



# kein Stress kochen

69 Rezepte für den **Ehrenkoch**





# kein Stress kochen

69 Rezepte für den **Ehrenkoch**

**EMF**



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER

# Impressum

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN BUCH DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2022

© 2022 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung, Layout und Satz: Lena Albert

Herstellung: Carina Ries

Projektmanagement und Lektorat: Katharina Gutschik

Fotografie: GLATZ Media GmbH, außer: S. 8: © alexfan32/Shutterstock

Illustrationen: kein Stress kochen, außer: Pfeile: © NazArt/Shutterstock

ISBN 978-3-7459-1390-3

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

# Inhalt

[Warum sollte man eigentlich selber kochen?](#)

[Wer bin ich und was findest du hier?](#)

[Lexikon für Völkerverständigung](#)

## **DAS SAUCENMANIFEST**

[Grundsauce - Die Basis für fast alles!](#)

[Steak mit Rotweinsauce](#)

[Schweinsrückensteak mit Weißwein-Thymian-Sauce](#)

[Lammkrone mit Kräuter-Pistazien-Kruste, Karfiolpüree und Whisky-Karotten](#)

[Ein Fond als Vorbereitung für andere Gerichte?](#)

[Pulled Beef Salad](#)

[Schnelles Würzfleisch](#)

[Schnelles Paprikahuhn](#)

## **WÜRSTELSTANDKLASSIKER**

[Leberkäs is love, Leberkäs is life](#)

[Leberkäse](#)

[Bosna - DIE Bratwurst Salzburger Kulturgut](#)

[Bosna - Imbiss-Multifunktionsbrötchen](#)

[Bosna - Topping](#)

[kein Stress kurry.](#)

[Ketchup für besondere Anlässe](#)

## **MINIMALREZEPTE**

[Spätzle! ... oder Käsespätzle](#)

[Spätzle rosso](#)

[Eiernockerl Holzhackerstyle](#)

[Palatschinken](#)

[Kühlschrankreste-Wrap](#)

[Österreichische Enchiladas gefüllt mit Kürbis-Chili](#)

[100-Knoblauchzehen-Pasta](#)

## **IN PIE WE CRUST**

[Mürbteig - Der ultimative Multifunktionsteig](#)

[Meatpie mit Whisky, Zwiebeln, Bier & Cheddar](#)

[Jeder Fruit Pie überhaupt](#)

[Tarte Tatin mit Ananas](#)

[Tarte Tatin mit Candy Bacon](#)

## **SCHWEIZER-TASCHEN-BRIOCHE-TEIG**

[Hotdog Buns](#)

[Buchteln mit eurer Lieblingsfüllung](#)

[Germknödel mit Vanillesauce](#)

[Toastbrot Fast'n'Easy](#)

## **HANGOVER-REZEPTE**

[Reparatur-Seidl / Krügerl oder Konterbier](#)

[Hangover Deluxe](#)

[„Warst gestern fett?“ MäckMuffin](#)

[Tonkatsu - Schnitzel mit Ketchup](#)

[Steak Melt mit Rotweinzwiebeln](#)

## **ERDÄPFELTEIG-QUICKIES**

[Universal-Erdäpfelteig, der hier zu Gnocchi wird](#)

[Lamm-Ragout mit besagten Gnocchi](#)  
[Mohnnudeln \(oder Schupfnudeln\)](#)  
[Marillen-/Zwetschgenknödel mit Erdäpfelteig](#)  
[Die Knödel-Trilogie - Grammelknödel](#)  
[Die Knödel-Trilogie - Selchfleischknödel](#)  
[Die Knödel-Trilogie - Vegane "Speck"-Kraut-Knödel](#)  
[Erdäpfeltaler-Salat](#)

## **PIZZA-ILLEGALITÄT**

[Der Pizzateig und wie man ihn zu Hause backt](#)  
[Red Pizza](#)  
[Französische Pizza à la Zwiebelsuppe](#)  
[Pizza Ceviche Pizza](#)  
[Was macht man mit übrig.gebliebenem Pizzateig? - Kräuterbutterbaguette](#)  
[Was macht man mit übrig.gebliebenem Pizzateig? - Knoblauchknoten](#)

## **GRILL IT TO ME, BABY!**

[1-Million-Euro-Grillbutter](#)  
[„Carne Asada“ Mit günstigen Rindfleischstücken grillen](#)  
[BBQ-Rippchen](#)  
[BBQ-Sauce aus dem Sud vom Topf](#)  
[Rib Sandwich, aber richtig!](#)  
[Hoisin Burnt Ends](#)  
[Asia Slaw](#)  
[Die unnötig komplizierte Hoisinsauce](#)

## **NOSE 2 TAIL**

[Mamas Flecksuppe](#)  
[Zungensuppe mit Fritatten](#)

[Lingua tonnato](#)

[Entrée de moelle osseuse](#)

[Herzsteak mit "herzhafter" Rotweinsauce](#)

[Sanguinaccio dolce](#)

## **DER GEWÜRZ-CLUB**

[Über den Autor Kein Stress kochen](#)

[Danke!](#)

[Über die Fotografen](#)



## Warum sollte man eigentlich selber kochen?

**"Da kauf ich mir lieber einen Döner um 3,50!"**

In einer Zeit, in der man an jeder Ecke etwas zu essen bekommt und die Lebensmittelgeschäfte mit fertigen Gerichten und Snacks überfüllt sind – warum sollte man da noch selber kochen?

