



## 2. BASICS

- Was man zum Kochen braucht **SEITE 16**
- Lebensmittel mit Qualität **SEITE 26**
- Für den guten Geschmack **SEITE 28**
- Grundrezepte **SEITE 30**

Außer etwas Zeit, viel Liebe, großer Hingabe und einem Gast braucht man zum Kochen natürlich auch das passende Equipment. In keinem anderen Handwerksbereich gibt es so viele »neueste Erfindungen« wie beim Kochen. Wer mit Leidenschaft kocht, sollte bei der Anschaffung von Töpfen und Pfannen nicht sparen und sich einmal im Leben gut ausstatten.

# Für den guten Geschmack

»Die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und scharf, Farben und Garmethoden stimme ich beim Kochen aufeinander ab.«

**Ü**ber Geschmack lässt sich bekanntlich streiten – über das Abschmecken allerdings nicht. Jeder hat aber seine persönlichen Vorlieben: Der eine mag es scharf, der andere bevorzugt milde Gerichte. Bei einem Punkt sind sich alle einig: Wenn ein Gericht als fad empfunden wird, bleibt der Genuss auf der Strecke. Doch bei aller Experimentierfreude sollten Sie immer daran denken, dass es allen schmecken muss.

Grundsätzlich sollte man beim Kochen die vier Hauptgeschmacksrichtungen berücksichtigen: süß, sauer, salzig und scharf. Der Gegenspieler zu salzig ist sauer, der zu scharf oder bitter ist süß. Das beste Beispiel dafür ist für mich die asiatische Küche: Dort werden Chili, Limette, Honig und Fischsauce gleichzeitig verwendet – und es schmeckt! Diese beabsichtigten Gegensätze lassen sich auch bestens in der europäischen Küche einsetzen: Süße bieten so unterschiedliche Lebensmittel wie Erdbeeren, rote Paprika-

schoten, Rote Bete, verschiedene Krusten- und Schalentiere, gerösteter Kürbis oder frische Erbsen. Kapern, Sardellen oder Parmesan geben dem Gericht eine salzige Note. Eine leichte Schärfe bekommt man durch pfefferige Produkte wie Olivenöl oder Rucola, Meerrettich oder Ingwer. Und wer es lieber sauer mag, verwendet Zitronenschale, Essig, Wein oder säuerliches Obst wie etwa Äpfel. Zu fettreichem Fleisch wie Entenbrust oder Meeresfrüchten wie Jakobsmuscheln und Gambas muss immer etwas Säure und Würze in die Sauce, dadurch schmeckt das Gericht erst harmonisch. Doch nicht nur der Geschmack sollte in einem Gericht ausgewogen sein, auch die Farben, Zutaten und Garmethoden sollten sich in einem Menü

**\* Tipp** *Spielen Sie ruhig mit den Aromen der Gewürze, gehen Sie aber dabei so sparsam wie möglich damit um, sodass der Eigengeschmack der Produkte erhalten bleibt.*

nicht wiederholen. Denken Sie bei der Zusammenstellung eines Menüs auch an die Textur. Es ist schön, wenn es auf einem Teller auch etwas Knuspriges oder Schaumiges gibt. Und: Ist der Hauptgang schwer, sollte die Vorspeise leicht sein.

Ich möchte Sie dazu ermutigen, mit Aromen zu experimentieren. Stellen Sie sich nach Ihren Vorlieben eigene Gewürzmischungen zusammen und füllen Sie damit Ihre Gewürzmühlen. Heutzutage muss man Lebensmittel nicht mehr würzen, um sie haltbar zu machen, sondern man würzt um des Genusses willen.

Der Wechsel der Jahreszeiten inspiriert mich beim Würzen, dabei achte ich auf meine innere »Geschmacksuhr« und verwende nur, was die Natur zur jeweiligen Saison zu bieten hat. Eine sehr einfache und effektive Methode, um die Aromenvielfalt beim Kochen zu erhalten, ist das Mitbraten von Gewürzen und Kräutern. Ich gebe beim Braten von Fisch oder Fleisch auf halbem Weg nach dem Wenden ein Gewürz oder ein paar Kräuterstängel in die Pfanne. Die ätherischen Öle

