



STEFFEN  
**HENSSLER**  
Hauptsache lecker!





# Inhalt

## Feierabend

4 × Spargel

## Fitnessfood

4 × Rindfleisch

## Asiatische Brotzeit

4 × Lachs

Sushi-Schule

## Küchenparty

4 × Dip

## Grillen - draußen & drinnen

4 × Kartoffeln

## Süße Sachen

## Anhang

Tipps – no Tricks

Selbst gemachte Saucen

Sushi-Reis zubereiten

Was immer im Haus sein sollte

Glossar besonderer Zutaten



# Steffen ganz persönlich

[Ein Tag in meinem Leben](#)

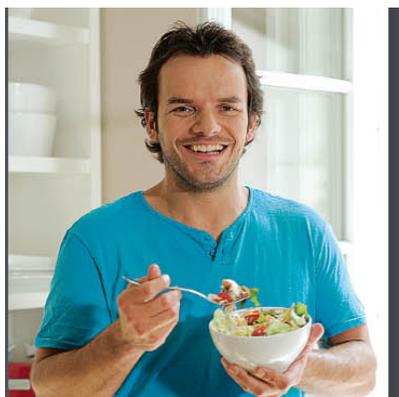
[Familienzeit](#)

[It's Showtime](#)

[Zeit für mich](#)

[Große Liebe](#)

[Die Henssler-Gang](#)





## Wer kocht, hat mehr vom Leben

Das glaube ich wirklich. Deswegen will ich mit diesem Buch meinen Teil dazu beitragen, dass viele Leute richtig Spaß am Kochen haben. Mein Ziel sind kontrastreiche Kompositionen: süß, salzig, bitter, sauer und scharf – erst durch die Verbindung unterschiedlicher Geschmacksrichtungen wird Essen interessant. Wenn am Gaumen nichts passiert, langweilt mich ein Gericht. Entscheidend ist, dass die einzelnen Bestandteile harmonieren.

Meine Rezepte enthalten die eine oder andere ungewöhnliche Zutat – die meisten bekommt man jedoch in gut sortierten Supermärkten oder zumindest im Asialaden. Fast alle Rezepte sind auf jeden Fall schnell gemacht. Ich bin kein Freund von langer Vorbereitung und komplizierten Zubereitungsarten.

Eine kleine Ausnahme bilden die Sushi-Rollen, die bei mir natürlich dazugehören und ein bisschen Übung verlangen. Aber das Zubereiten wird in meiner kleinen [Sushi-Schule](#) Schritt für Schritt erklärt, sodass die leckeren Röllchen wirklich jeder Interessierte ganz schnell nachmachen kann.



## Vom Land und aus dem Meer

Ich bin ja bekannt als Fischliebhaber. Einem ordentlichen Steak oder einem saftigen Hähnchen bin ich aber ebenfalls nicht abgeneigt, das gehört für mich zur ausgewogenen Ernährung dazu. Auch die Vegetarier werden in fast allen Kapiteln etwas nach ihrem Geschmack finden, sogar im Kapitel *Grillen – draußen & drinnen*.

Das Buch ist zudem, anders als viele andere Kochbücher, nicht nach Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts gegliedert. Ich zum Beispiel esse nur zu besonderen Gelegenheiten ein ganzes Menü und suche mir sonst immer Gerichte aus, die zeit- und mengenmäßig gerade in meinen Tagesablauf passen. Manchmal brauche ich nur einen kleinen, eher leichten Snack.

Entsprechende Rezepte gibt es in den Kapiteln *Fitnessfood* und *Asiatische Brotzeit*. Richtige Hauptmahlzeiten finden sich in fast allen Kapiteln, ebenso leckere Suppen und Eintöpfe. Abends nach der Arbeit fehlt oft die Zeit, und trotzdem soll etwas Warmes in den Bauch? Dann schaut mal ins Kapitel *Feierabend*. Die besten Rezepte zum Feiern mit Freunden gibt es im Grill-Kapitel und im Kapitel *Küchenparty*. Und Dessertfans finden viele verführerische Rezepte unter *Süße Sachen*.

Ein Feature, das sich durch alle Kapitel zieht, sind die 4er-Seiten, auf denen es vier kurze Rezepte zu einem Thema gibt: Spargel, Rindfleisch, Lachs, Dips und Kartoffelsalat. Dort gibt es Beispiele, wie man aus ein und derselben Zutat ganz unterschiedliche Gerichte zaubern kann.