Interessant ist, dass das jeder für sich selbst entdecken kann. Der Vorgang des Entdeckens an sich ist schon einer der spannenden Aspekte. Das Gefühl, etwas selber gemacht und dabei sein Bestes gegeben zu haben, kann auch ein Grund sein, warum eine „Sache“ zu einem Hobby, zu einer Leidenschaft wird.

Der eine malt Bilder, ein anderer will Mega Man 1 in Weltrekordzeit schaffen und wieder ein anderer bastelt mit seinen Kindern eine Holzhütte. Egal, was euch in eurem Schaffen bereichert und euer Leben positiv abrundet, MACHT ES! Das Leben ist zu kurz, um nicht mal seinen eigenen Leberkäse gemacht zu haben!

### Einfach Ehrensache

Ihr kommt an einen Punkt in eurem Leben, wo ihr in etwas gut seid und der Drang, noch besser zu werden, einen großen Teil eures Lebens ausmacht. Das ist ein Indikator dafür, dass euer Hobby zu einer Passion geworden ist. Gratuliere!

Wenn ihr euch schon beim Einkaufen denkt: „Dieses Fertiggericht kann ich wesentlich besser selber machen“ oder „Ich brauch keinen Suppenwürfel oder gekörnte Brühe“, seid ihr jemand, der Kochen nicht als unausweichliches Übel sieht, sondern auch als Möglichkeit, etwas Kreatives und Geniales zu schaffen.

Und ja, manche Dinge machen mehr Arbeit, aber das Ergebnis lohnt sich!

Ehrenkochversprechen!

# Wer bin ich und was findest du hier?

Ich selbst bin YouTuber (das gilt anscheinend schon als „Berufsbezeichnung“) und viele, die dieses Buch kaufen, werden meinen Kanal kennen. Da ich zu dem Zeitpunkt, an dem ich dieses Buch schreibe, nicht hauptberuflich YouTube-Videos mache, möchte ich das Ganze mehr als Hobby beziehungsweise Leidenschaft deklarieren. Kochen ist nicht mein Beruf, sondern mehr eine Berufung.

Keine Angst, das hier ist keines dieser Bücher, in denen man ausschließlich Rezepte findet, die ich schon auf YouTube gemacht habe. Sonst wäre der Titel „Gibts zwar alles gratis auf YouTube – wäre aber cool, wenn ihr es trotzdem kaufen würdet“.

Verweise auf Videos werden mit QR-Codes bei den jeweiligen Rezepten dabei sein und können mit einer entsprechenden App geöffnet werden. Es werden auch kurze Videos mit Tipps und fragwürdigen Inhalten dabei sein.

Ich schränke mich nicht auf nationale Küche ein. Kochen ist eine Spielwiese, die es zu erkunden gilt. Sosehr ich traditionelle Gerichte, die auch traditionell gekocht werden, liebe, ist das Entwickeln neuer Rezepte der spannende und spaßige Teil. Auch wenn manche Techniken oder Rezepte von Puristen vielleicht als illegal bezeichnet werden könnten.

Und falls du mehr über mich und wie mein Kanal angefangen hat, wissen möchtest, habe ich hier eine kleine "Mini-Doku" vorbereitet.

[Klicke hier um zum Video zu gelangen.](#)

Und so gelangst du auf meinen You-Tube Kanal:

[Klicke hier um zu meinem Kanal zu gelangen.](#)



# Lexikon für **Völkerverständigung**

Trotz der geografischen Nähe von Österreich und Deutschland gilt es, sprachliche Hürden prophylaktisch zusammenzutragen. Dieser Service wird euch kostenlos von KSK (AUT) und Jens Glatz (DE) zur Verfügung gestellt.

Erdäpfel = Kartoffeln

faschiert = durch den Fleischwolf gedreht, entsprechend: Faschiertes = Hackfleisch

fett sein = besoffen sein

Frankfurter Würstchen = Wiener Würstchen

Germ = Hefe

Grammeln = Grieben/ausgelassene Schweinespeckwürfel

Hosenbrunzer = Hosenscheißer

Käferbohnen = Feuerbohnen

Karfiol = Blumenkohl

Kren = Meerrettich

Luststock = Liebstöckel/"Maggikraut"

Powidl = Pflaumenmus

restfett = Hangover/siehe "fett sein"

Rote Rübe = Rote Bete

Sauerrahm = Saure Sahne

Schilcher = Roséwein aus der Rebsorte Blauer Wildbacher

Schlagobers = Sahne

Schweineschopf = Schweinenacken

Selchfleisch = Geräuchertes

Staubzucker = Puderzucker



## Das Saucenmanifest

Doch wie beginnt alles? Richtig! Mit der Sauce.

