

Thomas Dippel

THOMAS KOCHT  
*Feierabendküche*

70 schnelle Rezepte mit wenig Aufwand

© des Titels »Thomas kocht: Feierabendküche« von Thomas Dippel  
(ISBN 978-3-7423-1642-4). 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# EINLEITUNG

Zuerst einmal möchte ich mich bei den vielen Abonnenten meines Youtube-Kanals bedanken, durch die dieses Buch überhaupt erst möglich geworden ist. Ich glaube, jeder Koch träumt davon, einmal sein eigenes Kochbuch in den Händen zu halten. Dass es tatsächlich mal dazu kommt, hätte ich mir vor einigen Jahren noch nicht vorstellen können.

Sinn und Zweck dieses Kochbuchs ist es, dir einfache und schnelle Rezepte für den Alltag an die Hand zu geben. Kochen mit frischen Zutaten muss nämlich nicht immer zeitaufwendig und kompliziert sein. Dieses Buch ist so konzipiert, dass du mit wenigen Zutaten viele Gerichte zubereiten kannst. Wird in einem Rezept zum Beispiel nur ein halber Kürbis benötigt, dann findest du ein weiteres Rezept, in dem dann die andere Hälfte verwertet wird. Das ist mir zwar nicht immer gelungen, aber doch meistens.

Die Rezepte sollen aber auch Spaß am Kochen und den einen oder anderen Küchentipp vermitteln. Die Schnelligkeit in der Küche kommt natürlich sehr viel durch Übung und Planung. Wer viel und regelmäßig kocht, dem geht manches einfach schneller von der Hand als absoluten Einsteigern. Doch keine Sorge, nach und nach wird das besser. Was beim Kochen am meisten Zeit in Anspruch nimmt, ist in der Regel das Schneiden und Vorbereiten der Zutaten.

Bei vielen Gerichten kannst du Zeit sparen, wenn du etwas vorausplanst. Kochst du ein Gericht mit Salzkartoffeln, dann bereite doch gleich mehr Kartoffeln zu, sodass du am nächsten Tag aus den nicht benötigten Kartoffeln zum Beispiel eine Tortilla machen kannst. Oder aus übrig gebliebenem Reis einen leckeren Bratreis. Wenn du Falafel auftischen willst, darfst du nicht vergessen, die Kichererbsen am Vortag in einer Schüssel mit Wasser einzuweichen, sonst funktioniert das Rezept nicht. Es lohnt sich also, sich ein paar Gedanken über den Speiseplan zu machen und entsprechend vorausschauend vorzugehen.

Ich wünsche mir auf jeden Fall, dass du viel Spaß mit diesem Buch hast und ich deinen Küchenalltag damit ein wenig bereichern kann.

Dein *Thomas Dippel*

# WICHTIGE KÜCHENUTENSILIEN

Kochen kann man in der kleinsten Küche und mit ganz wenigen Gerätschaften. Wer einmal in Thailand die Garküchen auf den Märkten gesehen hat, wird überrascht festgestellt haben, was auf engstem Raum und mit bescheidenem Equipment alles möglich ist. Einige Dinge machen einem das Leben jedoch sehr viel einfacher und können jede Menge Zeit sparen. Ich habe hier die wichtigsten Dinge aufgelistet, die ich auf jeden Fall nicht missen möchte.

- Messer  
Ein scharfes Kochmesser gehört in jeden Haushalt, denn es spart Unmengen an Zeit und Frust. In den meisten Küchen liegen eher stumpfe Schneidewerkzeuge, die einem wirklich den Spaß am Kochen nehmen können. Ein gutes Brotmesser und ein kleines, günstiges Messer für kleinere Arbeiten kann ich ebenfalls nur empfehlen.
- Schneidebrett  
Ich benutze gerne ein großes Holzschneidebrett. Das ist praktisch, denn man kann viele Zutaten auf diesem Brett schneiden und liegen lassen. Ob Holz oder Kunststoff ist eigentlich egal und eher eine Frage der Vorliebe. Kleine Bretter finde ich anstrengend, da man darauf zu wenig Platz hat, um richtig gut zu arbeiten.
- Pfannen und Töpfe in verschiedenen Größen
- Pürierstab  
sehr praktisch für die Zubereitung von Suppen, Soßen, Dressings und vielem mehr
- Edelstahlgeschüsseln in verschiedenen Größen
- Vierkantreibe
- Salatschleuder
- Schneebeesen, Holzlöffel, Sparschäler
- kleines, feines Sieb
- ein guter Mixer

# IM VORRAT – GEWÜRZE UND ANDERE ZUTATEN

Es gibt einige Zutaten, die ich eigentlich immer zu Hause habe und die sich im Vorratsregal oder im Kühlschrank auch sehr gut halten.

