



Unschlagbar: Die Lieblingsrezepte aus allen Basics. Einfach genial!



Best of Basics



Back to Basics: Alles braucht seine Zeit*

Aber manchmal kann es auch ganz schnell gehen. Da geistert im Sommer 1998 zum Beispiel eine Idee durch die Redaktion: Wie wäre es denn mal mit einem ganz neuen Typ Kochbuch – für alle, die bisher nur einen großen Bogen um die Küche gemacht haben.

Die Zeit dafür ist einfach reif. Klar, es muss natürlich völlig anders aussehen als gewohnt. Die Rezeptmischung muss passen. Und der Sprachstil das gewisse Etwas haben. Erste Gespräche machen die Runde im Verlag und dann fällt ein schneller Startschuss:

Bitte gleich, bitte bald! Also sofort.

Keine Zeit zum Zögern. Es ist fast Herbst und gleich nach Neujahr wird gedruckt. Wer soll der Autor sein? Sebastian Dickhaut, der kann toll schreiben. Schafft er das alleine?

Eher nicht, meint er, weil er im Moment seine Koffer packt und mit der Familie nach Sydney auswandert.

Na gut, dann übernimm doch Du die Rezepte, Sabine.

Und Katharina die Redaktion.

Redaktionsleiterin Birgit Rademacker räumt alle Zweifel aus und hält uns den Rücken frei – der Termin muss doch zu schaffen sein!

Das Autorenteam geht in Klausur: Wer bastelt uns ein ultrachices jugendliches Layout? Thomas Jankovic und Sybille Engels.

Und wer liefert Rezeptfotos, schön klar, frisch, easy, die zum Look des Buches passen? Foodfotografin Barbara Bonisolli mit Team.

Sebastians Abflug nach Australien bedeutet: ratternde Faxgeräte im Dauereinsatz, kleine Pannen inklusive. Warum nicht die Texte schnell per E-Mail schicken? Nicht im Winter 1998. Aber für beide Autoren und das gesamte Basic-Team gilt ab sofort nur noch ein Gedanke: Wie schaffen wir es, ein Buch zu machen, das wirklich anders ist.

Kurz vor Jahresende folgt ein kleiner Zwischenspurt: die Peoplefotos. Denn das wird das Novum in der Welt der Kochbücher. Zwischen zwei Buchdeckeln wurden bis dahin nur besternte und dekorierte Profiköche gesichtet, denen alles am Herd gnadenlos perfekt von der Hand geht. Wir wollen es wieder anders: keine Profis, keine Perfektion! Kurzerhand werden Kollegen und Familienmitglieder zu Basic-Models erklärt, die alle mit bester Laune dabei sind und sich auf ein Experiment mit offenem Ausgang freuen. Das findet bald darauf statt in der Wohnung von guten Freunden, die mal schnell für ein paar Tage verschwinden und Platz machen, auch in ihrem Kühlschrank. Aber wer um Gottes Willen traut sich zu, an einem Wochenende mit einem Haufen kochlustiger junger Leute mitreißende Szenen in einer Küche zu fotografieren? Und dann überrascht der

Fotograf Axel Walter das versammelte Team – denn er ist der Profi schlechthin! Lässig, lustig, entspannt und vor allem entschlossen, aufs Ganze zu gehen. Drum lässt er auch erst mal einen grandiosen Herd durchs Treppenhaus in den fünften Stock ohne Lift anschleppen, den wir mitten im Raum platzieren können.

Damit seine Kamera von allen Seiten den Blick aufs Geschehen hat, wenn die Modelgruppe fröhlich im Topf rührt.

Das Experiment gelingt: Aus dem 2-tägigen Koch-Marathon zaubert die Basic-Kurzzeit-WG eine unvergleichlich lebensfrohe Bildergeschichte, die alle im Verlag endgültig begeistert.

