

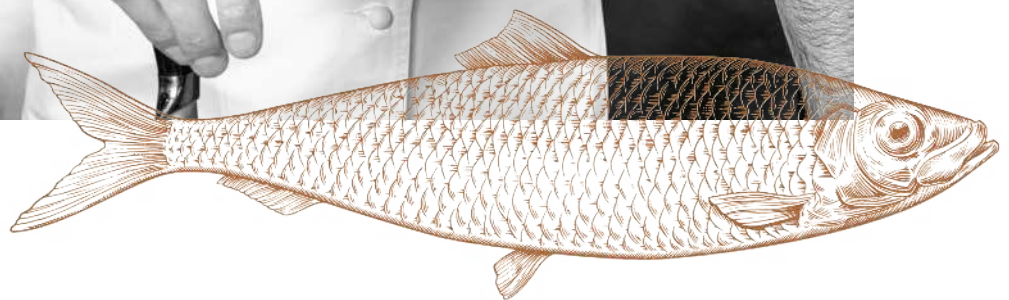
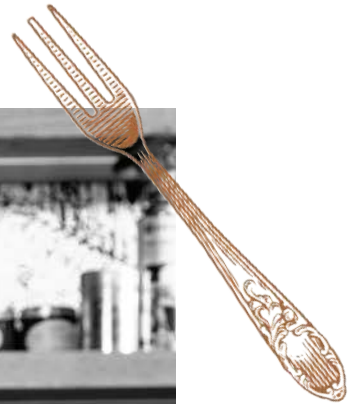
HUNDERT KLASSIKER

LIEBLINGSREZEPTE - EINFACH GEMACHT!

STEFFEN
HENSSLER

GRÄFE
UND
UNZER

H
HENSSLERS
SCHNELLE
NUMMER



VORWORT



Moin!

Mein neuestes Kochbuch ist endlich am Start! Darf ich vorstellen: „Henssler's Schnelle Nummer. Hundert Klassiker. Lieblingsrezepte – einfach gemacht.“ Diesmal geht es nicht um Schnelligkeit, sondern darum, auf dem einfachsten Weg zum perfekten Ziel zu kommen.

Wir standen bei diesem Projekt vor einer besonderen Herausforderung. Es dreht sich ja nicht nur um Klassiker, sondern auch um Lieblingsrezepte. Und die brauchen Zeit, Liebe und es soll schmecken wie bei Oma – aber eben ohne dass es beim Kochen schwierig wird.

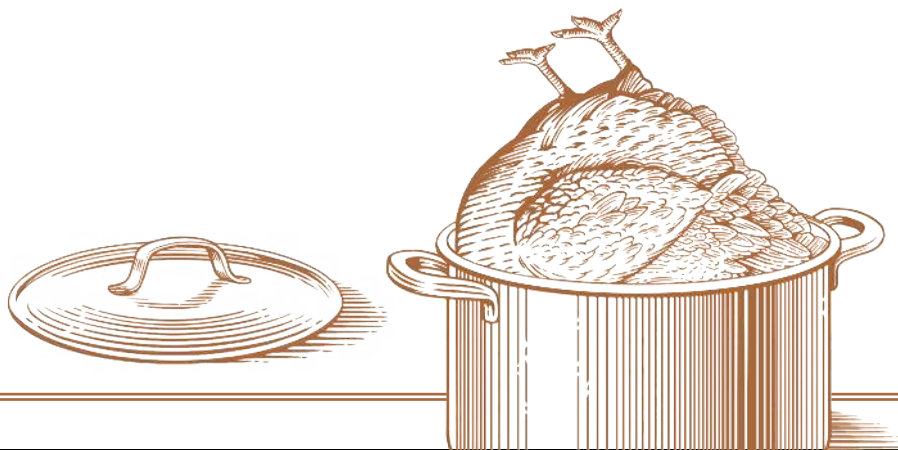
Während der Arbeit hat sich dann unser Leitspruch entwickelt, den wir im Auge behalten haben: „Man kann Klassiker nicht besser machen, aber einfacher.“ Et voilà! Hier ist sie nun, unsere Küchenbibel. Eine echte Allzweckwaffe, die bisher gefehlt hat.

