

MATTHIAS F. MANGOLD

DAS  ERSTE  
KÖCH-  -  
BUCH

VERSTEHEN WIE'S GEHT -  
UND DANN EINFACH LOSLEGEN.

G|U

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: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2022

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2022



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
[www.gu.de](http://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.

Idee und Konzept: Claudia Fillmann, Susanne Kollberg, Anke Meierhenrich, Alessandra Redies, Sabine Sälzer

Projektleitung: Alessandra Redies, Sabine Sälzer

Lektorat: Susanne Bodensteiner

Korrekturat: Petra Bachmann

Icons: Claudia Fillmann, Marion Feldmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine Krohberger

Fotoproduktion: Nicola Walsh, Berlin

Foodstyling: Max Faber

Styling und Foodstyling: Audrey Cosson

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8493-1

1. Auflage 2022

## Bildnachweis

Coverabbildung: Getty Images: Digital Vision/Emma Innocenti

Fotos: Nicky Walsh; Claudia Fillmann; Bender, Uwe; Bischof, Harry; Bleschke, Stefan; Bonisolli, Barbara; Einwanger, Klaus-Maria; Grossmann-Schuerle; Grundmann, Bernd; Hoersch, Julia; Jansen, Margarete; Knezevic, Silvio; Kramp + Gölling; Lang, Coco; Liebenstein, Jana; Peters, Janne; Rogge & Jankovic; Rynio, Jörn; Schardt, Wolfgang; Stich, Nicole; Suedfels, Thorsten; Teubner, Christian;

Urban, Martina; Walter, Axel; Westermann, Jan-Peter; Agentur iStock; Agentur Stocksy

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8493 01\_2022\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://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](https://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 Redakteur\*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

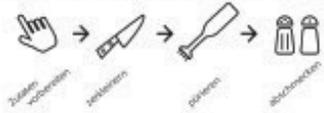


**AUSSEN ECKIG INNEN LECKER**

# **DAS PRINZIP DES BUCHS**

# DAS PRINZIP PESTO

/// Kräuter und Gemüse in cremige Paste verwandeln - hausgemachtes Pesto ist einfach unschlagbar für Nudelgerichte, zum Dippen, als Brotaufstrich.



**DER PROTOTYP PESTO GENOVESE:** Der Basilikum-Klassiker aus Genua ist die perfekte «Eigentlich-habe-ich-heute-überhaupt-keine-Lust-mich-in-die-Küche-zu-stellen-und-zu-kochen»-Zutat. Und selbstgemacht schmeckt's natürlich doppelt gut.

**AM BESTEN GLEICH EINE GROSSE PORTION ZUBEREITEN.** Denn Pesto lässt sich problemlos einfrieren. Traditionell werden die Zutaten anstatt ins Mixer zerstampft. Wir wählen die schnellere Methode mit Mixer oder Pürierstab. Denn auch so lässt sich tolles Pesto machen. Peste die Pinienkerne nur ganz leicht an, bis sie sich warm anfühlen. Es sollen lediglich die ätherischen Öle herausgelockt werden. Bräunen dürfen sie nicht, sonst werden sie bitter. Für Servieren als Pastasauce eine Portion Pesto einfach mit etwas heißen Nudelkochwasser anrühren und z. B. unter frisch gekochte Spaghetti mischen.

## IN DER HAUPTROLLE:

Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl - für echtes Pesto genovese sind sie alle elementar und gleichberechtigt. Der Star aber ist kippig, wenig duftendes Basilikum im Sommer, am besten frisch geerntet. Das Aroma von winterlichen Treibhausbäutchen ist dagegen eher zierlich. Beim Öl auf Qualität achten! Für Pesto sollte es hochwertiges Olivenöl sein, eher mild als zu würzig. Denn oft haben die verwendeten Küchler genügend Aroma. Parmesan bringt Schmecken, Cremigkeit und eine gewisse Süßigkeit.

20

21

-> WAS BRAUCHT'S



PESTO-LEITET SICH VOM ITALIENISCHEN «PESTARE» AB, WAS «ZERSTAMPFEN» BEDEUTET ...

## DER PROTOTYP PESTO GENOVESE

4 PORTIONEN  
IN 15 MIN. ZUBEREITUNG  
VIEL ZUCAL  
PROSTAND

1



Von 1 Topf Basilikum die Blätter mit den zarten Stängeln abschneiden.



1 Knoblauchzehen schälen und hacken.



2 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett ganz leicht anbraten.

2



Salz



3 EL Parmesan



4-5 EL Olivenöl

Basilikum, Knoblauch und Pinienkerne mit Salz, dem Parmesan und 4 EL Olivenöl in einem hohen Becher mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, bis eine homogene Paste entsteht. Falls nötig, mehr Öl zugeben.

3



Das Pesto abschmecken, evtl. noch mit Salz nachwürzen. Dann entweder sofort mit frisch gekochter Pasta und etwas Nudelwasser mischen. Oder zum Kalteben zugedeckt kühl stellen.



