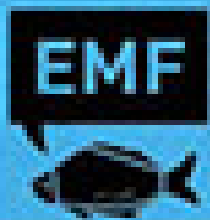




**EIN  
FACH  
GUT  
KOCHEN**



**GENIAL KOCHEN  
MIT 2-6 ZUTATEN**



**EIN  
FACH  
ZU KOCHEN**



GENIAL KOCHEN  
MIT 2-6 ZUTATEN





## VORWORT

Einfach – in jeglicher Hinsicht. Ob nun beim Einkauf oder bei der Zubereitung. Einfach heißt, mit maximal 6 Zutaten etwas Leckeres zuzubereiten. Unkompliziert in relativ kurzer Zeit beispielsweise ein Zwei- oder Drei-Gänge-Menü für Freunde oder Familie kochen. Einfach heißt, die benötigten Zutaten auf Fotos einzeln – und als fertiges Gericht auf einem großen Foto zu sehen. Einfach heißt, der Einkauf ist durch eine kurze Zutatenliste überschaubar und hält sich somit auch kostenmäßig in Grenzen.

Auch die Rezepte sind relativ einfach gehalten, damit jeder, ob geübt oder Neuling, schon beim Durchblättern Lust verspürt, sofort in die Küche zu gehen und loszulegen. Die Auswahl ist groß und kunterbunt, ein toller Querschnitt der modernen internationalen Küche, so wie wir heute essen und genießen wollen. Ob nun Buns oder ein Mais-Bananen-Cake gebacken werden, das Kapitel der Aufstriche mit Baba Ganoush und veganer Leberwurst rauf und runter ausprobiert wird – ich bin mir sicher, dass beim Durchblättern der vielfältigen Rezepte das kulinarische Herz vor Freude hüpfet.

Brezel-Serviettenknödel, Himmel & Erde, Bulgur mit Kumquats, Erdbeer-Risotto und Lachs mit flüssigem Safranreis, alles macht neugierig und zeigt zudem wie Altbewährtes hip und noch einfacher zu kochen ist. Querbeet, von Suppen wie Spice Bomb in Gemüsebrühe über Hauptgerichte wie Guinness-Gulasch bis hin zu Snacks wie knusprige Kichererbsen – und wollten Sie nicht schon lange auch ein paar neue Getränkeideen ausprobieren?

Einfach heißt, einfach anfangen. Guten Appetit!

## **ALLES SO SCHÖN EINFACH**

Grundsätzlich sind bei den Rezepten, wenn benötigt, Grundzutaten wie Salz und Pfeffer, über die jeder Haushalt verfügt, angegeben. Nun mögen Sie sich fragen, ob tatsächlich jedes Rezept mit nur 6 Zutaten, manchmal auch nur mit 4 oder 5 auskommen kann. Die Antwort ist ja. Sie erhalten das Grundrezept, wie es sein und schmecken soll. Natürlich können Sie individuell die Rezepte mit Gewürzen ergänzen, kreativ bearbeiten oder nach jeweiligem Geschmack erweitern.

## **AUSSTATTUNG**

Dazu gehört eine Grundausstattung für die Küche, die von verschiedenen Messern, Schüsseln, Töpfen, Pfannen und Küchenutensilien wie Pfannenwender, Kochlöffel, Sparschäler und Schneebesens reicht. Auch ein elektrisches Handrührgerät, ein Stab- oder Standmixer und ein Haarsieb zum Passieren von Brühen oder Saucen erweisen sich als nützliche Helfer.

Andere Hilfsmittel wie Nudelholz, Ravioli-Ausstecher oder Backformen lassen sich meistens leicht ersetzen – eine Flasche, ein umgedrehtes Glas oder eine feuerfeste Schüssel tun's im Grunde genauso. Frei nach dem Motto „Der Zweck heiligt die Mittel“ ist einfach (fast) alles erlaubt, was zum gewünschten Ergebnis führt.

Es werden also keine komplizierten Küchengeräte oder Küchenhandwerkzeug gebraucht. Auch keine Fritteuse oder Mikrowelle. Einfach und effektiv ist das Credo.

## **VORRATSHALTUNG**

Die Zutaten auf den Fotos sind selbsterklärend und werden, je nach Rezept, eingekauft. An Vorrat sind für dieses Kochbuch an Gewürzen Salz und Pfeffer, integriert in einem gängig sortierten

Gewürzregal, wichtig. In manchen Rezepten werden auch Paprikapulver, Kümmel und Muskatnuss benötigt. Oder ganze Pfefferkörner, Gewürznelken, getrocknete Kräuter wie Majoran und Oregano oder Lorbeerblätter. Diese werden stets mit bei den bis zu 6 Zutatenfotos angegeben.