der Kräuter gehen in die Speisen über und unterstreichen ihren Eigengeschmack. Dabei achte ich natürlich darauf, dass die Gewürze nicht anbrennen – sonst schmeckt es schnell bitter. Bestes Beispiel dafür ist Knoblauch, der bei mir angestoßen in die Pfanne kommt. Das ist für mich ein Muss bei Blattgemüse oder Gambas – aber etwas zu lange geröstet, und der Geschmack ist dahin. Weitere Beispiele für mehr Aroma: Ich gebe zum Beispiel ½ Zimtstange zu Hirschmedallions oder Steaks, 2 Schnitze von einer Bio- oder Salzzitrone zum Fisch, Chilischote und angestoßene Knoblauchzehen zu Meeresfrüchten, einen kleinen Rosmarinzwig oder Thymianstängel zum Fleisch, etwas Vanilleschote zu Jakobsmuscheln, ein Stück frischen Ingwer und/oder Zitronengras zum Wokgemüse oder eine angestoßene Knoblauchzehe an den Spinat.

**\* Tipp** *Um den Geschmack zu verbessern, die Knoblauchzehe schälen und einfach mit dem Messerrücken so andrücken, dass sie zwar aufplatzt, aber nicht zerfällt.*

»Auch beim Würzen inspiriert mich das saisonale Angebot. So kommen im Frühling ein paar Kräuterstängel mit in die Pfanne.«



## Salat von gebratenen Garnelen

und Papaya mit Buttermilch-Avocado-Dressing → etwas aufwendiger

- 1** Den Rucola waschen, von den harten Stielen befreien und trocken schleudern oder auf Küchenpapier ausbreiten und abtropfen lassen. Die Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
- 2** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten grob und Knoblauch fein hacken. Garnelen schälen und die Schalen beiseitelegen. Mit einem spitzen und scharfen Messer den Darm entfernen und die Garnelen längs halbieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin 30 Sek. anbraten, mit ½ TL Meersalz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch dazugeben. Die halbgaren Garnelen in eine Schüssel geben.
- 3** Basilikum waschen, trocken schütteln und 1 Stängel beiseitelegen. Von dem Rest die Blätter abzupfen. Garnelenschalen und Schalotten in dieselbe Pfanne geben und 1 Min. scharf anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond, 2 EL Zitronensaft und den Basilikumstängel dazugeben. Den Sud in 3 Min. etwas einkochen lassen, durch ein Sieb über die Garnelen in der Schüssel gießen und die Garnelen ziehen lassen.
- 4** Für das Dressing die Avocadohälfte schälen und in den Mixer geben. 1 EL Zitronensaft, Senf, Honig, 1 TL Meersalz, Pfeffer, Essig, Buttermilch und Walnussöl dazugeben und alles zu einem Dressing mixen.
- 5** Die Papaya schälen, sodass auch die grüne Schicht unter der Schale entfernt wird. Papaya der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Papayahälften erst längs, dann quer halbieren und die Viertel in 1 cm große Stücke schneiden. Papayastücke mit Mandeln, Rucola, Basilikumblättern und der Hälfte des Dressings gut durchmischen. Garnelen samt Sud und Frühlingszwiebeln unter den Salat mischen. Den Salat auf vier Teller geben und das restliche Dressing außenherum verteilen.

FÜR 4 PERSONEN

- 80 g Rucola
- 2 EL Mandelstifte  
*(oder Mandelblättchen)*
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 kleine Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Black-Tiger-Garnelen  
*(à ca. 60 g; Größenbezeichnung: 8/12)*
- 1 EL neutrales Öl zum Braten
- feines Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Basilikum
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- ½ reife Avocado
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Sherryessig  
*(oder Obstessig)*
- 6 EL Buttermilch
- 2 EL Walnussöl  
*(oder Olivenöl)*
- 1 große reife Papaya

**\* Tipps** Zum Braten der Black-Tiger-Garnelen kein Olivenöl verwenden, seine Säure zerstört die feine Struktur der Meeresfrüchte. Die zweite Avocadohälfte für den Aufstrich auf Seite 139 verwenden.