Neben unseren 100 Klassikern gibt's on top Rezepte für Saucen und Dressings und vor jedem Kapitel zusätzlich eine Seite mit allgemeinen Tipps & Tricks, die sich auf das jeweilige Thema beziehen. Da kann nichts mehr schief gehen.

.....

Viel Spaß, guten Appetit und Ahoi!

Steffen





KAPITELÜBERSICHT

FLEISCH

8

Fleisch-Fans aufgepasst: Hier geht's saftig zur Sache. Und kross.
Und fein. Und gerollt. Und auch mal ein bisschen scharf.

FISCH & MEERESFRÜCHTE

56

Flossen hoch, wer Lust auf Fisch hat! Und dann gern weiterblättern.
Denn da gibt's die besten Rezeptklassiker für Fisch und Meeresfrüchte.

PASTA & REIS

82

Ihr findet, dass „Sättigungsbeilage“ eine echte Beleidigung für Nudeln
und Reis ist? Mit diesen Rezepten macht ihr sie zum Star auf dem Teller.

KARTOFFELN & GEMÜSE

108

Achtung, Vitamine! Aber keine Sorge: Die tun nichts – und schmecken
mit den Rezeptklassikern für Kartoffeln und Gemüse sogar richtig gut.

SUPPEN & EINTÖPFE

138

Liebblingsbesteck Löffel? Dann blättert euch unbedingt durch
die fantastischen Rezepte für Suppen und Eintöpfe.

SALATE, EIER & BROT

166

Jetzt wird's bunt! In diesem Kapitel findet ihr alles, um die
Vielfalt perfekt zu machen – von grünem Salat bis Eieiei, ist das gut!

DESSERTS & KUCHEN

198

Süß geht immer! Freut euch auf Dessert-Ideen und Kuchen-Kracher,
die sogar Oma neidisch machen.

EXTRA! SAUCEN, FONDS & DRESSINGS

236

Wenn ihr gutes Essen noch besser machen wollt, gibt's ein Zauberwort:
Sauce! Die besten Saucen und Dressings findet ihr in diesem Kapitel.

.....
258 REGISTER

264 IMPRESSUM



TIPPS & TRICKS

FLEISCH SALZEN

Fleisch – mit Ausnahme von Leber – immer direkt vor der Zubereitung salzen. Achtung! Vorm Marinieren kommt kein Salz ans Fleisch. Es würde dem Fleisch über den langen Zeitraum nach und nach Feuchtigkeit entziehen. Das Ergebnis: trockenes Fleisch.

FAUSTREGEL FÜRS STEAKBRATEN

Steaks pro Zentimeter Dicke von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Ist ein Steak also zum Beispiel 3 cm dick, kommt es für insgesamt 6 Minuten in die Pfanne, 3 Minuten pro Seite.

GARSTUFEN STEAK

VON RARE BIS DONE

GARSTUFE	KERNTemperatur	OPTIK
RARE	45-49 °C	rot, kühler Kern
MEDIUM RARE	50-53 °C	rosarot, warmer Kern
MEDIUM	54-57 °C	rosa, besonders saftig
WELL DONE	AB 63 °C	grau, heißer Kern, trockenes Fleisch

MESSEN STATT RATEN

Nur mit einem Fleischthermometer lässt sich die Kerntemperatur exakt bestimmen! Dafür gehört die Spitze des Thermometers in die Mitte des Fleisches, nicht an den Knochen. Temperatur erst ablesen, wenn die Anzeige sich für ein paar Sekunden nicht mehr ändert.

