

MATTHIAS F. MANGOLD

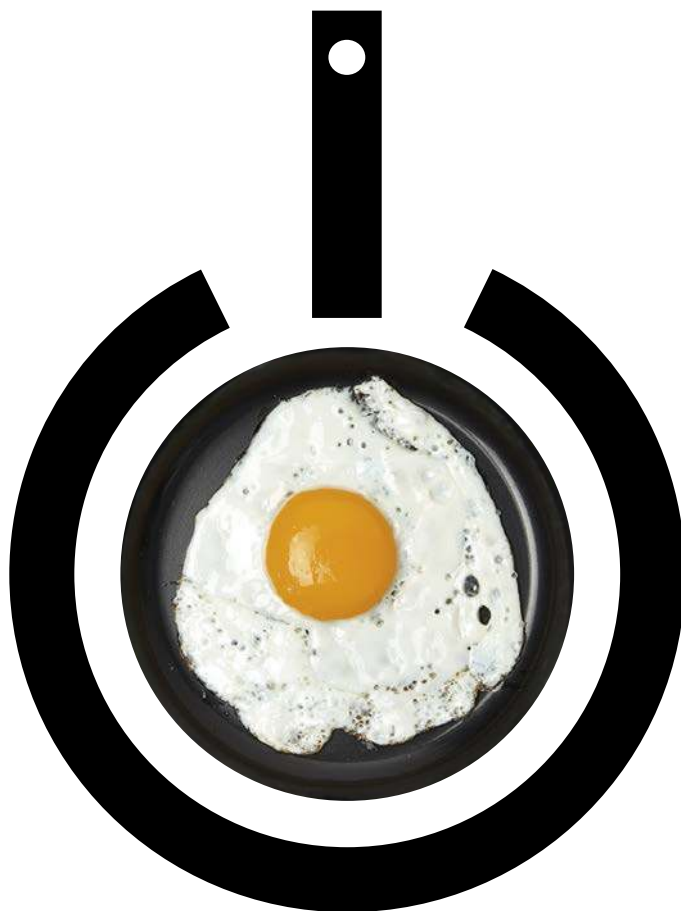
DAS ERSTE KÖCH- BUCH



VERSTEHEN WIE'S GEHT -
UND DANN EINFACH LOSLEGEN.

G|U

INHALT



6	DAS PRINZIP DES BUCHS __ <i>los geht`s</i>
7	ZEITRAFFER __ <i>Kochvideos</i>
10	WISSENSWÜRZE __ <i>Hacks für Foodies</i>
329	HAPPY END __ <i>geschafft</i>
332	REGISTER
336	IMPRESSUM

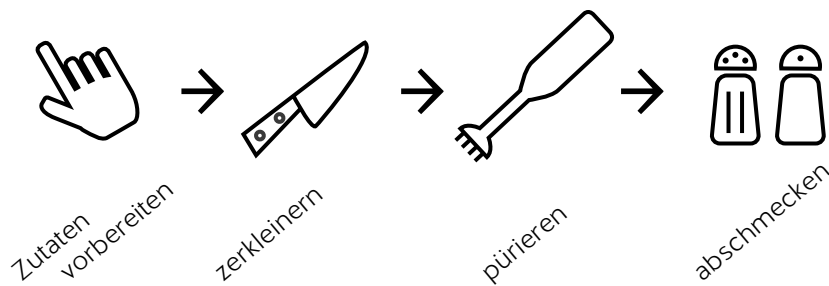
DAS PRINZIP

14	__SALATDRESSING	174	__HACKFLEISCHSAUCE
20	__PESTO	182	__SAUCENFOND
26	__GEMÜSE-ANTIPASTI	188	__STEAK
32	__CROSTINI	194	__SCHNITZEL
40	__BRÜHE	202	__KOTELETT
46	__CREMESUPPE	208	__GESCHNETZELTES
52	__SUPPENTOPF	214	__GULASCH
58	__GRATIN	220	__SCHMORBRATEN
64	__GNOCCHI	228	__ROULADE
70	__NUDELTEIG	234	__NIEDRIGTEMPERATUR- GAREN
78	__PIZZA	240	__FRIKADELLE
84	__OMELETT	246	__GRILLSPIESS
90	__PFANNKUCHEN	254	__BRATHÄHNCHEN
96	__SPÄTZLE	260	__GANZER FISCH
102	__RISOTTO	266	__FISCHFILET
108	__COUSCOUS	274	__GARNELEN & CO.
116	__PUFFER	280	__MUSCHELN
122	__BRATKARTOFFEL	286	__TINTENFISCH
128	__QUICHE	294	__MOUSSE
136	__WOK	300	__PANNA COTTA
142	__EINTOPF	306	__EISCREME
148	__CURRY	312	__SIRUP
156	__SPARGEL	318	__MUFFIN
162	__LINSEN, BOHNEN, ERBSEN		
168	__PASTA MIT SAUCE		

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 mühsam im Mörser zerstampft. Wir wählen die schnellere Methode mit Mixer oder Pürierstab. Denn auch so lässt sich tadelloses Pesto machen. Röste 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 Pastasauce eine Portion Pesto einfach mit etwas heißem Nudelkochwasser anrühren, unter frisch gekochte Lieblingspasta mischen.

