

CLEMENS DREYER

D R E I

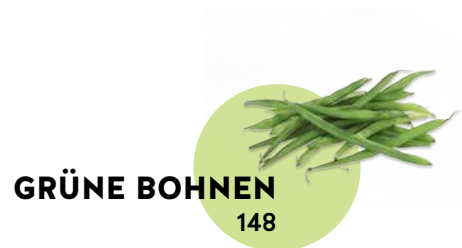
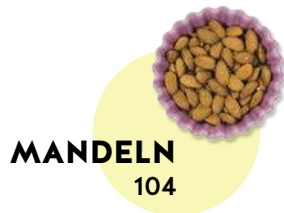


20 Zutaten, die du
überall bekommst –
je 3 kreative Rezepte,
die du daraus
kochen kannst

G|U

INHALT







ALLER GUTEN DINGE ...

... sind *drei*: Dieses Kochbuch stellt jeweils drei meiner liebsten Rezepte vor – für insgesamt 20 gängige Grundzutaten, die es in jedem Supermarkt zu kaufen gibt. Dabei ermöglichen alle meine Rezepte vielfältige, neue Geschmackserlebnisse und passen dennoch wunderbar in die ganz normale Alltagsküche.

Es kommt ja in den besten Familien vor, dass man sich an den eigenen Gerichten satt gegessen hat und nach kreativen Möglichkeiten sucht, um den Speiseplan abwechslungsreicher zu gestalten. Mit diesem Buch will ich genau das weitergeben: Inspirationen und leicht nachzukochende Rezepte, die frischen Wind in die Küche bringen. Warum auch immer das Gleiche kochen, wenn schon kleine Veränderungen zu ganz neuen Geschmackserlebnissen führen!

Mit raffinierten Ideen, pffrigen Zubereitungen und kreativen Aroma-Kicks können sich ganz normale Zutaten immer wieder in etwas Neues verwandeln. Dabei reicht die Palette dieses Buchs von mediterranen bis zu fernöstlichen Rezepten, von leichten Salaten zu herzhaften Suppen, von flotten Snacks zu gemütlich geschmorten Hauptgerichten und von deftigen Gerichten bis hin zu süßen Versuchungen.

Dabei gilt für mich: Gutes Essen beginnt immer bei guten Zutaten. Bei den »unsichtbaren Helden«, z. B. Olivenöl, Essig oder Milchprodukte, sollte Qualität an oberster Stelle stehen. Oft ist es auch besser, auf Bio-Qualität zu achten, wie beispielsweise bei Fleisch und Fisch. Meine Familie und ich essen lieber selten Fleisch – dann aber richtig gutes. Genauso wichtig ist es mir natürlich, dass das Ergebnis auf den Tellern so richtig lecker wird – und der Aufwand dabei überschaubar bleibt.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Ausprobieren, Entdecken und vor allem beim Genießen!





LINSEN

Linsen gehören wohl zu den am meisten unterschätzten Zutaten. Ob es an der wenig wohlklingenden Kategorie »Hülsenfrüchte« liegt oder an passenden Rezepten fehlt? Meine drei Gerichte sind jedenfalls wie dazu geschaffen, um die Begeisterung für Linsen zu entfachen. Das erste ist mein »Signature Dish«, also meine ganz persönliche Lieblingskreation – und ein Grund dafür, warum dieses Buch überhaupt entstanden ist.

ORIENTALISCHER LINSENSALAT

Seite 10

BALSAMICO-LINSEN

Seite 12

LINSEN-GURKEN-SALAT

Seite 15

ORIENTALISCHER LINSENSALAT



BALSAMICO-LINSEN



LINSEN-GURKEN-SALAT



Dieses Gericht ist für mich der beste Beweis dafür, wie lecker vegane Gerichte sein können. Und weil sich mein Lieblingsalat noch dazu ein paar Tage im Kühlschrank hält, ist die Menge gleich etwas größer gewählt. Wer den Salat auf eine Feier mitbringt, wird bestimmt nach dem Rezept gefragt. Dann gerne einen schönen Gruß von mir ausrichten – kein Witz!



ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer (ca. 5 cm Länge)
- je 2 TL Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen
- 300 g Berglinsen
- 3 große Möhren
- je 1 rote und gelbe Paprika
- 12 getrocknete Datteln (am besten Medjool)
- 2-3 EL neutrales Öl
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 700 g stückige Tomaten (ersatzweise passiert, aus Dose oder Flasche)
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- 1l Gemüsebrühe
- 3 EL Ahornsirup
- je 5 Stängel Minze und Koriandergrün
- Pfeffer

ZUBEREITUNG 30 MIN. • GAREN 30 MIN.

- 1.** Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** ebenfalls schälen und fein hacken oder reiben. Die **Gewürzsamen** im Mörser fein zerstoßen.
- 2.** Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die **Möhren** schälen und fein raspeln. Die **Paprika** waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und klein schneiden. **Datteln** entsteinen und ebenfalls klein schneiden.
- 3.** Das **Öl** in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer hineingeben und bei mittlerer Hitze in 1–2 Min. glasig dünsten. Die zerstoßenen Gewürze mit dem **Paprikapulver** einrühren, dann Möhren, Paprika, Datteln, Linsen, **Tomaten**, **Lorbeerblätter**, $\frac{1}{2}$ TL **Salz** und die **Gemüsebrühe** dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen.
- 4.** Die Hitze etwas reduzieren und die Linsen-Gemüsemischung 25–30 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Zwischendurch immer wieder umrühren und den **Ahornsirup** hinzufügen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 5.** **Minze** und **Koriandergrün** waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Den Linsensalat in eine Schüssel geben, mit Salz und **Pfeffer** abschmecken. Mit den Kräutern bestreut servieren.

MEIN TIPP

Bei roten Linsen darauf achten, dass sie während des Garens nicht weich und matschig werden. Belugalinsen bleiben dagegen bissfest – auch nach einer etwas längeren Kochzeit.



Die süßsauren Balsamico-Linsen mag ich am liebsten im Winter. Sie wärmen so schön, auch nach einem langen Winterspaziergang. Dazu braucht es gar nicht viele Zutaten – wichtig ist aber ein feiner, hochwertiger Balsamessig.



ZUTATEN

- 300 g Berglinsen
- 3 große Möhren
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1l Gemüsebrühe
- 100 ml Aceto balsamico
- 2 EL Zucker
- 1 Bund Schnittlauch
Salz | Pfeffer

ZUBEREITUNG 45 MIN.

1. Die **Linse**n in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die **Möhren** schälen und klein würfeln. Die **Zwiebeln** ebenfalls schälen und fein hacken. Das **Öl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Möhren darin andünsten. Die Berglinsen dazugeben und kurz mitdünsten.

2. Die **Gemüsebrühe** dazugießen. Alles einmal aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 25 Min. zugedeckt köcheln lassen.

3. Inzwischen den **Aceto balsamico** mit dem **Zucker** in einem kleinen Topf aufkochen und etwas einkochen lassen, sodass er dickflüssig wird. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

4. Den **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Linsenmischung mit dem Balsamico-Sirup, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Den Schnittlauch untermischen und gleich servieren.

UND DAZU?

Als kleines Extra einfach Wiener Würstchen in Scheiben schneiden und mit dem Schnittlauch untermischen. Alternativ Räuchertofu klein würfeln und knusprig anbraten.