EIN SCHNITT IN DIE RICHTIGE RICHTUNG

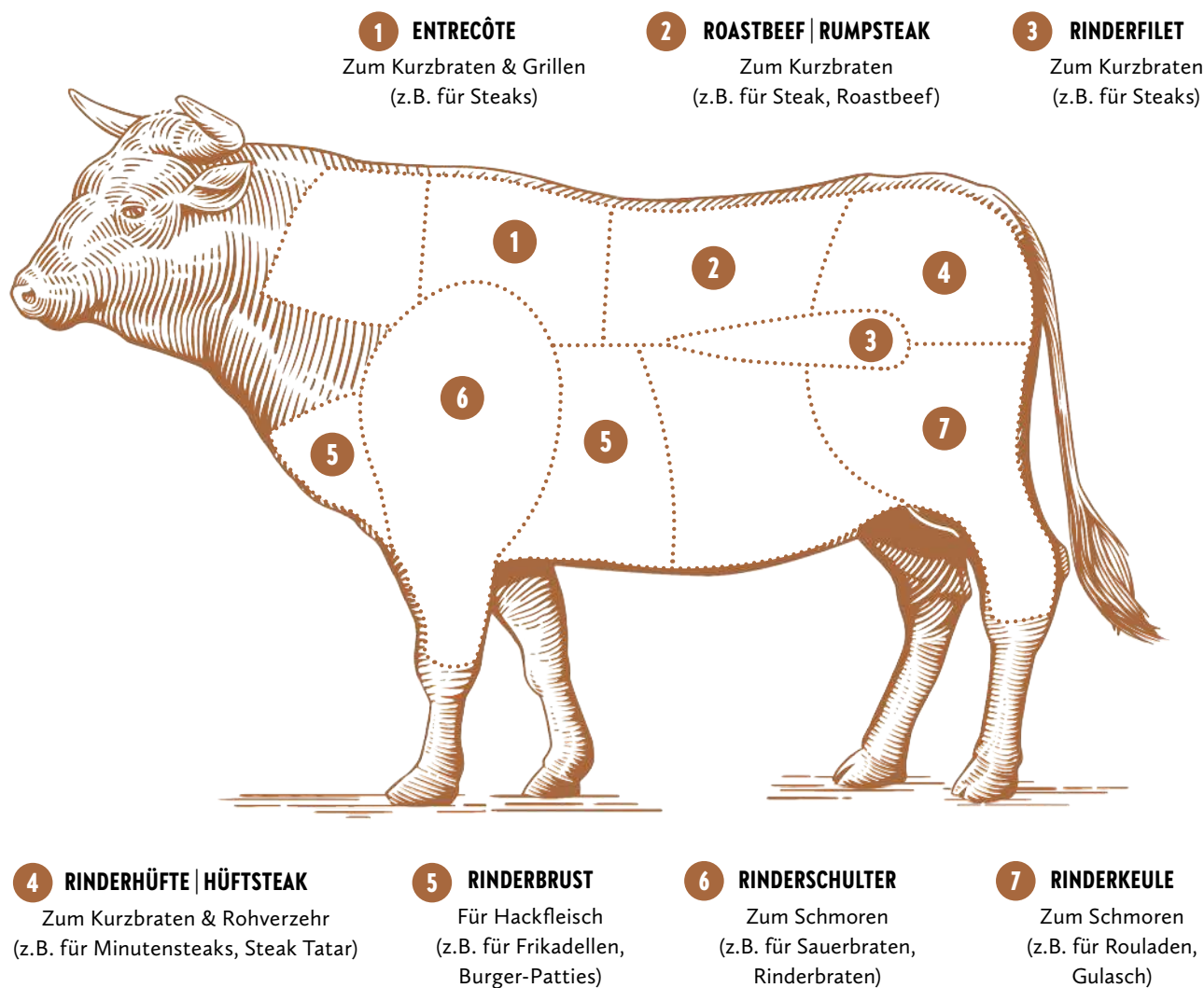
Goldene Regel: Fleisch immer quer zur Fleischarbeit schneiden – also gegen die natürliche Wuchsrichtung. Schneidet ihr mit der Faser, entstehen lange Stücke, auf denen ordentlich gekaut werden muss. Wenn ihr das Messer stattdessen quer ansetzt, kommen kleine Stücke dabei raus, die sich viel leichter essen lassen. Außerdem tritt aus den kurz geschnittenen Fasern beim Kauen mehr Fleischsaft aus. Mehr Saft = mehr Geschmack.

