

BODENSTEINER | SCHLIMM

ONE POT SOUL- FOOD

80 SEELENWÄRMER-
REZEPTE FÜR TOPF,
BLECH ODER PFANNE

G|U

BODENSTEINER | SCHLIMM

ONE POT SOUL- FOOD

80 SEELENWÄRMER-
REZEPTE FÜR TOPF,
BLECH ODER PFANNE

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Katharina Lisson

Covergestaltung: independent Medien-Desing, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-6779-8

1. Auflage 2018

Bildnachweis

Fotos: Mona Binner, Sarah Trenkle, Julia Luck, Kristina Geisel

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6779 09_2018_01

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.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

[f 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 Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden?. Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)



SOULFOOD: ESSEN FÜR DIE SEELE

Graue Tage kennen selbst die Erfolgreichsten, Reichsten und Schönsten: Momente, in denen man das Gefühl hat, alles hat sich gegen einen verschworen, das Wetter eingeschlossen. Was da hilft? Das Wissen, dass diese Wolken vorüberziehen. Und die richtigen Rezepte, um sich das Leben schönzukochen.

WARUM SEELENFUTTER HILFT

Essen wir etwas, das so richtig gut schmeckt, dann schenkt das auch dem trübsten Tag einen echten Lichtblick. Denn mit einem Lieblingsgericht sagen wir uns selbst: Hey, ich bin gut zu mir, auch wenn es die Welt gerade nicht ist.

Deshalb muss Soulfood Lust machen. Und wenn sich der Lustfaktor durch einen Berg Pasta oder richtig schön viel Fäden ziehenden Käse erhöhen lässt, dann finden wir das vollkommen okay. Essen, das glücklich macht, braucht sich nicht an Diätpläne zu halten.

Viel wichtiger ist es, den Weg zum Soulfood möglichst kurz zu halten. Deshalb jonglieren wir in diesem Buch nicht mit einem ganzen Berg an Küchenkram, sondern mit einem einzigen Topf. Oder einer Pfanne. Oder einem Blech oder einer Auflaufform. Und es müssen auch nicht zusätzlich drei Beilagen zubereitet werden: In der Regel schmurgelt in dem einen Topf eine komplette Mahlzeit für zwei. In einigen wenigen Fällen würden wir etwas Brot dazu servieren, und wer Appetit auf eine Extraportion Vitamine hat, kann natürlich noch schnell einen Salat mischen. Aber mehr ist wirklich nicht nötig.

Wir hoffen, dass Sie in diesem Buch das eine oder andere Rezept entdecken, das für Sie das Zeug zur Stimmungsfeuerwehr hat: auch und gerade dann, wenn das Leben mal wieder in den Stressmodus geschaltet hat. Denn dafür haben wir das Buch geschrieben.

Susanne Bodensteiner

Sabine Schli



DAS PRINZIP ONE-POT

... ist ebenso einfach wie erfreulich: Mit wenig Aufwand und ein paar spannenden Gewürzen lässt sich ganz entspannt ein schönes Essen kochen. Ein bisschen schnippeln, vielleicht noch was andünsten – dann gart alles zusammen in einem Topf, in einer Pfanne oder auf einem Blech. Die Aromen verbinden sich von allein zu einem harmonischen Ganzen. Und wenn das Seelenfutter auf dem Tisch steht, darf es in aller Ruhe gelöffelt werden. Denn Küchenchaos fällt aus: In der Spüle wartet höchstens noch ein Schneidebrett oder Schälchen auf den Abwasch.

DAS PERFEKTE SEELNFUTTER

Was man dafür braucht? Natürlich gute Zutaten: Gemüse aus der Region, am besten Bio, Fleisch aus artgerechter Haltung, Fisch aus nachhaltiger Fischerei, dazu Lieblingskräuter und duftende Gewürze. Und selbstverständlich dürfen Sattmacher nicht fehlen. Denn mit knurrendem Magen wird kein Mensch glücklich. Bei uns mischen neben den geliebten Nudeln und (Süß-)Kartoffeln auch Hülsenfrüchte mit, die außer Kohlenhydraten noch eine ordentliche Portion Eiweiß sowie jede Menge Vitamine und Mineralstoffe beisteuern. Und auch kleine Körner machen uns mit gesunden Inhaltsstoffen angenehm satt. Unsere sättigenden Glücksbringer im Topf sind Basmati- und Risotto-Reis, Grünkern, Couscous, Bulgur und Quinoa. In der simpelsten One-Pot-Version wird alles gleichzeitig in den Topf geworfen und gegart. Aber weil voller Geschmack das Wohlbefinden fördert und damit die Laune hebt, möchten wir bei unseren Seelenfutter-Töpfen auf Röstaromen nicht verzichten. Deshalb braten wir Fleisch meist erst kräftig an. Da Zwiebel, Ingwer und Knoblauch angedünstet einfach besser schmecken, schwenken wir sie vorab bei kleiner Hitze kurz in Butter oder Öl. Und damit Fischfilet nicht trocken gerät oder Gemüse verkocht, geben wir Empfindliches erst zum optimalen Zeitpunkt in den Topf.