IN DER HAUPTROLLE:

Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl – fürs echte Pesto genovese sind sie alle elementar und gleichberechtigt. Der Star aber ist üppiges, würzig duftendes Basilikum im Sommer, am besten frisch geerntet. Das Aroma von winterlichen Treibhausblättchen ist dagegen chancenlos. Beim Öl auf Qualität achten! Fürs Pesto sollte es hochwertiges Olivenöl sein, eher mild als zu würzig. Denn oft haben die verwendeten Kräuter genügend Aroma. Parmesan bringt Schmackes, Cremigkeit und eine gewisse Salzigkeit.



DER PROTOTYP

PESTO GENOVESE

4 PORTIONEN
15 MIN. ZUBEREITUNG
165 KCAL (PORTION)

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 anrösten.

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 untermixen.

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.



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 GRÜN!



RADIESCHENBLÄTTER



MÖHRENGRÜN



FELDSALAT

Anstatt das Grün von Rettichen, Bundmöhren oder Radieschen im Laden gleich abzudrehen und dort zu entsorgen, kannst Du es zu Hause zu einem **Wurzelkrautpesto** verarbeiten. Das jeweilige Grün allerdings besonders gut waschen, um Sandrückstände zu vermeiden. Pestotauglich sind auch Salatblätter wie **Rucola** oder **Feldsalat** – prima zu Pasta.

KERNIG!



Es gibt so viele gute Nussorten: Warum also nicht mal Cashews, Pistazien, Walnusskerne oder Pekannüsse unters Pesto mixen?



KLASSE
KLECKS



Für ein **Asia-Pesto** Basilikum, Thai-Basilikum und/oder Koriandergrün als Kräuterbasis verwenden. Saft und Schale von Limetten, gehacktes Zitronengras, Ingwer und Frühlingszwiebeln sorgen für eine frisch-aromatische Würze, grüne Chili bringen Schärfe. Alles mit Öl pürieren – als Dip zu Garnelen ein Knaller!

iHOLA 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 rundherum 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 geschnittener Chilischote, Knoblauch, fein gehackten Zwiebeln und Zitronensaft gemischt. Guacamole nach Wunsch noch mit Tabasco schärfen, mit Tomatenwürfelchen und Blättchen von Koriandergrün toppen.

NOCH EINE PASTE, DIE ES IN SICH HAT

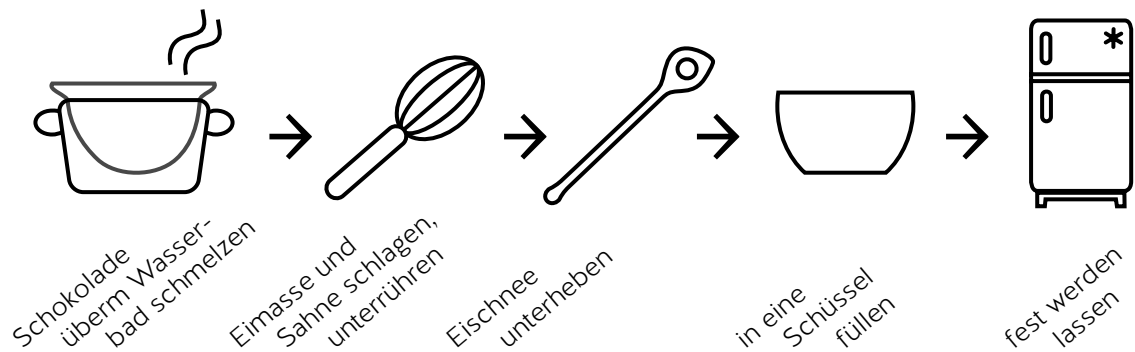
Hummus ist eine orientalische Spezialität, die traditionell zu Falafel serviert wird. Schmeckt aber auch köstlich als Dip zu Gemüse oder als Aufstrich für Crostini. Kichererbsen aus der Dose (ca. 240 g) im Sieb abspülen und sehr gut abtropfen lassen. Dann mit 2-3 EL Sesampaste (Tahin), 3 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 2-3 EL Wasser und 2 EL Zitronensaft pürieren. Hummus mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Hält sich ein paar Tage im Kühlschrank.