Jetzt geht alles noch schneller. Das Buch wird gedruckt und erscheint pünktlich – im Frühjahr 1999. Wer bisher erwartet hatte, dass nur eine Handvoll blutjunger Kochanfänger Feuer fängt, kann schon nach 5 Tagen seine Meinung ändern. Denn da wird nachgedruckt, die ersten 30.000 Exemplare sind gleich weg. Auf der Buchmesse im Herbst reißen sich ausländische Verlage um die Lizenz – und kurz darauf ist Basic cooking in 11 Sprachen übersetzt. Und mit Medaillen geschmückt.

Aber das Spektakulärste kam erst noch: E-Mails! E-Mails von Basic-Lesern, die reichlich Gebrauch machten von dieser ganz neuen Art der Kommunikation. Ein intensiver und schneller Austausch, heute selbstverständlich, damals völlig neu.

Die Folge: Basic baking. Italian Basics. Und viele andere Themen, die sich kochfreudige Leser wünschen und die nach und nach die Basic-Familie vergrößern.

Für diese fabelhafte Aufgabe kommt zusätzlich Cornelia Schinharl an Bord, die mit GU eng verbundene, ideenreiche und bewährte Autorin. Fast alle Rezepte der nachfolgenden Basics werden von ihr mit viel Gefühl und Geschmack erdacht, gekocht, geschrieben.

Und aus diesem gewaltigen Rezepte-Fundus entstand jetzt der hier vorliegende Sammelband: Best of Basics – 300 Lieblingsrezepte, die jeden an den Herd locken!

* Diese Zeit ist und bleibt für uns alle unvergesslich. Und wir freuen uns heute noch über den magischen Moment, als es einfach hieß: Macht mal!





Snacks, Sandwiches & Fingerfood

Kleiner Hunger, große Party oder ständig unterwegs? Alles kein Problem: Hier gibt's die besten Kleinigkeiten zum Schnabulieren und Probieren, Dazwischenessen und Fingerschlecken.



Bruschetta

Genial einfach und gut

Zutaten für 4 Personen:

½ Bund Basilikum

3-4 Tomaten

4 EL bestes Olivenöl

Salz

Pfeffer

4 große Scheiben italienisches Weißbrot

4 Knoblauchzehen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kalorien pro Portion: 140

1 Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen, in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln - ohne

die Stielansätze. Beides mit dem Öl vermischen, salzen und pfeffern.

2 Die Brote halbieren und rösten – im Toaster oder im Backofen auf höchster Stufe (etwa 4 Minuten).

3 Inzwischen den Knoblauch schälen. Die heißen knusprigen Brote damit einreiben, sie funktionieren wie eine Reibe. Tomaten drauf und gleich essen.



Gemüsecrostini mit Mandeln

Schnell gemixt

Zutaten für 4 Personen:

1 Tomate

1 Knoblauchzehe

1 gelbe oder rote Paprikaschote

1 Stück Salatgurke

2 EL Mandeln

ein paar Blättchen Basilikum

4 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

8 Scheiben Weißbrot

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kalorien pro Portion: 235

1 Tomate waschen, Knoblauch schälen, Paprika und Gurke waschen und putzen. Alles mit den Mandeln nicht zu fein zerkleinern (am besten in einem Mixer). Basilikum in Streifen schneiden, mit Öl untermischen. Salzen und pfeffern.

2 Backofen auf 250 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 230 Grad). Die Brotscheiben aufs Blech legen und im Ofen (Mitte) etwa 4 Minuten rösten. Oder im Toaster braun und knusprig backen. Gemüse drauf, fertig!



Crostini mit Olivencreme

Auch mit schwarzen Oliven sehr lecker

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Basilikum
- 100 g entsteinte grüne Oliven
- 1 getrockneter Peperoncino
- 1 EL Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 12 dünne Scheiben Weißbrot

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kalorien pro Portion: 155

1 Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen. Mit Oliven, Peperoncino, Pinienkernen und Öl fein pürieren (im Mixer

oder mit dem Pürierstab). Salz braucht's eher nicht, weil die Oliven schon genug davon haben.