Doch keine Sorge: Stress bleibt vor der Küchentür. Das Prinzip One-Pot-Soulfood funktioniert erfreulich einfach.



GLÜCKSBRINGER IM TOPF

Klar, das große Glück lässt sich nicht zack, zack in einen Topf zaubern. Doch mit scharfen Gewürzen und hochwertigen Zutaten wird aus einem One-Pot-Meal ein One-Pot-Soulfood, ein Essen mit Gute-Laune-Faktor.

PEPPER-HIGHLIGHTS

Unser Lieblings-scharfmacher Pfeffer mischt mit seinem kräftig-würzigen Geschmack in fast jedem One-Pot mit. Piperin heißt der Zauberstoff, der erst Schmerz, dann aber – über allerhand Umwege – Glückshormone auslösen und so für den »Pepper-High-Effect« sorgen kann. Der grüne hat eine leichte Schärfe mit Aromen von Gemüse. Gut schmeckt er eingelegt, noch besser frisch von der Rispe gestreift. Die gibt's auf dem Markt oder im Asienladen. Weißer Pfeffer darf in der Soulfood-Küche vernachlässigt werden. Er schmeckt vor allem scharf. Schwarze Pfefferkörner haben dagegen dank Fermentierung auch markant-würzige und herb-fruchtige Noten. Der beste schwarze ist der Tellicherry-Pfeffer, der mit warm-aromatischer, leicht nussiger Note und kräftiger Schärfe punktet. Er wird erst geerntet, wenn die roten Pfefferbeeren reif sind, und heißt deshalb auch auch Spätlese-Pfeffer.

FRISCHEKICK FÜRS HOCHGEFÜHL

Rote, grüne und gelbe Chilis bringen Feuer in den Topf und uns zwar nicht auf Wolke sieben, aber vielleicht auf Wolke fünf. Die frischen Schoten enthalten Capsaicin, einen Stoff, der wie Piperin ein leichtes Bizzeln bis scharfes Brennen auf der Zunge verursacht und damit die Endorphinproduktion ankurbelt. Wer leichte Schärfe bevorzugt, kratzt Trennwände und Kerne raus. Denn darin steckt das meiste »Scharf«. Milde Chilis finden Sie beim italienischen Gemüsehändler als

Peperoni. Mehr Schärfe und dazu eine fruchtig-süße Komponente bringt die schmale Dutch Red mit, die es in vielen Supermärkten gibt. Dort findet man auch häufig Chili tricolore: rote, grüne und gelbe in einer kleinen Schale. Vorsicht: Die gelben Chilis können hot, hot, hot sein! Reichlich Schärfe liefert die grüne Jalapeño mit ihrem leicht grasigen Geschmack. Höchstwerte auf der Feuerskala erzielen die kleinen Thai-Chilis, die man im Asienladen bündelweise bekommt.

EINE PRISE ANTI-STRESS

Aromatische Gewürze können uns beim Runterkommen helfen und damit unsere Laune heben. Ein Gewürz mit Glücksfaktor ist die Muskatnuss. Ihre positive Wirkung auf unsere Psyche ist sogar so groß, dass vor einer zu großen Dosis gewarnt werden muss. Denn zu viel Muskat kann Halluzinationen auslösen. Der süßlich-herbe Koriander soll dagegen nervenstärkend wirken. Und auch dem kräftig warm-würzigen Kreuzkümmel wird nachgesagt, er beruhige uns bei Nervosität. Kardamom bringt angeblich mit seinem zitrusähnlichen Aroma und seiner feinen Schärfe eine Portion inneren Frieden in unser Essen. Und Vanille zaubert mit ihrem warm-würzigen Aroma tatsächlich ein Wohlgefühl auf unsere Zunge. Sie gilt als harmonisierend. In jedem Fall kann ihr angenehmer, süßlich-üppiger Duft uns zum Lächeln bringen und damit unsere Stimmung erhellen. Denn es ist wissenschaftlich bewiesen: Schon ein kurzes Hochziehen der Mundwinkel vertreibt düstere Gedanken.