WAS?! Da ist kein Tomatenmark, Lorbeerblatt, Rotwein und so weiter dabei?

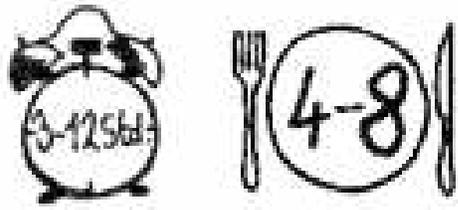
Ich habe Bindungsängste und mir ist zum Beispiel Rotwein schon zu viel Verpflichtung. Für zu Hause ist ein so allgemein gehaltener Fond wie möglich die beste Variante, um flexibel zu kochen.

Außerdem sollte er einfach und mit wenig aktivem Zeitaufwand zu machen sein. In reduzierter Form kann der Fond super in Eiswürfelformen eingefroren werden. Die können dann wie diese vermaledeiten Brüh-/Suppenwürfel verwendet werden.



# Grundsauce - Die Basis für fast alles!





## ZUTATEN

800-900 g Fleisch (am besten durchzogen und/oder mit Knochen; Suppenrippe/Beinflfleisch eignet sich am besten)

1 große Zwiebel

1 Bund Suppengemüse (ca. 300 g)

Wie der Fond dann reduziert aussieht, siehst du im Video:

[Klicke hier um zum Video zu gelangen.](#)

---

Wie man daraus dann herrliche Saucen zieht, sehen wir uns gleich an. Jetzt aber kommen wir zum Grundstock für viele Gerichte.

---

## ZUBEREITUNG

1. Fleisch und Gemüse, wie von euch gewünscht, anrösten. Für einen Fond empfehle ich, zumindest das Fleisch und die Zwiebel scharf anzubraten oder mit etwas Öl bei 250 °C (Umluft) in den Ofen zu geben, bis sich auch da Röstaromen bilden. Man sollte auf hohe Temperatur achten, denn falls man zum Beispiel auch Karotten anröstet und die Temperatur zu niedrig ist, könnten diese süß werden.
2. Mit 4 l Wasser aufgießen und köcheln lassen. NICHT salzen.
3. Nach 3 Stunden Kochzeit hat man eine sehr kräftige

Suppe/Brühe, die auch für Rezepte, bei denen so etwas verlangt wird, benutzt werden kann. Das Gemüse und das Fleisch haben noch Geschmack. Nach 6 Stunden Kochzeit ist es schon schwieriger, das Gemüse oder Fleisch weiter zu verwenden, weil der meiste Geschmack schon ausgekocht ist. Dafür ist der Geschmack des Fonds schon sehr kräftig und muss nicht mehr so stark reduziert werden. Nach 12 Stunden ist alles ausgekocht und der Fond wird nicht mehr kräftiger.

Hier noch ein Video, in dem viel über diese Grundsauce gesprochen wird (bitte später einsteigen bei 6:48):

[Klicke hier um zum Video zu gelangen.](#)

# Steak mit Rotweinsauce





## ZUTATEN

2 Rinder-Steaks nach Wahl

100 ml Rotwein (nichts für Kinder)

Knoblauch, Kräuter, Tomatenmark (nach Belieben)

200 ml Grundsauce (bei 12 Stunden Kochzeit, 350 ml bei 6 Stunden, 500 ml bei 3 Stunden)

1-2 Tl kalte Butter

Salz und Zucker

---

Dieser Klassiker darf in meinem Kochbuch nicht fehlen. Der beste Tipp für die Wahl des Rotweins: trinken! Wenn er schmeckt, auch damit kochen.

---

## ZUBEREITUNG

1. Steak scharf anbraten und den Bratensatz mit Rotwein ablöschen. Den Wein reduzieren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Hier hat man die Möglichkeit, mit anderen Aromen wie Knoblauch, Kräuter oder zum Beispiel Tomatenmark die Sauce zu aromatisieren.

2. Man kann das Steak auch extra braten und die Sauce ohne Bratensatz ansetzen. Dafür einfach den Rotwein in einem

Soßentopf reduzieren.

3. Dann den Fond dazugeben und so lange reduzieren, bis die Sauce schön kräftig ist (auf ca. 70-100 ml). Da der Fond nicht gesalzen ist, kann man ihn so stark reduzieren, wie man möchte, ohne dass etwas versalzen ist.

4. Final die kalte Butter einrühren (montieren) und mit Salz und etwas Zucker abschmecken.

5. Wenn die Sauce noch etwas Konsistenz braucht, kann man diese mit Stärke oder Beurre manié etwas andicken.