2 Die Brotscheiben toasten oder im Backofen etwa 4 Minuten rösten (siehe links). Mit der Creme bestreichen und bald essen.



Kräutercrostini mit Backtomaten

Raffinierte kleine Vorspeise

Zutaten für 4 Personen:

12 Kirschtomaten

2 Knoblauchzehen

1 EL Pinienkerne

2 EL frisch geriebener Parmesan

5 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

je ½ Bund Petersilie und Basilikum

2 Frühlingszwiebeln

12 Scheiben Ciabatta oder anderes italienisches Weißbrot

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Kalorien pro Portion: 345

1 Den Backofen auf 225 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 200 Grad). Die Tomaten waschen und halbieren, nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Den Knoblauch schälen und mit den Pinienkernen auf ein Brett legen. Mit einem großen Messer gut durchhacken, mit dem Käse und 1 EL Öl verrühren.

2 Die Tomaten salzen und pfeffern und die Käsemischung drauföffeln. Tomaten in den Ofen (Mitte) schieben und etwa 12 Minuten backen.

3 Inzwischen die Kräuter abrausen und gut trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Wurzelbüschel und die dunkelgrünen welken Teile abschneiden, den Rest schön fein hacken. Mit den Kräutern und übrigem Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Brotscheiben während der letzten 5 Minuten neben der Form mit den Tomaten in den Ofen legen. Brote aus dem Ofen nehmen (Vorsicht, die sind gut heiß!) und auf eine Platte geben. Zuerst die Kräutermischung drauföffeln, dann die Brote mit je 2 Tomatenhälften belegen. Warm essen.

Auch gut:

Statt der Tomaten kleine Ziegenkäse quer halbieren, mit ein wenig Olivenöl bestreichen und für ein paar Minuten unter den heißen Grill schieben. Auf die Kräuterbrote legen.



Lachstramezzini

Echte Partyhäppchen

Zutaten für 4 Personen:

200 g Räucherlachs

1 kleiner junger Zucchini

½ Bund Dill

100 g Ricotta (ersatzweise Frischkäse)

50 g Salatmayonnaise

Salz

Pfeffer

4 Salatblätter

8 Scheiben Sandwichbrot

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Kalorien pro Portion: 350

1 Lachs klein würfeln. Zucchini nach dem Waschen auch. Den Dill abbrausen, trocken schütteln, Spitzen fein schneiden. Den Ricotta mit Mayonnaise verrühren, Lachs, Zucchini und Dill drunterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatblätter waschen und abtupfen, die dicken Rippen rausschneiden.

2 Die Hälfte der Brotscheiben mit Salat belegen, die Lachsmischung drauf verstreichen. Übrige Brote drauflegen und leicht andrücken. Mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden.



Tramezzini mit Fischcreme

Cremig und leicht – ideal für den lauen Sommerabend

Zutaten für 4 Personen:

300 g geräuchertes Fischfilet (Forelle oder Saibling) oder
200 g Räucherlachs oder 300 g Thunfisch aus der Dose
(naturell, im eigenen Saft)

1 Sardellenfilet (in Öl)

½ Bio-Zitrone

100 g Crème fraîche

2 TL Kapern

Salz

Pfeffer

1 Handvoll Kerbel oder ½ Bund Basilikum

8 Scheiben Sandwichbrot

4 Salatblätter oder 1 Handvoll Rucola

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Kalorien pro Portion: 280 kcal

1 Das Fischfilet oder den Räucherlachs zerpfücken oder Thunfisch abtropfen lassen, Sardellenfilet grob zerkleinern. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben.

2 Fischfilet, Räucherlachs oder Thunfisch mit der Crème fraîche, der Zitronenschale, der Sardelle und den Kapern mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Creme rühren.

3 Die Brotscheiben toasten. Die Salatblätter oder den Rucola waschen und trocken schütteln, alle dicken Blattrippen flacher schneiden. Salat oder Rucola auf die Hälfte der Brotscheiben legen, mit der Creme bestreichen. Die übrigen Brotscheiben darauflegen, die Brote leicht zusammendrücken, diagonal halbieren, auf Tellern anrichten.