EIN HAUCH VON LUXUS

Manchmal genügt schon eine kleine Portion »was Besonderes«, um den schlichten Eintopf in einen Seelenstreichler zu verwandeln. Das kann ein kostbares Öl sein, etwa das üppig-aromatische Trüffelöl oder auch ein

besonders feines Olivenöl. Das kann auch ein hochwertiges Gewürz sein, wie beispielsweise der Tellicherry-Pfeffer oder Piment d'Espelette, das fruchtig-aromatische Chilipulver, das Eintöpfen eine so viel feinere Schärfe verleiht als Cayennepfeffer. Auch teures Sesamöl ist jeden Euro wert. Schon ein Löffelchen adelt den One-Pot. Und krönen Sie Pasta mit frisch geriebenem original Parmiggiano Reggiano oder altem Pecorino. Wie alle reifen Käse ermuntern diese Sorten das Gehirn, mehr vom Glücksstoff Dopamin zu bilden. Auf jeden Fall signalisiert ein wenig Luxus auf dem Teller: Das bin ich mir wert!



DIE KUNST, MIT SPASS ZU KOCHEN

Bei Soulfood gilt: Der Weg ist das Ziel. Na ja, zumindest ein bisschen. Denn beim Essen stellt sich die Entspannung viel leichter ein, wenn man schon die Zeit in der Küche zum Auf- und Durchatmen genutzt hat.

BITTE MIT SCHARF

Die nützlichsten Zeit- und Nervensparer in der Küche haben weder Schalter noch Stecker. Gemeint sind richtig scharfe Messer, die mit minimaler Kraftanstrengung durch Gemüse und Fleisch gleiten und das Schnippeln enorm erleichtern. Das heißt jetzt nicht, dass man ein Vermögen für japanische Damastklingen hinlegen muss. Aber die Anschaffung eines guten Kochmessers (das sind die mit der 15 bis 21 cm langen Klinge) zahlt sich langfristig definitiv aus. Testen Sie im Laden, wie es in der Hand liegt! Und wenn Sie es gekauft haben, dann schauen Sie sich aus Internetvideos ab, wie man es richtig benutzt. Irgendwann werden Sie sich täglich selbst auf die Schultern klopfen wollen, weil Sie sich das Leben mit einem guten Messer leichter gemacht haben. (Das ist dann auch der Zeitpunkt, um beispielsweise die Rohkostreibe mal kritisch auf Schärfe zu testen – und im Zweifel zu ersetzen.)

DER EINE TOPF

Keine Angst: Dass für unsere One-Pot-Gerichte nur ein einziger Topf nötig ist, heißt nicht, dass der besonders toll oder teuer sein muss. Natürlich spricht nichts gegen einen schicken gusseisernen Topf mit bunter Keramikbeschichtung. Aber die meisten mittelgroßen Töpfe sind völlig okay, Hauptsache, sie haben einen etwas dickeren Boden, der die Hitze gleichmäßig verteilt, und einen gut schließenden Deckel. Mehr braucht es nicht.

WOHLFÜHLORT KÜCHE

Was in der Küche herumliegt und -steht, soll in erster Linie das Kochen erleichtern. Aber spricht irgendetwas dagegen, dass diese Dinge auch noch die Laune heben? Ein Geschirrtuch darf ruhig ein hübsches Muster haben, das Hantieren mit fröhlich-bunten Schüsseln und Tellern macht gleich mehr Spaß, und wenn auf der Fensterbank frische Kräuter in Töpfchen auf ihren Einsatz warten, dann wird die Küche zu einem Ort, an dem man sich gerne aufhält. Nur Küchengeräte, die vor lauter Design nicht das tun, was sie sollen, die sollten rausfliegen.

