
THOMAS KRAUSE

MÄNNERKOCHSCHULE



— THOMAS KRAUSE —

MÄNNER KOCHSCHULE



südwest



• INHALT •

— MÄNNERKOCBSCHULE —

KLEIN BEIGEBEN

Snacks & Vorspeisen

25

FLEISCHESLUST

Rind, Schwein & Co.

59

AUFGEFISCHT

Fisch & Meeresfrüchte

107

FELDJAEGER

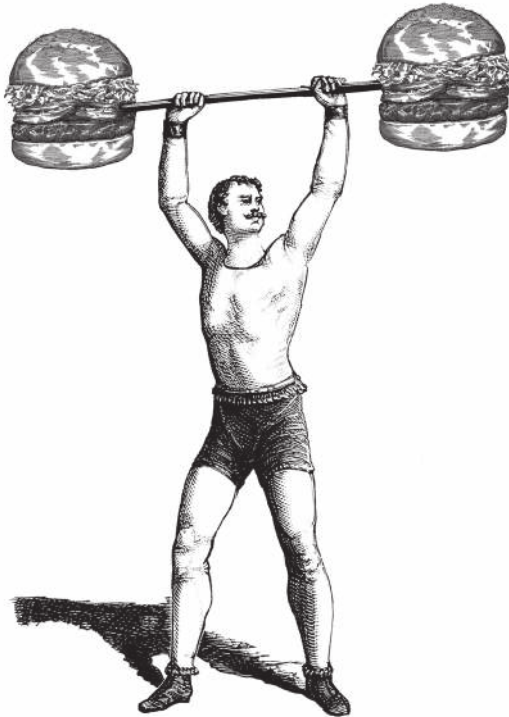
Gemüse & Co.

129

AUF ZUCKER

Nachspeisen & Co.

155



KOCHEN

das Workout für den Mann

Die Zeiten, in denen die Küche das Hoheitsgebiet der Frauen war, gehören definitiv der Vergangenheit an. Dort, wo sie früher die Familie versorgten und wo kulinarische Traditionen und Familiengeheimnisse von einer weiblichen Generation zur nächsten weitergegeben wurden, findet eine emanzipatorische Trendwende statt: Die Küche wird – zumindest zum Wochenende hin – mehr und mehr von uns kochenden Männern bevölkert!

Gut, zugegeben, das Versorgen der Familie ist hier eher angenehmer Nebeneffekt, denn wir Männer sehen hierin weniger eine existenzielle Notwendigkeit. Vielmehr haben wir das Kochen zu unserem neuen Hobby auserkoren. Die Küche wird zum Schauplatz unseres kulinarischen Workouts. Anstelle von schweißtreibendem Sport gibt es am Wochenende Ambitioniertes auf den Teller.

Und wir Männer geben uns in der Küche nicht mit einem soliden Grundstock an Küchenausstattung zufrieden. Nein, der kulinarisch Interessierte und Ambitionierte rüstet auch im Hardwarebereich durchaus auf. Wir Herren der Schöpfung sind bis heute Jäger und Sammler, und deshalb sollen die praktischen Helfer nicht nur die Küchenarbeit erleichtern, sondern uns stets schmücken und mit ein wenig Besitzerstolz erfüllen.

Ein edles geschmiedetes Messer, eine schöne gusseiserne Pfanne, Tasmanischer Pfeffer, Himalaya-Salz ... Tranken wir früher zum Essen einen einfachen Landwein, so fachsimpeln wir heute so gerne über die Eichenholznote eines Rioja Gran Reserva. Und wo wir früher maximal eine Portion Spaghetti aglio e olio nach Packungsangabe auf den Teller bringen konnten, zaubern wir heute im Handumdrehen selbst gemachten Pastateig, als hätten wir in unserem Leben nie etwas anderes getan. Wenn wir kochen, dann kochen wir Männer um unserer selbst willen und – natürlich – für Ruhm und Ehre. Und wir tun das natürlich für einen einzigen guten Zweck, denn wahre Liebe geht durch den Magen.

Unsere Frauen machen wir nicht nur mit unseren Küchenzaubereien selbst glücklich: Statt aus Mangel an eigenen männlichen Ideen zum Geburtstag oder zu Weihnachten das x-te Duftwässerchen oder die soundsovielte Aktentasche geschenkt zu bekommen, sprudeln wir über vor sinnvollen Geschenkideen und es darf zum Beispiel ein Hightech-Stabmixer mit Akkufunktion sein.

Lesen Sie das Gesagte, wie ich es schreibe – mit einem Augenzwinkern. Ich hoffe, Ihnen und natürlich auch der Frau an Ihrer Seite mit diesem Kochbuch in erster Linie Freude zu bereiten und viele Rezeptideen sowie ein paar nützliche Tipps und Tricks zu verraten. Allen kochenden Männern wünsche ich auch weiterhin viel Spaß in der Küche!