## Kreativ kombiniert

Wer sich ein Menü zusammenstellen will, kann sich kreuz und quer bedienen und kombinieren, was ihm gefällt. Wie wäre es beispielsweise für das nächste Essen mit Freunden mit dem *Gebratenen Salat mit Meeresfrüchten*, *Chili-Hähnchenkeulen mit Bratkartoffeln* und *Kefirmousse mit Kompott*? Und Fans schmackhafter Kleinigkeiten könnt ihr mit *Sashimi von der Jakobsmuschel*, *Tempura nach italienischer Art*, *Sushi-Rolle mit Huhn* und *Rumpsteakscheiben in Rosmarinbutter*, gefolgt vom *Piña-Colada-Schlupfer* beglücken. Es gibt unzählige Kombinationsmöglichkeiten – alles, was gefällt und schmeckt, ist erlaubt. Ihr solltet allerdings beim Zusammenstellen darauf achten, dass das Menü abwechslungsreich ist. Bei einem Salat als Vorspeise also keinen Salat als Beilage zum Hauptgericht nehmen, bei einem üppigen Hauptgang eher eine kleine Vorspeise und ein leichtes Dessert aussuchen. Wer Sushi als Vorspeise serviert, sollte nicht gerade Reis als Beilage zum Hauptgang wählen, das wird sonst eintönig. Doch im Prinzip gilt auch hier: Hauptsache lecker!

## Alle werden satt

Die meisten Rezepte sind für vier Personen gedacht, und von den Portionen der Hauptgerichte werden auch Männer satt. Im Kapitel *Feierabend* gibt es viele 2-Personen-Rezepte, weil ja abends unter der Woche meist nicht für große Runden gekocht wird. Wer trotzdem eines dieser Rezepte für Gäste kochen will: kein Problem! Einfach die Zutaten an die Zahl der Esser anpassen. Beim Kochen aber dann daran denken, dass sich wahrscheinlich auch die Garzeit etwas verlängert.

Manchmal ist die Menge auch für 2–4 Personen angegeben. Die Zutaten im Rezept reichen dann für vier Leute als Zwischenmahlzeit oder Vorspeise oder als Hauptgericht für zwei. Bei den Desserts gibt es auch Rezepte für sechs Personen – sie bilden ja meist den Abschluss eines Menüs für Gäste.

## Wichtiges zum Schluss

Im Anhang gibt es Tipps zur Auswahl, Verarbeitung und Lagerung von Lebensmitteln, eine Anleitung zum Kochen von Sushi-Reis und Rezepte für spezielle Saucen, die für viele Gerichte benötigt werden (Teriyaki-Sauce, Ponzu-Sauce, Süße Chilisauce). Apropos Sauce – für viele Rezepte wird Sojasauce benötigt: Unbedingt die japanische Variante kaufen!

Außerdem habe ich eine Liste mit Zutaten zusammengestellt, die man immer im Haus haben sollte, wenn man auch mal spontan aus diesem Kochbuch kochen möchte. Und im Glossar gibt es ausführliche Erläuterungen zu den asiatischen Zutaten, die vielleicht nicht jeder kennt.



## Ganz persönlich

Ein Standardwerk der deutschen Küche wollte ich mit diesem Kochbuch bestimmt nicht verfassen – vielmehr ist ein sehr persönliches Buch über meine spezielle Art des Kochens entstanden.

Und jetzt: Viel Spaß beim Lesen, Kochen und Genießen!

Euer Steffen Henssler

# Feierabend



Die Rezepte bieten den perfekten Start in einen erholsamen Feierabend. Weil da in der Regel nicht viel Zeit zum Kochen bleibt, sind die meisten schnell zuzubereiten. Ein paar verlangen allerdings ein bisschen Vorarbeit. Es gibt Rezepte für 2 und für 4 Personen, letztere lassen sich entweder aufwärmen oder gut ins Büro mitnehmen oder beides.



# Saibling im Knusperteig mit Apfel-Ingwer-Mus

»Das ist eine leckere Abwandlung der Frühlingsrolle vom Chinesen. Wenn ihr kein Saiblingsfilet bekommt, könnt ihr auch gut Lachs, Forelle oder Ähnliches nehmen. Der Fisch sollte aber schon aus der Familie der Lachsfische stammen.

## für 2 Personen

6 Blätter Frühlingsrollenteig (tiefgekühlt)  
1 rote Chilischote  
1 kleine Knoblauchzehe  
2 TL Fischsauce  
4 EL Sojasauce  
1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette  
2 TL Limettensaft  
200 g Saiblingsfilet  
4 Blätter Chinakohl  
1 Möhre  
2 cm Ingwerwurzel (10 g)  
2 kleine Äpfel  
2 EL Reisessig  
1 EL Honig  
250 ml Sonnenblumenöl  
½ Bund Schnittlauch