## Schweinefilet

mit Wok-Gemüse und Currysauce → *gelingt leicht*

- 1** Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen, beides grob hacken. Das Zitronengras mit dem Messerrücken brechen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Currypaste darin 30 Sek. anschwitzen. Zitronengrasstücke und Knoblauch dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, die Brühe dazugeben und einmal aufkochen lassen. Kokosmilch und Fischsauce einrühren. Limettensaft und Speisestärke glatt rühren und unter die Sauce rühren. Die Sauce bei geringer Hitze 10 Min. köcheln lassen und durch ein feines Sieb passieren
- 2** Das Schweinefilet mit einem scharfen Messer von der Silberhaut befreien. Das Fleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben (Medaillons) schneiden. Die Champignons putzen und je nach Größe vierteln. Die Karotte putzen, schälen, der Länge nach halbieren und schräg in 3 mm dicke Stücke schneiden. Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gründlich waschen und schräg in ½ cm große Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und schräg in 3 mm dicke Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls schräg in Stücke schneiden. Die Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Pak Choy waschen, putzen und in Stücke schneiden.
- 3** Einen Wok oder eine große beschichtete Pfanne heiß werden lassen, ½ EL Öl darin erhitzen. Die Fleischstücke mit Meersalz und 1 Prise Zucker würzen, dazugeben und 30 Sek. anbraten. Die Fleischstücke herausnehmen und auf einem Teller beiseitelegen.
- 4** Wieder ½ EL Öl in den Wok oder die Pfanne geben. Karottenstücke und Champignons dazugeben und 1 Min. braten, die Zucchini hinzufügen und ebenfalls 1 Min. braten. Sojasprossen, Pak Choy und Frühlingszwiebeln dazugeben und alles unter Rühren bei starker Hitze 1 Min. braten. Wok oder Pfanne vom Herd nehmen, Sauce und Fleischstücke untermischen und sofort anrichten.

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stängel Zitronengras
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL rote Currypaste  
*(ohne Glutamat)*
- 50 ml Weißwein
- 200 ml Gemüse-  
oder Hühnerbrühe  
*(Rezepte Seite 30/31)*
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Fischsauce  
*(Asia-Laden)*
- 1 EL frisch gepresster  
Limettensaft
- 1 TL Speisestärke
- 600 g Schweinefilet
- 150 g Champignons
- 1 große Karotte
- 1 Stange Lauch
- 2 Zucchini
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g Sojasprossen
- ½ Pak Choy
- feines Meersalz, Zucker
- neutrales Öl zum Braten  
*(z. B. Sonnenblumenöl)*



Das Beste kommt zum Schluss – mit ganz viel Schokolade, Nüssen und Früchten! Was wäre ein Espresso oder Cappuccino ohne Biscotti oder ein Stück Gâteau au Chocolat? Und: Wer stattdessen lieber ein geeistes Soufflé oder eine klassische Crème genüsslich löffeln möchte, der hat auf den nächsten Seiten die große Auswahl.

## 6. DESSERTS



## Crème Caramel → *gelingt leicht*

- 1** Sahne und Milch in einen Topf geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Vanillemark mit einem Messer herauskratzen. Vanilleschote, Vanillemark, eventuell das Lorbeerblatt und 40 g Zucker in die Sahne-Milch-Mischung geben und aufkochen lassen. Die Mischung durch ein Sieb passieren und auf etwa 50 °C abkühlen lassen.
- 2** Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Für das Wasserbad das tiefe Backblech mit etwas heißem Wasser füllen. Die abgekühlte Vanillesahne und die Eigelbe mit dem Pürierstab vermengen. Den restlichen Zucker in einer feuerfesten Pfanne oder einer flachen Reine vorsichtig karamellisieren lassen, bis er hellbraun ist.
- 3** Den Karamell in 4 kleine feuerfeste Formen geben. Die Eier-Sahne-Masse darübergießen, abgedeckt ins Wasserbad stellen und im Backofen (Mitte) 20–25 Min. (je nach Größe der Förmchen) garen, bis die Masse fest ist. Dabei beachten, dass die Crème in der heißen Form noch nachzieht. Durch leichtes Ruckeln prüfen, ob das Innere der Crème bereits gestockt ist. Wenn es gestockt ist, die Förmchen aus dem Wasserbad nehmen und abkühlen lassen. Die Crème eventuell mit einem Messer vom Rand lösen und zum Servieren auf Dessertteller stürzen.

FÜR 4 PERSONEN

**150 g Sahne**

**50 ml Milch**

**1 Vanilleschote**

**evtl. 1 Lorbeerblatt**

**80 g Zucker**

**3 Eigelbe**