MUSIK GEGEN DEN BLUES

Küchenparty! Gerne auch solo – Hauptsache mit Musik. Wie wäre es mit einer Koch-Playlist mit lauter Gute-Laune-Lieblingssongs? Im Rhythmus schnippelt es sich gleich leichter, und sobald alle Zutaten im Topf gelandet sind, ist auch Zeit für eine kleine Tanzeinlage. Schließlich ist Kochen keine Strafarbeit! Und sollte sich überhaupt so wenig wie möglich nach Arbeit anfühlen. Wer keine Lust hat, eine eigene Playlist für diesen Zweck zusammenzustellen, findet jede Menge Koch-Playlists bei den großen Streaming-

Anbietern. Einfach mal das Lieblingsgericht ins Suchfeld eingeben!

ABSCHALTEN DURCH AUSSCHALTEN

Natürlich gibt es auch Momente, in denen es in der Küche still sein darf, damit man den eigenen Gedanken zuhören kann. Und ob mit Musik oder ohne: Manchmal tut es einfach gut, nur eine einzige Sache zu machen und mal nicht die Aufmerksamkeit auf alles gleichzeitig richten zu müssen. Es reicht zu kochen, statt nebenher den Radionachrichten oder dem nützlichen Podcast zuzuhören oder beim Rühren mit der Freundin zu chatten. Wie wäre es damit, einfach alle Geräte auszuschalten (okay: Musik ist optional) und sich zu hundert Prozent erst aufs Kochen, dann aufs Essen zu konzentrieren? Wenn alle Sinne bei der Sache sind, dann riecht und schmeckt alles viel intensiver. Und das trägt zum Wohlbefinden bei. Definitiv.



VEGETARISCHE WUNDERTÖPFE



BROKKOLISUPPE MIT CHEDDAR UND WALNUSS

Schön cremig und herrlich aromatisch – eine Suppe, die nicht nur satt, sondern auch gute Laune macht. Und eine ordentliche Portion reifer Käse stupst nebenbei auch die Produktion von Glückshormonen in unserem Gehirn an.

FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: 40 Min.

PRO PORTION ca. 515 kcal, 18 g E, 36 g F, 15 g KH

2 EL Walnusskerne

1 großer Brokkoli (ca. 500 g)

1 Kartoffel (ca. 100 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

Salz | Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

120 ml trockener Weißwein (ersatzweise 1 EL Zitronensaft
und 100 ml Brühe zusätzlich)

600 ml Gemüsebrühe

ca. 70 g Cheddar

1 EL Crème fraîche

1 Die Walnusskerne hacken und kurz in einem Topf ohne Fett goldbraun anrösten. Herausnehmen und beiseitelegen. Die Brokkoliröschen vom Stiel schneiden und waschen. Den dicken Stiel schälen und würfeln. Die Kartoffel schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

2 Die Butter im Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei kleiner Hitze ca. 3 Min. andünsten. Brokkoli und Kartoffel dazugeben und kurz mitdünsten, dann alles mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. 100 ml Wein und die Gemüsebrühe angießen und aufkochen.

3 Brokkoli und Kartoffel zugedeckt in 20 Min. weich kochen, dabei nach ca. 7 Min. einige bissfest gegarte Brokkoliröschen aus dem Topf nehmen und beiseitelegen. Während der Kochzeit den Cheddar fein reiben.

4 Wenn Brokkoli und Kartoffelwürfel weich gegart sind, die Crème fraîche dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Topf vom Herd nehmen und den Cheddar nach und nach bis auf einen kleinen Rest unterrühren. Die Suppe mit restlichem Wein, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Falls die Suppe zu sämig ist, noch etwas Wasser unterrühren. Die Brokkoliröschen in die Suppe geben und kurz darin erhitzen. Die Suppe mit den Nüssen bestreuen, nach Belieben mit Pfeffer übermahlen und servieren.

KLEINES EXTRA

Pilzfans schneiden noch 1 Handvoll geputzte braune Champignons (Egerlinge) feinblättrig auf und braten sie nach den Nüssen in 1 EL Butter bei großer Hitze an. Pilze wieder aus dem Topf nehmen und beiseitelegen. Zum Schluss die Pilze mit den Nüssen über die Suppe streuen.



WASSERMELONEN-GAZPACHO

Her mit dem Sommer! Uns doch egal, wenn der Juli mal wieder auf November macht - machen wir halt mit dieser Suppe auf spanische Urlaubsstimmung. Sonnensüße und Fruchtigkeit steuert hier die Wassermelone bei.