## Zubereitungszeit:

**30 Minuten + 30 Minuten Kühlen**

- 1** Frühlingsrollenteig auftauen lassen. Chilischote und Knoblauch fein hacken. Mit Fischsauce, Sojasauce, Limettenschale und -saft verrühren. Saiblingsfilet entgräten und in 6 Stücke schneiden. In einer Schale mit der Marinade vermischen, 30 Minuten kühlen.
- 2** Chinakohlblätter waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und mit dem Sparschäler in hauchdünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Ingwerwürfeln, Reissessig, Honig und 2 EL Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, bei mittlerer Hitze zugedeckt 10 Minuten garen. Mit dem Stabmixer pürieren und in eine Schüssel füllen.
- 3** Frühlingsrollenteig mit der Spitze zur Tischkante auf die Arbeitsfläche legen. Einige Chinakohl- und Möhrenstreifen in die Mitte geben, mit je 1 Stück mariniertem Saiblingsfilet belegen (Marinade aufheben). Seitliche Teigecken nach innen über die Füllung klappen. Die Teigblätter von unten nach oben fest einrollen. Insgesamt sechsmal wiederholen. 1 EL Öl in eine Pfanne geben. Restliches Öl in einem Topf erhitzen, die Rollen darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4** Öl in der Pfanne erhitzen. Die restlichen Möhren- und Chinakohlstreifen darin kräftig anbraten und mit der Saiblingsmarinade ablöschen. Schnittlauch in Stücke schneiden und untermischen. Wer gerne Möhre und Chinakohl mag, kann ruhig mehr davon in Streifen schneiden. Die Saiblingsröllchen zu dem gebratenen Gemüse anrichten und mit dem Apfel-Ingwer-Mus servieren.





# Caesar Salad mit mariniertem Lammfilet

Klassischer Caesar Salad, der vom Italoamerikaner Cesare Cardini 1924 kreiert wurde, wird ganz ohne Fleisch serviert.

**>>Dieses Gericht lässt sich schnell für Gäste zubereiten, wenn man abends hungrig von der Arbeit kommt. Nur das Marinieren muss am Abend vorher erledigt werden! Wer es ganz eilig hat, kann das Lamm auch in der Pfanne fertig braten.**

## **für 4 Personen**

1 Chilischote  
2 Knoblauchzehen  
2 cm Zimtstange  
1 EL Koriandersamen  
1 EL schwarze Pfefferkörner  
7 EL Olivenöl  
abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette  
400 g Lammfilet  
2 Eigelb  
1 EL scharfer Senf  
3 EL Limettensaft  
100 ml Sonnenblumenöl  
5 EL Sahnejoghurt (10 % Fettgehalt)  
40 g Parmesan, fein gerieben  
1 EL Worcestersauce  
Salz, Pfeffer, Zucker  
250 g Römersalatherzen

2 Scheiben Toastbrot  
3 EL Butter  
30 g Parmesan, grob geraspelt

### **Zubereitungszeit:**

### **35 Minuten + 6 Stunden Marinieren**

- 1** Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zimtstange, Koriandersamen und Pfefferkörner in einem Mörser fein zermahlen. In einer Tasse mit 5 EL Olivenöl und Limettenschale verrühren. Lammfilets waschen und trocken tupfen. Mit der Marinade in einen Gefrierbeutel geben und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen. (Bei Zeitmangel entsprechend kürzer, aber das Fleisch nimmt dann den Geschmack der Marinade nicht so gut an.)
- 2** Am nächsten Tag den restlichen Knoblauch (1 Zehe) schälen und fein hacken. In einer Schüssel Eigelbe, Senf und Limettensaft verrühren. Sonnenblumenöl erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit dem Schneebesen zügig unterrühren. Den gehackten Knoblauch, den Joghurt, den geriebenen Parmesan und die Worcestersauce hinzufügen. Dressing mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
- 3** Römersalat putzen, waschen und Blätter in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Toastbrot entrinden und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Toastbrotwürfel darin von allen Seiten goldbraun rösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 4** Lammfilets aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und salzen. Das restliche Olivenöl (2 EL) in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Lammfilets bei starker Hitze 2–3

Minuten rundherum anbraten. Anschließend mit der Pfanne im heißen Ofen auf der zweiten Schiene von unten 8–10 Minuten garen. Das Fleisch herausnehmen, 2 Minuten ruhen lassen.

**5** Römersalatstreifen mit dem Dressing in einer Schüssel mischen. Das Lammfilet in Scheiben schneiden und mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit dem geraspelten Parmesan bestreuen.