- Salz
- Pfeffer  
Ich verwende ausschließlich schwarzen Pfeffer frisch aus der Mühle. In den Rezepten habe ich der Einfachheit halber immer nur Pfeffer geschrieben.
- Paprikapulver  
Ich würze hauptsächlich mit edelsüßem Paprikapulver. Wer es schärfer mag, kann stattdessen natürlich auch rosenscharfes Paprikapulver wählen.
- gemahlene Kurkuma
- gemahlener Koriander
- gemahlener Kreuzkümmel
- Sternanis
- Zimtstangen und gemahlener Zimt
- Currypulver  
Mit einem guten Currypulver lassen sich viele leckere Gerichte zaubern, besonders wenn es schnell gehen soll.
- Olivenöl  
Ein gutes Olivenöl nehme ich meistens nur für Salate und zum Verfeinern von Gerichten.
- Pflanzenöle  
Wenn im Rezept von Pflanzenölen zum Braten die Rede ist, nehme ich meistens Sonnenblumenöl oder auch Rapsöl. Die lassen sich für so ziemlich alles heiß genug erhitzen. Wenn es mal extrem heiß werden soll, kannst du auf Erdnuss- oder Sesamöl zurückgreifen.

- **Butter**  
Ich koche und backe sehr gerne mit Butter. Der Geschmack ist einfach schwer zu toppen. Zum Braten nehme ich auch häufig geklärte Butter.
- **Tomatenmark**  
Ich nehme meist Tomatenmark in der Tube. Das ist deswegen sehr praktisch, weil es im Gegensatz zu den Dosen auch nach dem Öffnen noch sehr lange haltbar bleibt.
- **Dosentomaten**  
Dosentomaten habe ich immer vorrätig, weil man sie für so viele Gerichte verwenden kann. Für Soßen eignen sie sich oft besser als frische Tomaten, die man selten in besonders guter Qualität bekommt. Aber auch bei den Dosentomaten gibt es große Qualitätsunterschiede. Achte darauf, dass wirklich nur Tomaten in der Dose sind und nicht bloß Tomatensaft. Es lohnt sich, hier ein paar Cent mehr auszugeben.
- **Parmesan**  
Ich habe immer ein Stück Parmesan oder auch Grana Padano im Kühlschrank liegen. Grana Padano ist etwas günstiger und dem Parmesan geschmacklich sehr ähnlich. Wichtig ist, den Käse bei Bedarf frisch zu reiben, denn der fertig geriebene ist geschmacklich absolut kein Vergleich.

© des Titels »Thomas kocht: Feierabendküche« von Thomas Dippel  
(ISBN 978-3-7423-1642-4), 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>



# Grundrezepte

Gemüsebrühe **12**

Geflügelbrühe **14**

Balsamico-Dressing **15**

Mayonnaise ohne Ei **16**

Hummus **17**

Rosmarinkartoffeln **18**

Couscous zubereiten **20**

Reis kochen **21**

Salziger Mürbeteig **22**

Süßer Mürbeteig **23**

Pizzateig **25**

# GEMÜSEBRÜHE

Eine Brühe zu Hause vorrätig zu haben, ist Gold wert. Denn mit ihrer Hilfe lassen sich unzählige Gerichte ganz einfach und schnell zaubern – von Risotto über Suppen bis Soßen. Viele verwenden die Zwiebel mit Schale, um Farbe in die Brühe zu bekommen. Das mache ich nicht, denn ich möchte die Brühe möglichst klar haben. So ist sie universell einsetzbar. Und mehr Geschmack bringt die Zwiebelschale nicht.

Du musst dich übrigens nicht 1 : 1 an das Rezept halten. Eine Brühe ist ideal, um Gemüsereste wie zum Beispiel Stiele von Petersilie, angetrocknete, nicht mehr ganz frische Champignons oder Fenchel zu verarbeiten. Da kannst du ruhig nach Belieben variieren.