## **PFLANZENÖL**

Als Basis-Zutat wird bei den Rezepten, sofern benötigt, Pflanzenöl angegeben. Damit ist geschmacklich neutrales und hoch erhitzbares pflanzliches Öl gemeint. Das kann Sonnenblumen-, Raps-, Weizenkeim- oder Distelöl sein. Steht bei einem Rezept explizit Olivenöl, so wird dieses entweder kalt für einen Salat oder für den entsprechenden Geschmack des Gerichts benötigt.

## **BACKOFENTEMPERATUREN**

Die Temperaturangaben in diesem Kochbuch sind für das Garen mit Ober- und Unterhitze angegeben. Falls Ihr Herd mit Heiß- oder Umluft arbeitet, so brauchen die angegebenen Temperaturen bei den Rezepten nur um 20 °C niedriger eingestellt werden.

## **PORTIONSANGABEN**

Bei jedem Rezept sind die Zutaten für 4 Personen angegeben. Ausnahmen gibt es bei den Süßspeisen und Kuchen, wenn Kasten- oder Springformen gebraucht werden. Dies gilt auch für Brote und Brötchen sowie für Getränke oder Eingemachtes. Alle diese Ausnahmen sind bei den Rezepten vermerkt.

## **EINFACH UNKOMPLIZIERT**

Natürlich sind die kreativen innovativen Rezepte in diesem Kochbuch „nicht in Stein gemeißelt“. Wer beispielsweise keine Topinambur mag, kann diese gegen Kartoffeln austauschen. Wem der Geschmack und Geruch von Bergkäse zu stark ist, kann auch auf einen neutralen Gouda-Käse zurückgreifen. Bei Rezepten, bei

denen Wein verwendet wird, lässt sich dieser, je nach Gericht, mit einer anderen Flüssigkeit, wie Brühe oder Wasser, tauschen. Das ist vor allem wichtig, wenn Kinder mitessen. Auch ein Fleischgericht, wie z. B. das „Guinness-Gulasch“ schmeckt zwar durch das spezielle Bier super, aber kann genauso gegen ein anderes Bier ausgetauscht oder durch eine Brühe ersetzt werden. Statt Bananenblättern, die zum Dämpfen verwendet werden, können Sie auch Alufolie hernehmen. Manche Zutaten wie beispielsweise geräuchertes Paprikapulver, Merguez-Würstchen, Pankomehl oder Dashi-Pulver können manchmal außerhalb von Großstädten nicht gleich auf Anhieb besorgt werden. Allerdings ist hier das Internet eine gute Möglichkeit, an diese Sachen heranzukommen. Wer keine Zeit hat, Nudelteig wie in mehreren Rezepten beschrieben, selber herzustellen, greift einfach auf entsprechende Fertigprodukte zurück. Der Anspruch dieses Buchs besteht allerdings darin, zu zeigen, wie EINFACH und UNKOMPLIZIERT moderne, frische und kreative Küche geht. Und das natürlich mit neuen kulinarischen Ideen, die vor allem gut schmecken, aber auch Lust aufs Kochen machen.



4 Personen | 35 MIN Zubereitung | Salz Pfeffer | Öl

# SÜSSKARTOFFEL-KOKOS-SUPPE

1



2





**3**



**4**



**5**



# 6



- 500 g** Süßkartoffeln
- 1 Stängel** Zitronengras
- 4 Stängel** Koriandergrün
- 200 g** Tomaten (Dose)
- 500 ml** Gemüsebrühe
- 200 ml** Kokosmilch

**SÜSSKARTOFFELN** schälen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. **ZITRONENGRAS** waschen und etwas flach klopfen. Das **KORIANDERGRÜN** waschen und zerpfeifen.

In einem breiten Topf 1 EL Öl erhitzen und darin die **SÜSSKARTOFFELSTÜCKE** 1 Minute anbraten. Die **TOMATEN** hinzufügen, kurz durchrühren und mit **GEMÜSEBRÜHE** sowie mit **KOKOSMILCH** aufgießen. Bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen und dabei das **ZITRONENGRAS** einlegen.

Das **ZITRONENGRAS** entfernen, die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit **KORIANDER** garnieren.



4 Personen | 15 MIN Zubereitung | Salz |  
30 MIN Kühlzeit

# KALTE WILDKRÄUTER-SUPPE MIT MELONE

1



**2**



**3**



**4**



5



*2 Bio-Salatgurken*

**1 Stange Staudensellerie**

**50 g Wildkräuter**

**1 EL Zitronensaft**

**1 Cantaloupe-Melone**

**GURKEN** mit der Schale klein schneiden. **STAUDENSELLERIE** abziehen und in Stücke schneiden. **KRÄUTER** waschen, verlesen und einige für die Garnitur beiseitelegen.

**GURKENSTÜCKE** und **STAUDENSELLERIE** in den Küchenmixer geben und fein pürieren. **KRÄUTER, ZITRONENSAFT** sowie Salz zufügen und nochmals pürieren.