# Honigmelonensuppe mit knusprigem Serranoschinken

**»Dieses Süppchen ist meine Version des Klassikers »Melone mit Schinken« und nicht nur an heißen Sommerabenden der Renner. Es passt auch super zum Brunchbüfett oder als Vorspeise zum Grillfleisch.**

**für 4 Personen:** 1 Bio-Limette // 800 g Cantaloupe-Melone // ½ TL Currypulver // 100 ml Mineralwasser // Salz, Cayennepfeffer // 8 dünne Scheiben Serranoschinken // 1 Bio-Zitrone

**Zubereitungszeit: 20 Minuten + 3 Stunden Kühlen**

**1** Für die Suppe die Limette heiß abspülen, die Schale fein abreiben, dann die Limette halbieren und 4 EL Saft auspressen. Melone halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Melonenstücke mit 2–3 EL Limettensaft, Currypulver und Mineralwasser in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken und mindestens 3 Stunden abgedeckt kalt stellen.

**2** Kurz vor dem Servieren den Schinken in einer Pfanne ohne Fett portionsweise knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abspülen und in dünne Scheiben schneiden. Die Suppe in Schalen füllen und mit Schinken und Zitronenscheiben anrichten. Mit der Limettenschale bestreuen und servieren.



# Spaghetti mit Thai-Basilikum-Pesto

»Für das Pesto braucht man wirklich Thai-Basilikum, sonst ist der Pfiff weg. Aber es lohnt sich, denn die Verbindung aus Thai-Basilikum und Greyerzer ergibt einen unglaublich guten, intensiven Geschmack.

## für 4 Personen

2 EL Cashewkerne  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Thai-Basilikum (etwa 80 g)  
120 ml Sonnenblumenöl  
1–2 EL Limettensaft  
Salz, Pfeffer  
80 g Greyerzer, fein gerieben  
400 g Spaghetti

## Zubereitungszeit:

### 20 Minuten

**1** Für das Pesto die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und in der Küchenmaschine oder mit dem Blitzhacker fein hacken. Knoblauch schälen und grob hacken. Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter für die Garnitur zur Seite legen. Die restlichen Blätter fein schneiden.

**2** Basilikumblätter mit Öl und etwas Limettensaft in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Cashewkerne, Knoblauch und den

geriebenen Käse gut untermengen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

**3** Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei 50 ml vom Nudelwasser auffangen. Spaghetti in einer großen Schüssel mit Pesto und Nudelwasser vermischen. Mit den restlichen Thai-Basilikum-Blättern bestreuen.



# Scharfer Tomaten-Bohnen-Salat

»Dieses Gericht entstand in meiner heimischen Küche. Ich hatte Hunger auf etwas Deftiges und habe dafür alles verarbeitet, was sich gerade im Kühlschrank befand. Schmeckt am besten, wenn der Mozzarella noch warm ist.

## für 2 Personen

1 Büffelmozzarella (125 g)  
50 g Keniabohnen  
Salz  
2 Tomaten  
½ rote Chilischote  
1 Schalotte  
3 Zweige Thymian  
3 TL Weißweinessig  
1 EL Olivenöl  
2 Scheiben Holzofenbrot

## Zubereitungszeit:

**20 Minuten**

**1** Mozzarella trocken tupfen und mit den Händen in kleine Stücke zupfen. Wenn kein Büffelmozzarella im Kühlschrank ist, geht der normale natürlich auch. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bohnen putzen, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

**2** Tomaten waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden, dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen. Chilischote waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Tomaten- und Schalottenwürfel, Chili, Thymian und Bohnen mit Essig und Öl in einer Schüssel mischen. 10 Minuten ziehen lassen.

**3** Backofengrill auf der höchsten Stufe vorheizen. Brotscheiben auf ein Backblech legen. Tomatensalat in ein Sieb schütten und abtropfen lassen, mit Salz würzen und auf die Brotscheiben verteilen. Mit den Mozzarellastückchen bestreuen. Das Backblech oben in den Ofen schieben und die Brote unter dem heißen Backofengrill 5–6 Minuten überbacken.





# Frittierte Eier auf Kressesalat

»Eines meiner persönlichen Lieblingsgerichte! Wenn man die Eier etwas länger frittiert, kann man sie noch Stunden später essen. Sie bleiben einfach lecker. Das ist für die Mittagspause oder für Partys sehr praktisch. Schnell geht das Ganze außerdem noch.

## für 4 Personen

½ Bund Schnittlauch  
2 EL helle Sesamsamen  
5 EL Sojasauce  
1 TL dunkles Sesamöl  
Pfeffer  
80 g Babyspinat  
80 g Brunnenkresse  
1 Kästchen Shiso-Kresse  
3 EL [süße Chilisauc](#)e  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Olivenöl  
Salz  
500 ml Sonnenblumenöl  
4 Eier, Größe M

## Zubereitungszeit:

**20 Minuten**

**1** Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Sojasauce in einer Tasse mit Sesamöl, 1 EL gerösteten