Ihr Thomas Krause

—

DIE WAFFEN

– DIE WICHTIGSTEN KÜCHENUTENSILIEN –

In eine Männerküche gehören für mich zuallererst drei scharfe Messer – ein kleines fürs Gemüse, ein Sägemesser für Brot oder Gefrorenes und ein schönes Santoku, also ein japanisches Allzweckküchenmesser mit breiter Klinge, das zum Schneiden von Fleisch, Fisch und Gemüse gleichermaßen bestens geeignet ist.

Zum Braten brauchen wir in jedem Fall eine beschichtete und eine gusseiserne Pfanne – idealerweise von jeder Sorte ein kleines und ein großes Exemplar. Mit beschichteten Pfannen lassen wir auch fast ohne die Zugabe von Fett garantiert nichts anbrennen. Dagegen vertragen gusseiserne Modelle starke Hitze sehr gut. Und Fleisch entwickelt die schönsten Röstaromen, wenn man es in Butterschmalz in einer gusseisernen Pfanne schnell und scharf anbrät. Das ist ganz nach Männergeschmack.

Ein großer Topf, zwei mittlere Töpfe und ein kleiner Topf aus Edelstahl bilden die Grundausrüstung, wenn wir Männer über Spaghetti aglio e olio hinaus sind. Hinzu kommt eine kleine Stielkasserolle fürs Sößchen.

Mit einem groben und einem feinen Sieb sowie einem Schaumlöffel sieben Sie wirklich alles, was in der Küche anfällt. Mit dem groben Sieb gießen Sie Nudeln ab oder lassen einen Salat abtropfen, das feine Sieb hilft Ihnen, Saucen und Suppen eine feine Konsistenz zu geben. Mit dem Schaumlöffel heben Sie blanchiertes Gemüse, Klöße und Co. aus dem Wasser, ohne den Kochsud wegzugießen.

Schneebeesen, Kartoffelstampfer und/oder -presse, Kochlöffel, Suppenkelle, Sparschäler und Nudelholz traue ich mich hier kaum zu erwähnen – die dürfen wirklich in keiner Küche fehlen.

Elektrogeräte wie Stabmixer, Standmixer, Blitzhacker und Handrührgerät sind praktische Helfer, um Dinge schnell und ohne viel schweißtreibenden Kraftaufwand cremig, steif oder klein zu bekommen. Sie werden allerdings zum Teil entbehrlich, wenn man sich für den Kauf einer guten Küchenmaschine entscheidet.

Eine Küchenmaschine kann Ihnen und den oben genannten Klein-Elektrogeräten viel Arbeit abnehmen und für Sie fast alles schneiden, reiben, zerkleinern und rühren. Bevor Sie sich für den Kauf einer Küchenmaschine entscheiden, fragen Sie sich allerdings bitte zunächst selbst, ob es das High-End-Produkt sein muss oder ob nicht doch die Sparvariante reicht. Verlockend ist der Kauf eines Luxusmodells, das scheinbar ganz ohne Ihr Zutun auch das Kochen und Backen übernimmt. Nur werden Sie es wirklich nutzen? Achten Sie bei der Wahl des Modells in jedem Fall auch auf die Erweiterungsmöglichkeiten, die die verschiedenen Maschinen bieten. Denn wenn sich die Küchenmaschine zusammen mit Ihnen und Ihrem kulinarischen Talent weiterentwickeln kann, werden Sie in der Küche ein unschlagbares Dream-Team.



— Der — **SCHLACHTPLAN**

DER EINKAUF

Starten Sie Ihre Kücheneinkäufe nie ohne Schlachtplan beziehungsweise Einkaufszettel, damit Sie sich später beim Einkaufen eben nicht verzetteln.

Lassen Sie Ihren Blick mindestens einmal im Monat durch Vorratsschrank und Tiefkühlfach schweifen, um verbrauchte Vorräte wieder aufzufüllen. Denn die Bevorratung von Convenience-Food wie Fertig-Teigwaren, passierten Tomaten, Hülsenfrüchten aus der Dose und Tiefkühlgemüse ist ja durchaus sinnvoll.

Viel wichtiger noch als das gerade Gesagte ist es allerdings, darauf zu achten, was und wo Sie einkaufen. Denn viel zu häufig kaufen wir wahllos und unbedacht ein, weil es wieder einmal schnell gehen muss. Wenn Sie können und wollen, wählen Sie Bio-Produkte. Sie sind zwar nicht unbedingt gesünder als andere Lebensmittel, aber unter besseren Bedingungen und nachhaltiger produziert.

Die Suche nach speziellen Produkten und Küchengeräten können Sie sich per Bestellung im Internet leichter machen. Es gibt viele gute Online-Händler, die sich auf den Verkauf beziehungsweise Versand besonderer Waren (Gewürze, Feinkost, internationale Lebensmittel oder Küchengeräte, aber auch qualitativ hochwertiges, entsprechend gekühltes Gourmetfleisch) spezialisiert haben. So gut wie alles ist heutzutage lieferbar. Allerdings geht eben auch jegliches unmittelbare Erlebnis verloren, wenn wir die Produkte wie Obst und Gemüse nicht selbst auswählen können.