Die Suppe kalt stellen. Inzwischen die **MELONE** halbieren und mit einem entsprechenden Schneider Kugeln ausstechen.

Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen und die Suppe durchgießen. In jede Suppenschale einige **MELONENKUGELN** geben, mit der kalten Suppe aufgießen und mit den restlichen **KRÄUTERBLÄTTCHEN** garnieren.



4 Personen | 35 MIN Zubereitung | Salz  
Pfeffer | Öl

# TOPINAMBURSUPPE MIT CHIPS

1





**2**



**3**



**4**



**5**



**500 g** *Topinambur*

**150 g** *Petersilienwurzel*

**750 ml** *Gemüsebrühe*

**2** *Schalotten*

**200 g** *Sahne*

**TOPINAMBUR** und **PETERSILIENWURZELN** schälen.  
**TOPINAMBUR** in Stücke schneiden. Von einer  
**PETERSILIENWURZEL** etwa 20 dünne Scheiben abschneiden und  
beiseitestellen, den Rest ebenfalls in Stücke schneiden.

Die **SCHALOTTEN** schälen, fein würfeln und in 1EL Öl kurz andünsten. **TOPINAMBUR** und **PETERSILIENWURZEL** hinzufügen und mit **GEMÜSEBRÜHE** aufgießen. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen und dabei mit Salz und Pfeffer würzen. **SAHNE** einrühren und nach 1 bis 2 Minuten die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die **PETERSILIENWURZELSCHEIBEN** etwa 30 Sekunden frittieren. Die Suppe mit den Chips servieren.



4 Personen | 25 MIN Zubereitung | Salz  
Pfeffer

# PARMESAN-SUPPE MIT CRUNCH

1



2



**3**



**4**



**200 g** *Parmesan*

**500 ml** *Gemüsebrühe*

**200 g** *mehligkochende Kartoffeln*

**etwas** *frisches Basilikum, zerzupft*

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen.

Den **PARMESAN** auf einer Küchenreibe fein reiben. Aus 50 g **PARMESAN** kleine Häufchen auf das Backblech streuen und leicht flach drücken, für etwa 10 Minuten im Ofen backen. Den restlichen **PARMESAN** beiseitestellen.

Die **GEMÜSEBRÜHE** zum Kochen bringen. Die **KARTOFFELN** schälen, klein schneiden und in der **BRÜHE** etwa 20 Minuten garen.

Dann **PARMESAN** einrühren und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die **PARMESANPLÄTZCHEN** leicht zerbröseln, mit **BASILIKUMBLÄTTCHEN** auf die heiße Suppe geben und servieren.



4 Personen | 30 MIN Zubereitung |

# MANGO-SÜPPCHEN MIT QUINOA

1



2



**3**



**4**



**5**





6



**50 g** *Quinoa*

**1** *Bio-Orange*

**1** *Möhre*

**1** *Mango*

**500 g** *Buttermilch*

**2 Zweige** *Zitronenthymian*, *gezupft*

**QUINOA** gründlich waschen und mit 100ml Wasser zum Kochen aufstellen. Bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten garen lassen.

Inzwischen die Schale der **ORANGE** abreiben und das Fruchtfleisch auspressen. Die **MÖHRE** schälen, in kleine Stücke schneiden und mit dem **ORANGENSAFT** im Standmixer pürieren, anschließend zur **QUINOA** in den Topf rühren.

Die **MANGO** schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und mit der **BUTTERMILCH**, der **ORANGENSCHALE** und dem **ZITRONENTHYMIAN** im Standmixer pürieren.

**QUINOA** auf kleine Teller verteilen und mit der **MANGOBUTTERMILCH** aufgießen.



4 Personen | 40 MIN Zubereitung | Salz  
Pfeffer

# SCHNELLE HÜHNERSUPPE

1



2



**3**



**4**



**5**



6



**1 l** *Hühnerbrühe*

**300 g** *Hähnchenunterschenkel*

**3** *Schalotten*

**200 g** *Möhren*

**150 g** *Sellerie*

**1 kleines Bund** *Petersilie*

**HÜHNERBRÜHE** mit einigen Pfefferkörnern in einen Topf zum Kochen aufstellen. **HÄHNCHENUNTERSCHENKEL** waschen und für etwa 35 Minuten in die **BRÜHE** zum Garen geben.

In der Zwischenzeit das Gemüse schälen. **SCHALOTTEN** in Achtel schneiden, **MÖHREN** und **SELLERIE** würfeln und für 10 bis 15 Minuten in der **HÜHNERBRÜHE** mitgaren. Die Suppe abschmecken.

Von der **PETERSILIE** die Blätter abzupfen, in die **BRÜHE** geben und das **HÜHNERFLEISCH** vom Knochen lösen.

**FLEISCH** und **GEMÜSE** auf Teller verteilen, mit heißer **BRÜHE** aufgießen und servieren.

