

# DAS PRINZIP KOCHEN

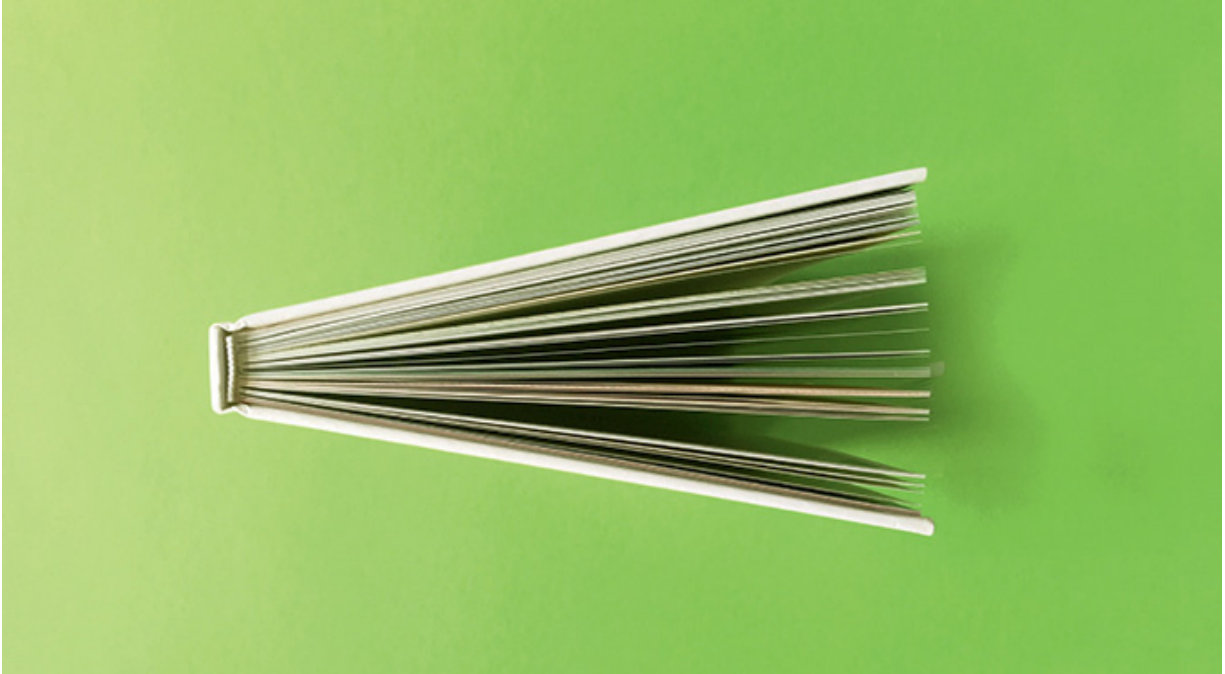


MATTHIAS F. MANGOLD

**G|U**

**KOCHEN LERNEN?**  
IM PRINZIP 'NE KLEINIGKEIT!

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.

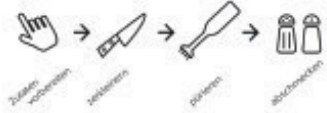


**AUSSEN ECKIG INNEN LECKER**

# **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 selbst-gemacht schmeckt's natürlich doppelt gut.

**AM BESTEN GLEICH EINE GROSSE PORTION ZUBEREITEN.** Denn Pesto lässt sich problemlos einfrieren. Traditionell werden die Zutaten mit dem Mörser zerstampft. Wir wählen die schnellere Methode mit Mixer oder Pürierstab. Denn auch so lässt sich tolles Pesto machen. Pesto 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. Fürs Servieren als Pesto sauce 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 aufwendig, Basilikum im Sommer, am besten frisch geerntet. Das Aroma von winterlichen Treibhausbildchen ist dagegen eher mäßig. Beim Öl auf Qualität achten! Fürs Pesto sollte es hochwertiges Olivenöl sein, eher mild als zu würzig. Denn oft haben die verwendeten Küchler genügend Aroma. Parmesan bringt Schmelze, Cremigkeit und eine gewisse Salzigkeit.