Frischkäsebrote mit Lachs

Hingucker beim Sonntagsbrunch

Zutaten für 4 Personen:

1 kleiner Zucchini (etwa 100 g)

1 Frühlingszwiebel

$\frac{1}{4}$ Bio-Zitrone

125 g Doppelrahm-Frischkäse

Salz

Pfeffer

12 dünne Scheiben Baguette (leicht schräg geschnitten)

100-150 g Räucherlachs (in dünnen Scheiben)

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kalorien pro Portion: 335 kcal

1 Zucchini waschen, putzen und auf der Küchenreibe fein raspeln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und fein hacken. Zitronenviertel heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Alles mit dem Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Zucchinofrischkäse auf den Brotscheiben verstreichen. Lachs in Stücke zupfen und darauflegen.



Pan bagnat

Snack aus Südfrankreich

Zutaten für 4 Personen:

- 2 weiße Zwiebeln (die milden, sonst rote nehmen)
- 2 Dosen Thunfisch (im Sud, je 150 g)
- 8 Kopfsalatblätter (schöne große, sonst ein paar mehr)
- 2 EL schwarze Oliven
- 4 Tomaten
- 2 EL Essig
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Baguette

Zubereitungszeit: 25 Minuten
+ mindestens 1 Stunde Kühlen

Kalorien pro Portion: 375

1 Die Zwiebeln schälen, einmal durchschneiden und aufs Brett legen. Hälften in ganz feine Streifen schneiden. Den Thunfisch abtropfen lassen, zerpfücken. Kopfsalat waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Oliven ganz lassen (dann muss man später Kerne spucken) oder entsteinen. Wer beides nicht mag, kauft einfach Oliven ohne Stein. Tomaten waschen und würfeln.

2 Essig und Öl mit einer Gabel cremig verschlagen. Salzen, pfeffern und mit den übrigen klein geschnittenen Zutaten vermischen. Eventuell noch nachwürzen.

3 Das Baguette der Länge nach durchschneiden, dann je in vier gleich große Stücke schneiden. Salat auf die unteren Hälften verteilen. Obere Stücke darauflegen. Jedes Brotstück in Klarsichtfolie einpacken und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen.



Croque monsieur

Feiner Imbiss

Zutaten für 4 Personen:

8 Scheiben Toastbrot

60 g Butter

4 Scheiben roher oder gekochter Schinken (so groß wie die Toastscheiben)

4 Scheiben Comté oder Cantal (so groß wie die Toastscheiben)

1 EL Öl

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kalorien pro Portion: 355 kcal

1 Alle Toastscheiben auf einer Seite mit etwas Butter bestreichen. Die Hälfte der Scheiben auf der bestrichenen

Seite mit 1 Schinken- und 1 Käsescheibe belegen. Die übrigen Toasts mit der Butterseite nach unten darauflegen und leicht andrücken.

2 In einer großen Pfanne die restliche Butter mit dem Öl heiß werden lassen. Die Hitze auf mittlere Stufe schalten. Die zusammengeklappten Brote in die Pfanne legen und 1 ½ Minuten braten, dann umdrehen und noch mal so lange braten, bis sie rundum schön braun sind. Dabei zwischendurch mit einem Spatel daraufdrücken, damit die Toastscheiben durch den schmelzenden Käse gut zusammenhalten. Auf Teller legen und gleich essen.



Peperonata-Brötchen mit Grillkäse

Herzhaft, würzig, vegetarisch

Zutaten für 4 Personen:

je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote

2 Zwiebeln

3 EL Olivenöl

2 TL frische Thymianblättchen oder knapp 1 TL getrockneter Thymian
2 TL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
300 g Schafskäse (Feta)
4 größere flache Brötchen (Sandwich- oder Baguettebrötchen, manchmal heißen sie auch Bauernsemmeln oder Ciabattini)

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kalorien pro Portion: 430

1 Die Paprikaschoten waschen und längs aufschneiden. Stiele rausbrechen, Trennwände mit den Kernchen abziehen. Wenn noch Kerne in den Schoten sind, kurz unter den Wasserstrahl halten. Die Paprika in knapp 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in etwa genauso breite Streifen schneiden.

