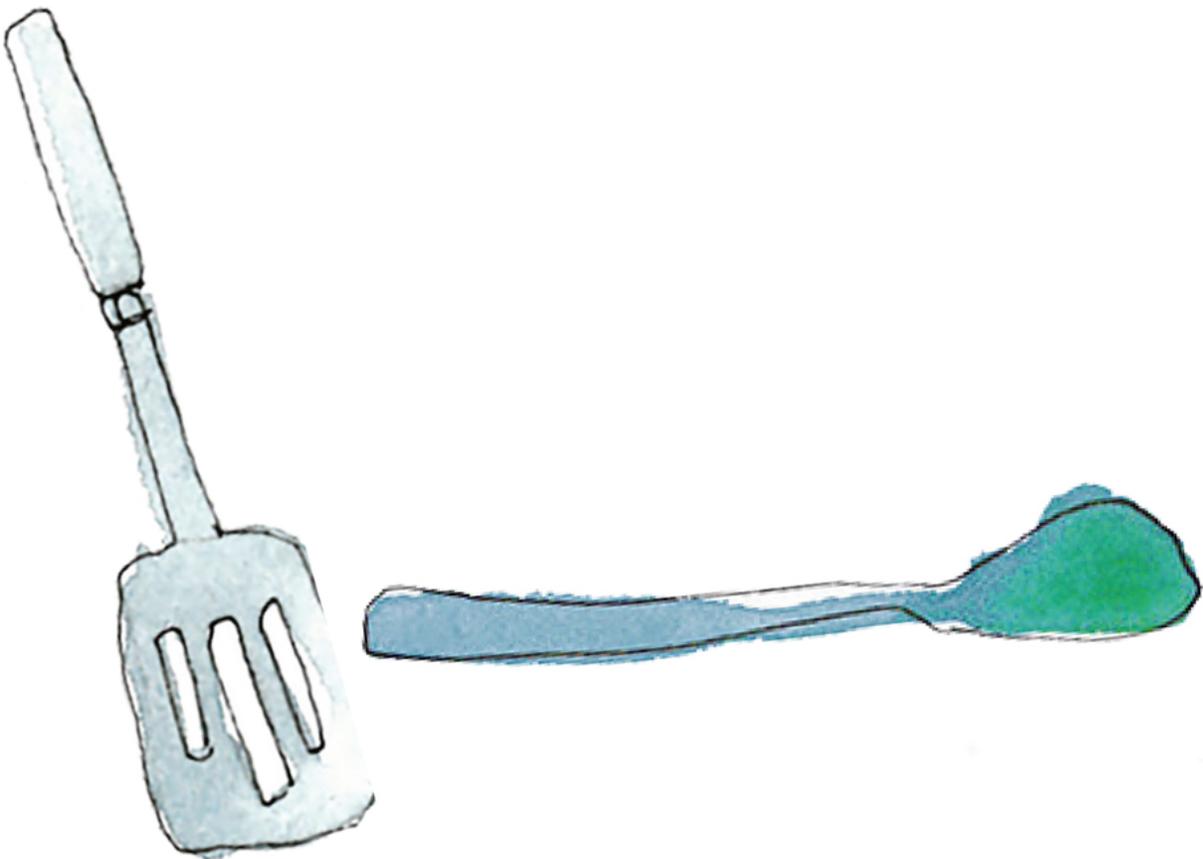
(möglichst bis auf 5 Gramm genau oder Digitalwaage)



* MESSBECHER



Ein Schneebesen zum Verquirlen von Flüssigkeiten, Kochlöffel aus Holz, Suppenlöffel und Schaumkelle aus Edelstahl, ein Pfannenwender, eine Universalzange oder Pinzette zum Wenden.



TÖPFE

in drei Größen (5 l, 3 l, 1-2 l)