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

20

21

-> WAS BRAUCHT'S

## DER PROTOTYP PESTO GENOVESE

4 PORTIONEN  
IN ABH. ZUBEREITUNG  
UND ZUTATEN

1



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



1 Knoblauchzehe 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 Aufheben zugedeckt kühl stellen.



22

23

-> GRUNDREZEPT



**ZUTATEN**  
- 1 Topf Basilikum  
- 1 Knoblauchzehe  
- 2 EL Pinienkerne  
- Salz  
- 3 EL frisch geriebener  
Parmesan  
- 4-5 EL Olivenöl

## DAS KREATIVLABOR AUSGETRETENE PFADE VERLASSEN

### HAUPTSACHE GRÜNI



RADIESCHENBLÄTTER



DILLGRÜN



FELDSALAT

Anstatt das Grün von Rettichen, Dillstängeln oder Radieschen 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 Saatkörner zu vermeiden. Pesto-tauglich sind auch Salatblätter wie **Rucola** oder **Feldsalat** – perfekt zu Pasta.

### KERNIG!



Es gibt so viele gute Nuss-sorten. Warum also nicht mit Cashews, Pistazien, Walnüssen oder Pekanüssen unser Pesto mahlen?



### KLASSE KLECKS



Für ein **Asia-Pesto** Basilikum, Thai-Basilikum und/oder Koriandergrün als Kräuterbasis verwenden. Selt und Schale von Limetten, gelbes Zitronengras, Ingwer und Frühlingszwiebeln sorgen für eine fisch-asiatische Würze, grüne Chili bringen Schärfe. Alles mit Öl pürieren – als Dip zu Garnelen 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 rund-haut 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 geschnittenen **Chilischoten**, Knoblauch, fein gehacktem **Zwiebeln** und **Zitronensaft** gemischt. Guacamole nach Wunsch noch mit **Schokolade** schärfen, mit **Tomatenwürfeln** und **Blanchierten Koriandergrün** toppen.

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

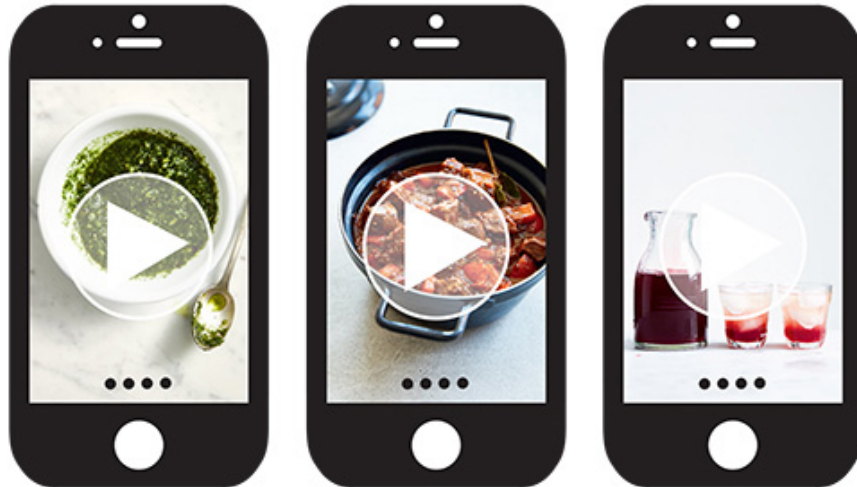
**Hummus** ist eine orientalische Spezialität, die traditionell zu Falafel serviert wird. Schmeckt aber auch köstlich als Dip zu Gemüse oder als Aufstrich für Crostini. Dekoriere **Kichererbsen** aus der Dose (240 g) in Sieb abspülen und sehr gut abtropfen lassen. Dann mit 2-3 EL **Sesampaste** (Tahini, 3 EL **Öl**), 2 EL **Knoblauch**, 2-3 EL **Wasser** und 2 EL **Zitronensaft** pürieren. Hummus mit **Kreuzkümmel**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Hält 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.

Schau mich an



## **ZEITRAFFER KOCHVIDEOS**

10 KOCHHACKS 4 YOU 4 FREE!

[www.dasprinzipkochen.de/videos](http://www.dasprinzipkochen.de/videos)



**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**



**VANILLEMARK HERAUSKRATZEN**



**ANANAS ZERLEGEN**



**SPECK WÜRFELN**



**FLEISCH SCHNETZELN**



**SCHNITZEL DÜNNER KLOPFEN**