DAS PRINZIP

MOUSSE

**/// Hier geht's um süße Schaumschlägerei:
Die Weiterentwicklung des Puddings ist eine
gefühlte Luftigkeit im Mund.**



DER PROTOTYP MOUSSE AU CHOCOLAT: Auf dem Partybuffet ist die Schüssel mit Mousse au chocolat meist als erstes leer. Warum der raffinierten Creme niemand widerstehen kann? Hier wird das Geheimnis gelüftet – im wahrsten Sinne des Wortes.

FÜR EIN WASSERBAD brauchst Du einen Topf und eine in der Größe dazu passende Edelstahl-schüssel. 1-2 cm hoch Wasser in den Topf füllen und aufkochen. Die Schüssel darüberhängen oder-setzen. Die Schokolade oder Kuvertüre in die Schüssel geben. Nun kann sie schmelzen und brennt dabei garantiert nicht an. Du kannst die fertige Mousse in Förmchen portioniert servieren. Besonders schön und professionell sieht es aber aus, wenn mit einem oder zwei Löffeln Nocken abgestochen werden. Dazu die Löffel vor jeder neuen Nocke in heißes Wasser tauchen, dann gehen sie besser durch die Mousse.

IN DER HAUPTROLLE:

Schokolade, Eier und Sahne. Achte bei den Zutaten auf Qualität. Die Mousse soll schmelzig und cremig werden. Das gelingt nicht mit Billigschokolade. Nimm am besten dunkle Kuvertüre oder edelbittere Schokolade mit hohem Kakaoanteil ab 60 Prozent. Sie wird in der Regel feiner gemahlen und länger gerührt, schmilzt deshalb cremiger im Mund. Die verwendeten Eier sollen frisch sein (höchstens 10 Tage alt), denn die Mousse wird ja kalt verarbeitet, das Ei daher nicht erhitzt. Bei der Sahne keinesfalls zu einem Light-Produkt greifen.



EBEN NICHT: MILSCHOKOLADE WÄRE DIE SCHLECHTERE WAHL.

DER PROTOTYP

MOUSSE AU CHOCOLAT

4 PORTIONEN
25 MIN. ZUBEREITUNG
CA. 3 STD. KÜHLEN
270 KCAL (PORTION)

1



100 g dunkle Kuvertüre



über Wasserbad schmelzen

Die Kuvertüre in eine (Edelstahl-)Schüssel geben, zerkleinern und über einem Wasserbad schmelzen. Geschmolzene Kuvertüre vom Wasserbad nehmen und etwas abkühlen lassen.

2



2 frische Eier & 1 Eiweiß



Salz



2 EL Zucker



2 TL Vanillezucker

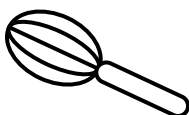
Die Eier trennen. Die beiden Eiweiße mit dem zusätzlichen Eiweiß, 1 Prise Salz und dem Zucker mit einem Schneebesen oder elektrischen Quirl zu steifem Schnee schlagen und im Kühlschrank zwischelagern. Die beiden Eigelbe mit Vanillezucker schaumig rühren.

3



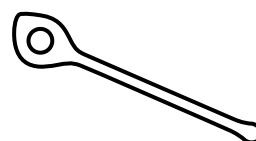
65 g Sahne

Die Sahne steif schlagen.



Eigelb einrühren

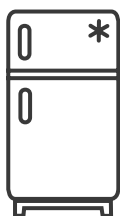
Eigelbschaum mit dem Schneebesen in die Kuvertüre rühren, dann die Sahne unterrühren.



Eiweiß unterheben

Mit einem Kochlöffel den Eischnee unterheben. Nicht mit dem Schneebesen arbeiten, das würde das Volumen zerstören.

4



ca. 3 Std.

Mousse in eine Schüssel füllen und mit Frischhaltefolie zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Mousse mindestens 3 Std. durchkühlen und fest werden lassen. Zum Servieren Nocken abstechen.



ZUTATEN

- _ 100 g dunkle Kuvertüre
- _ 2 frische Eier
- _ 1 Eiweiß
- _ Salz
- _ 2 EL Zucker
- _ 2 TL Vanillezucker
- _ 65 g Sahne



EINFACH KOCHEN



/// LUST ZU KOCHEN? Vielleicht bisher noch nie so wirklich – aber dieses Buch könnte Dein Leben ändern! Prinzip Kartoffelgratin, Prinzip Schmorbraten, Prinzip Gemüsecurry ... einmal kapiert und schon kann es losgehen: endlich selber kochen!

Die Basis dafür: **DIE WICHTIGSTEN GRUNDREZEPTE** – so leicht zu verstehen, dass absolut nichts schiefgehen kann. Und hast Du das Prinzip erst mal raus, wird vielfach variiert und ausprobiert. Denn aus Kartoffelgratin, Schmorbraten oder Gemüsecurry kann so viel mehr werden ... trau Dich!

DIE NEUAUSGABE VON »DAS PRINZIP KOCHEN«



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8492-4



www.gu.de