22

23

-> GRUNDREZEPT



### ZUTATEN

- 1 Topf Basilikum
- 1 Knoblauchzehen
- 2 EL Pinienkerne
- Salz
- 3 EL frisch geriebener Parmesan
- 4-5 EL Olivenöl

**DAS KREATIVLABOR**  
**AUSGETRETENE PFADE VERLASSEN**

HAUPTSACHE GRÜNI



RADISCHENBLÄTTER



HÖHRENGRÜN



FELDSALAT

Anstatt das Grün von Rettichen, Bündelröhren oder Radishesen im Laden gleich abzudrehen und dort zu entsorgen, kennst Du es zu Hause zu einem **Wurzelkrautpesto** verarbeiten. Das jeweilige Grün allerdings besonders gut waschen, um Saftrückstände zu vermeiden. Pestotauglich sind auch Salatblätter wie **Rucola** oder **Feldsalat** – perfekt zu Pasta.

KERNIG!



Es gibt so viele gute Nussarten. Warum also nicht mit Cashews, Pistazien, Walnüssen oder Pignoli-Nüssen unser Pesto mischen?



KLACKE

Für ein **Asia-Pesto** Basilikum, Thai-Basilikum und/oder Koriandergrün als Kräuterbasis verwenden. Saft und Schale von Limetten, gelbes Zitronengras, Ingwer und Frühlingszwiebeln sorgen für eine frisch-aromatische Würze, grüne Chili bringen Schärfe. Alles mit Öl pürieren – als Dip zu Gerichten ein Knaller!

24

-> KREATIV LABOR

**¡HOLA CHICA!**  
 Avocados haben zwar viel Fett, das geht aber alles sofort in die Muskeln.



**DAMIT NACHOS WAS ZUM LÖFFELN HABEN**

Guacamole ist ein Avocado-Dip, der in Mexiko zu Tortilla-Chips, Tacos oder auch als Fleischbeilage gegessen wird. Die **Avocado** der Länge nach rundherum mit dem Messer in zwei Hälften schneiden, den Kern entfernen. Jetzt kannst Du mit einem Löffel das Fruchtfleisch ganz leicht aus den Schalen heben. Das wird dann mit einer Gabel zerdrückt und mit **Pfeffer**, klein geschrobener **Chilischote**, Knoblauch, fein gehackten **Zelbellen** und **Zitronensaft** gemischt. Guacamole nach Wunsch noch mit **Schokolade** schärfen, mit **Tomatenwürfeln** und **Bäsechen** von **Koriandergrün** toppen.

**NOCH EINE PASTE, DIE ES IN SICH HAT**

**Mungbohnenpaste** ist eine orientalische Spezialität, die traditionell zu Falafel serviert wird. Schmeckt aber auch köstlich als Dip zu Gemüse oder als Aufstrich für Crostini. Dafür **Küchenham** aus der Dose (240 g) im Sieb abspülen und sehr gut abtropfen lassen. Dann mit 2-3 EL **Sesampaste** (Tahini, 3 EL), **Öl**, **Öl**, **2 Knoblauchzehen**, 2-3 EL **Wasser** und 2 EL **Zitronensaft** pürieren. **Mungbohnen** mit **Kreuzkümmel**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Hat sich ein paar Tage im Kühlschrank.



25

IN DER HAUPTROLLE: Jeder, der sich mutig an den Herd stellt. Also auch Du – und besonders dann, wenn es das erste Mal ist und Du oft meinst, nicht mal das simpelste Gericht hinzukriegen. Good news: Yes, you can! Wir zeigen Dir, wie's geht. Wir lassen den Schnickschnack weg und konzentrieren uns aufs Wesentliche. Bei jedem Grundrezept wird erst mal das dahinterliegende Prinzip erklärt, damit klar wird, um was es eigentlich geht. Danach folgt als Rezeptbeispiel ein wirklich einfacher (aber leckerer) Prototyp, an dem Du das Prinzip testen kannst. Und wenn Du das kapiert hast, geht's schnurstracks rein ins Kreativlabor – da wird ausprobiert, selbst variiert, hier genießt Du Freiheiten, kannst Dich austoben und auch mal Gäste überraschen oder beeindrucken. Fang locker an und entdecke, dass Kochen an sich ein Klacks ist. Die Kunst fängt erst da an, wo Du Dich sicher fühlst. Und genau da wollen wir Dich hinführen.



**MACH MAL KOCHEN!**

# WISSENSWÜRZE HACKS FÜR FOODIES

DICH KRIEG' ICH KLEIN UND SAUBER

 **SCHNIPP, SCHNAPP, SCHNUPP!**



**ZWIEBEL WÜRFELN**



**PAPRIKASCHOTE PUTZEN**



**TOMATE HÄUTEN**



TOMATE WÜRFELN



**INGWER ZERKLEINERN**



**STAUDENSELLERIE PUTZEN**



**BROKKOLI PUTZEN**



**PAK CHOI PUTZEN**



**ZUCKERSCHOTEN UND BOHNEN**



HOKKAIDOKÜRBIS PUTZEN



**LAUCHSTANGE PUTZEN**



**SPARGEL SCHÄLEN**

**HER MIT DEM SCHARFEN MESSER!**



**KNOLLESELLERIE PUTZEN**



**CHAMPIGNONS PUTZEN**



**ROSMARIN SCHNEIDEN**



**KORIANDERGRÜN SCHNEIDEN**



**CHILISCHOTE PUTZEN**



**MÖHRE IN JULIENNESTREIFEN**



**VANILLEMARKE HERAUSKRATZEN**



**ANANAS ZERLEGEN**



**SPECK WÜRFELN**