Beim Kauf frischer Produkte, wie Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch, sind Nachhaltigkeit, Regionalität und Saisonalität tatsächlich die Schlagwörter der Stunde. Und es lohnt sich wirklich, einmal zu schauen, wer in der Nähe welche Produkte anbietet. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe einen Bio-Bauern mit angeschlossenem Hofladen? Und der gute alte Gang über den Wochenmarkt, wo Sie genau das finden, was die Obst- und Gemüsesaison gerade tatsächlich zu bieten hat, ist kommunikativ und macht doch auch irgendwie Spaß, wenn es nicht gerade in Strömen regnet. Viele Supermarktketten sind heute genossenschaftlich organisiert, das heißt, ihre einzelnen Filialen sind inhabergeführt. Auch hier finden Sie nicht selten sehr gute Produkte aus Ihrer Region.

Das alles heißt natürlich nicht, dass wir mit ständig schlechtem Gewissen durch die Geschäfte streifen sollen und uns für den Einkauf einen Tag Urlaub nehmen müssen. Einkaufen und auch Kochen sollen weiterhin in erster Linie Spaß machen. Und natürlich wollen und sollen wir alle auch weiterhin einen spanischen Schinken oder italienischen Käse genießen. Aber hier und da ist Klasse besser als Masse. Und wenn man erst einmal weiß, wo es die richtig guten Sachen gibt, ist der Weg dorthin auch schon gar nicht mehr so umständlich und weit – Sie werden sehen.

DIE FRISCHEMERKMALE

Erster Anhaltspunkt für die Frische von Produkten ist bei allen verpackten Artikeln natürlich das Mindesthaltbarkeitsdatum. Hier kann es lohnenswert sein, hin und wieder einen „langen Arm“ zu machen und in die hinteren Reihen zu greifen.

Frisches Obst und Gemüse erkennen Sie an frischer, leuchtender Farbe und Festigkeit, die man mit einem vorsichtigen Drucktest prüfen kann. Beim Salat sollten die Blätter schön fest sein. Meiden Sie Ware mit Verletzungen oder braunen Stellen. Denn wenn sie nicht schon verdorben ist, wird sie viel schneller schlecht als unversehrte.

Fleisch sollte je nach Sorte rosig bis dunkelrot sein, glänzen und nicht trocken wirken. Im Idealfall schneidet der Metzger Ihres Vertrauens Fleisch und auch Wurst für Sie immer gerne ganz nach Ihren Wünschen frisch auf. Schließlich bezahlen Sie gutes Geld dafür! Bestehen Sie ruhig darauf, sich beim Fleisch ein Stück aus der Mitte herausschneiden zu lassen, und achten Sie darauf, möglichst keine Endstücke zu bekommen, wenn es nicht sein muss. Sind Sie nicht sicher, ob Ihr Fleisch oder Ihre Wurst aus dem Kühlschrank zu Hause noch frisch ist, können Sie dies mithilfe von Auge und Nase rasch feststellen. Haben Fleisch oder auch Wurst einen Grauschleier und riechen sie schon streng und unappetitlich, verzichten Sie lieber auf deren Verzehr.

Frischen Fisch erkennen Sie daran, dass er nach Meeresbrise riecht und ein wenig an den letzten Urlaub erinnert. Ganze Fische sollten klare Augen, rote Kiemen und festes Fleisch haben. Auch hier gilt: Trauen Sie sich beim Fischhändler oder an der Fischtheke ruhig, nach dem Lieferdatum des Fisches zu fragen – insbesondere, wenn Sie Fisch roh verarbeiten wollen. Ein guter Händler wird Ihnen im Zweifel auch einmal davon abraten, diesen oder jenen Fisch roh zu verzehren.

DIE VORBEREITUNG - HERANGEHENSWEISE

Jeder von uns kennt das: Zum Wunschgericht fehlen nur Kleinigkeiten – wir laufen also schnell in den Supermarkt, um sie rasch zu holen. Dort angekommen, möchte uns partout nicht mehr einfallen, welche die letzten beiden der zehn Dinge waren, die wir kaufen wollten. Zur Vermeidung von derlei wenig mannhaften Situationen hilft der gute alte Einkaufszettel – oft verflucht, noch öfter gesucht, aber eine der hilfreichsten Erfindungen, seit es das Kochen gibt. Überwinden Sie den inneren Schweinehund und nehmen Sie sich vor dem Einkauf zehn Minuten, Stift und Papier. Ganz Eilige schießen mit ihrem Smartphone einfach ein Foto der Zutatenliste(n). Derlei Einkaufshilfen machen den Rest des Tages schön entspannt und strukturiert, Sie werden sehen.