2 In einem Topf bei starker bis mittlerer Hitze 2 EL Öl heiß werden lassen. Die Zwiebelstreifen mit Thymian (getrockneten vorher zwischen den Fingern leicht zerreiben) kurz andünsten. Die Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark mit 1 EL Wasser untermischen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Deckel drauf, Hitze klein stellen und das Gemüse etwa 8 Minuten garen, bis die Paprika weich werden, aber noch Biss haben. Zwischendurch mal den Deckel abheben und umrühren. Wenn das Gemüse recht trocken aussieht, 1 oder auch 2 EL Wasser dazugeben. Fertige Peperonata lauwarm abkühlen lassen.

3 Den Backofengrill anschalten. Den Schafskäse in 12 gleich dicke Scheiben schneiden, nebeneinander in eine ofenfeste Form legen. Das übrige Olivenöl darüberlaufen lassen und auf dem Käse verstreichen. Den Käse unter die heißen

Grillschlangen schieben (mit etwa 10 cm Abstand) und etwa 5 Minuten grillen, bis er braun wird.

4 Die Brötchen aufschneiden. Die Peperonata auf den unteren Hälften verteilen. Den heißen Käse daraufsetzen, obere Brötchenhälften auflegen. Die Brötchen am besten gleich essen.



Avocado-Huhn-Mango-Sandwich

Fruchtig, frisch und leicht

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilet

1 EL scharfer Senf

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 TL Ahornsirup oder flüssiger Honig

1 TL Chilipulver

Salz

1 Avocado

1 Mango

Pfeffer

1 Kästchen Gartenkresse

150 g saure Sahne

1 EL Olivenöl

1 EL Butter

8 Scheiben Sandwichbrot (ersatzweise 4 flache, breite Brötchen, z. B. Ciabatta-Brötchen)

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kalorien pro Portion: 455 kcal

1 Das Hähnchenbrustfilet längs in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Senf mit 1 ½ EL Zitronensaft, dem Ahornsirup oder Honig, Chilipulver und Salz verrühren und die Hähnchenscheiben damit einstreichen.

2 Die Avocado rundherum bis zum Kern einschneiden, Hälften gegeneinander drehen und auseinanderlösen. Den Kern herausheben, die Hälften schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Stein schneiden. Avocado und Mango mit übrigem Zitronensaft beträufeln und leicht salzen und pfeffern.

3 Die Kresse vom Beet schneiden und mit der sauren Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, bis die Butter aufschäumt. Hitze kleiner stellen (zwischen geringer und mittlerer Hitze). Die Hähnchenscheiben einlegen, etwa 2 Minuten braten, dann umdrehen und noch mal so lange braten.

5 Die Hälfte der Brotscheiben mit der Kressesahne bestreichen. Die Hälfte der Avocado- und Mangoscheiben darauflegen. Darauf kommt jetzt das Hähnchenfilet und darauf dann die übrigen Mango- und Avocadoscheiben. Restliche Brotscheiben auflegen, leicht andrücken und die Sandwiches gleich servieren (mit der Serviette in die Hand nehmen).



Schnitzelbrötchen

Mediterraner Schnellimbiss

Zutaten für 4 Personen:

150 g gehäutete rote Paprikaschoten (aus dem Glas)

4 EL Olivenöl

2 EL schwarze Oliven

2 Zweige Thymian

Salz

Pfeffer

Chilipulver

4 Artischockenböden oder -herzen (aus dem Glas oder von der Feinkosttheke)

4 Salatblätter

4 Schweineschnitzel (je etwa 120 g)

4 Baguette- oder Ciabattabrötchen