



SARAH WIENER

SARAHS KLEINE KÜCHE

**Das Kochbuch
für ein bis zwei,
die gerne essen**

GRÄFE
UND
UNZER



INHALT



7 Vorwort

10 Mein Basis-Vorratsschrank

12 Mein kleiner, feiner Vorratsschrank

14-35

SCHNELL WAS KLEINES ...

... wenn sonst (fast) gar nichts mehr geht
Kleinigkeiten, die sich im Handumdrehen
zubereiten lassen und trotzdem frisch und
aromatisch schmecken.

36-57

GROSSER HUNGER, WENIG ZEIT ...

... schnelle Hilfe aus einem Topf
Blitzideen für den Feierabend, die gut
schmecken, frisch und gesund sind und
sich auch mal aus dem Vorrat
zubereiten lassen.

58-85

ETWAS FISCH UND FLEISCH ...

... wenn, dann aber richtig gut
Fleisch und Fisch aus wesensgerechter
Haltung gehören für mich zum Genießen dazu.
Besonders einfach geht Kochen mit Faschier-
tem und Kurzgebratenem.

86-107

GANZ VIEL GEMÜSE ...

... frisch und knackig geht immer
Bunt, saisonal, gesund und gaaaaaanz viel
Geschmack: Als Carpaccio, in Salaten,
Suppen und Saucen spielt Gemüse
die Hauptrolle.

108-129

RINGERLREZEPTE ...

... so klappt Kochen wie am Schnürchen
Heute Beilage, morgen Hauptgericht:
Kartoffeln, Reis und Couscous sind perfekt
für Meal-Prep – immer gleich etwas mehr
zubereiten!

130-149

LANGSAM & GEMÜTLICH ...

... (Ofen-)Gerichte zum Runterkommen
Schauen, riechen, schmecken: Kochen regt alle
Sinne an und der Feierabend beginnt schon
während der Zubereitung von Ofengemüse
und Kräuter-Dips.

150-165

MAL RICHTIG TOLL AUFGKOCHEN ...

... dann auch mal für viele
Köstliche Braten, aromatische Schmorgerichte,
herrliche Quiches und Tartes schmecken am
besten in der großen Runde.

188-192

WAS SÜSSES ZUM SCHLUSS ...

... wo ich immer schwach werde
Mehlspeisen, Kekse und fruchtige Desserts mit
viel Obst runden den Feierabend mit einem
süßen Extra ab.

166-187

Service

Register

Impressum, Leserservice, Garantie



LIEBE LESERINNEN,

schon wieder ein stressiger Tag, viel um die Ohren, lange unterwegs und dann: aufatmen, endlich zu Hause! Das Gefühl kennen die meisten von uns. Genau wie das sicher kurz darauffolgende: Hunger! Und auch den nächsten Gedanken: Jetzt muss ich auch noch kochen ...

Ich will dann einfach schnell etwas essen. Ohne großes Tamtam, zig Töpfe oder tausend Zutaten. Aber gut. Und gesund. Und frisch. Auch oder gerade als Köchin mag ich Schlichtes, das schnell auf dem Tisch steht. Keine fancy Küche wie im Szenelokal oder wie Tagesgerichte vom wöchentlichen Speiseplan. Sondern etwas Gutes, Ehrliches, mit wenig Aufwand, dafür aber mit Liebe gekocht.

Ein bisschen was hermachen darf's auch mal, ohne dass man sich dafür allzu sehr verrenken muss. All diese Wünsche nach Gerichten, die sich einfach aus dem zubereiten lassen, was in einer kleinen Küche gerade so greifbar ist, kenne ich von Freundinnen. Meist außerordentlich erfolgreiche Frauen, die mitten im Leben ihre Frau stehen und denen häufig einfach die Zeit und die Erfahrung zum Kochen, zum langen Einkaufen und Vorbereiten fehlen. Inzwischen sind vielleicht auch die Kinder aus dem Haus, es ist mehr Zeit da und sie stellen sich plötzlich die Frage: »Was esse ich denn jetzt?«

Ihre besonderen Bedürfnisse kenne ich selbst nur allzu gut und hatte sie deshalb bei diesem Kochbuch im Hinterkopf. Und so ist es ein sehr persönliches Buch geworden: Lieblingsrezepte aus meiner Küche als Hommage an meine Freundinnen und alle, die sich fragen, was sie jetzt mal eben schnell kochen können – ein kleines Kochbuch unter Freundinnen eben.



CROSTINI MIT OFENTRAUBEN



Für 2 Personen

10 Min. Zubereitung

25 Min. Garen

200 g kernlose Weintrauben
(rosé oder blau)
3 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl zum Braten
(grobes) Salz – Pfeffer
6 dicke Scheiben Baguette
2 EL Walnusskerne
100 g Ziegenfrischkäse

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Trauben waschen und von den Stielen zupfen. Thymian waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Mit den Weintrauben und 1 ½ EL Öl in einer kleinen ofenfesten Form mischen, leicht salzen und pfeffern.
2. Die Trauben im heißen Ofen (Mitte) 20–25 Min. garen, bis sie leicht aufzuplatzen beginnen. Inzwischen die Brotscheiben dünn mit dem übrigen Öl bepinseln. Kurz vor Garzeitende neben die Weintrauben auf den Ofenrost legen und in 4–6 Min. goldbraun rösten, dabei einmal wenden, anschließend herausnehmen.
3. Die Brotscheiben und Trauben kurz etwas abkühlen lassen, währenddessen die Walnusskerne grob hacken. Die Brotscheiben dick mit Ziegenfrischkäse bestreichen, dann die Trauben darauf verteilen, mit etwas von dem ausgetretenen Garsud beträufeln und mit Walnüssen bestreuen. Sofort servieren.



DER MUTIGE TIPP

Anstelle von Ziegenfrischkäse schmeckt auch Ricotta oder in Scheiben geschnittene dünne Ziegenkäserolle. Wer möchte, träufelt noch ein ganz klein wenig Aceto balsamico oder noch besser Crema di Aceto balsamico über die Trauben. Die Ofenweintrauben passen übrigens leicht abgekühlt auch toll zu Salaten oder als Beilage zu gebratenem Wild oder Steak. Und natürlich: Die Brotsorten bei den Rezepten von S. 19 bis S. 24 lassen sich auch beliebig austauschen – ich nehme einfach, was gerade im Haus ist!