»» GEFLÜGEL NICHT WASCHEN ««

Auf der Haut von Hähnchen und Co. sammeln sich jede Menge Bakterien. Aber keine Sorge: Das Kochen überleben sie nicht. Wichtig: Geflügel nicht unter fließendem Wasser waschen. Denn so landen die Bakterien an den Fingern und überall in der Küche.



RIND: WELCHES TEILSTÜCK WOFÜR?



WO IST DAS RIND BESONDERS ZART?

Grundsätzlich sind die Fleischteile am zartesten, die das Tier am wenigsten für die Bewegung nutzt. Besonders zart ist darum das Filet, das kaum beansprucht wird, gefolgt vom Rinderrücken bis zur Hüfte.

Denn: Rinder sind Tiere mit „Zugkraft“. Sie ziehen sich also mit den Vorderbeinen, um voranzukommen.

Da sie zudem vorne mehr Gewicht tragen, sind die meisten zarten Teile eher im hinteren Tier zu finden.

KLASSISCHE RINDERROULADEN



ZUTATEN

6 Zwiebeln
2 Karotten
250 g Knollensellerie
2 EL Butter
4 Gewürzgurken
4 Rinderrouladen (à 180 g)
Salz
Pfeffer
4 EL mittelscharfer Senf
8 Scheiben (à 15 g)
geräucherter Bauchspeck
4 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
1 EL Weizenmehl
200 ml trockener Rotwein
250 ml Fleischbrühe

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Karotten und Sellerie schälen. 4 Zwiebeln, Karotten und Sellerie grob würfeln. Übrige Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten hellbraun braten. Währenddessen Gurken längs vierteln.

Rouladen von jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Die unteren zwei Drittel der Rouladen mit je 1 EL Senf bestreichen. Je 2 Scheiben Speck und 4 Gurkenviertel darauflegen. Zwiebelstreifen auf den Rouladen verteilen. Fleisch seitlich etwas über die Füllung klappen und dann jeweils von der unteren Seite fest aufrollen. Rouladen mit je zwei Zahnstochern fixieren.

Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Rouladen darin bei hoher Hitze rundherum ca. 5 Minuten dunkelbraun anbraten. Rouladen herausnehmen.

Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel mit 1 TL Salz in den Bräter geben und darin bei hoher Hitze ca. 10 Minuten braten. Tomatenmark zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten anrösten. Mehl darüberstäuben und ca. ½ Minute mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und den Bratensatz mit einem Holzlöffel lösen. Wein auf die Hälfte einköcheln lassen. Dann Fleischbrühe angießen und aufkochen lassen. Rouladen daraufsetzen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 2 Stunden schmoren.

Rouladen aus dem Bräter nehmen. Erst die Flüssigkeit aus dem Bräter durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, dann das weiche Gemüse mit einer Kelle durch die Maschen streichen. Sauce ohne Deckel auf die gewünschte Konsistenz einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen zurück in die Sauce setzen und darin erneut erhitzen. Rouladen samt Sauce servieren.



TIPP

Wer die Rouladen gern etwas üppiger mag, kann sie zusätzlich mit Karotten- und Selleriestreifen füllen.

WICHTIG!

- Beim Belegen der Rouladen an den Rändern etwas Platz lassen, damit die Füllung bleibt, wo sie hingehört.
- Unbedingt (wirklich UNBEDINGT!) das weiche Gemüse sorgfältig durch ein Sieb streichen. Nur so wird die Sauce schön sämig und aromatisch.