**Zubereitungszeit: 15 Minuten | Garzeit: 40 Minuten**

## ZUTATEN FÜR CA. 3 L

400 g Karotten

400 g Knollensellerie

2 große Gemüsezwiebeln

etwas Pflanzenöl zum  
Anschwitzen

1 TL Salz

4 l Wasser

1 Knolle Knoblauch

1 Stange Lauch

1–2 Tomaten (optional)

4 Lorbeerblätter

1 TL schwarze Pfefferkörner

¼ Bund glatte Petersilie

1. Die Karotten und den Sellerie putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse langsam darin anschwitzen, ohne dass es Farbe annimmt.
2. Nach etwa 2 Minuten das Salz hinzugeben, das entzieht dem Gemüse noch mehr Geschmack. Nach weiteren 5 Minuten das kalte Wasser angießen und auf mittlerer Stufe langsam zum Kochen bringen.
3. Derweil die Knoblauchknolle mit der Schale quer halbieren und in den Topf geben.
4. Den Lauch putzen, gut waschen, vierteln und ebenfalls zufügen.
5. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, das Fruchtfleisch in Viertel schneiden und mit den Lorbeerblättern und den Pfefferkörnern in die Brühe geben.

6. Wenn die Brühe einmal gekocht hat, einen Deckel auflegen, die Hitze reduzieren und die Suppe 20 Minuten leicht köcheln lassen. Die Petersilie waschen und erst am Ende der Garzeit zugeben.
7. Den Topf vom Herd nehmen und die Brühe weitere 20 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren und in einem Topf oder einer Schüssel auffangen. Wer die Brühe ganz klar haben möchte, kann zusätzlich noch ein sauberes Geschirrtuch in das Sieb legen (wichtig ist, dass das Tuch nicht mit Weichspüler gewaschen wurde, sonst schmeckt die ganze Brühe später danach). Wird die kochend heiße Brühe sofort in saubere Gläser gefüllt und direkt zugeschraubt, hält sie sich im Kühlschrank 1–2 Wochen. Alternativ kann man sie auch portionieren und einfrieren. So hält sie bis zu 6 Monate.



Geflügelbrühe, Seite 14

Gemüsebrühe, Seite 12

# GEFLÜGELBRÜHE

Für eine Geflügelbrühe nimmst du die gleichen Zutaten wie für die Gemüsebrühe (siehe Seite 12), bis auf die Tomaten. Das Gemüse schwitze ich dabei nicht mit an.



**Zubereitungszeit: 15 Minuten | Garzeit: 90 Minuten**

## ZUTATEN FÜR CA. 2 L

*4 Hähnchenkeulen oder  
1 Suppenhuhn*

*die Zutaten der Gemüsebrühe  
ohne die Tomaten*

1. Die Hähnchenkeulen oder das Suppenhuhn gut mit kaltem Wasser abwaschen. Die Keulen einmal am Gelenk zerteilen, das Suppenhuhn einfach im Ganzen verwenden.
2. Huhn in einem großen Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen, dabei so viel Wasser verwenden, dass alles gut bedeckt ist.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen oder schälen und in etwa walnussgroße Stücke schneiden. Die Stücke sind deswegen größer als bei der Gemüsebrühe, weil die Geflügelbrühe deutlich länger kocht. So verkocht das Gemüse nicht gleich und gibt sein Aroma langsam an die Brühe ab.
4. Wenn die Brühe kocht, den Schaum mit einem Schaumlöffel abnehmen.
5. Dann alle Zutaten und Gewürze zugeben und Suppe abgedeckt 90 Minuten köcheln lassen. Auch hier die Petersilie erst kurz vor Garzeitende dazugeben.
6. Mit einer Schaumkelle das Huhn und das Gemüse aus der Brühe heben und die Flüssigkeit durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb passieren.
7. Brühe kochend heiß in saubere Schraubgläser füllen und sofort mit Deckel verschließen. Sie hält sich mindestens 1–2 Wochen im Kühlschrank oder mindestens 6 Monate in der Gefriertruhe.

# BALSAMICO-DRESSING

Dieses Dressing ist schnell zusammengemüht und lässt sich ganz nach Belieben abwandeln, zum Beispiel mit klein geschnittenen, angeschwitzten Schalotten oder etwas Schnittlauch und anderen Kräutern. Du kannst es auf Vorrat zubereiten und hast dann immer schnell ein Dressing zur Hand.

Das Rezept funktioniert genauso mit hellem Balsamico oder jedem anderen Essig nach Wahl. Ich verwende keinen Zucker, wer aber eine süße Note bevorzugt, kann gerne etwas Zucker oder auch Honig zugeben.



**Zubereitungszeit: 5 Minuten**

## ZUTATEN FÜR 150 ML

*50 ml dunkler Balsamico*  
*1–2 TL Senf (z. B. Dijonsenf)*  
*Salz, Pfeffer*  
*100 ml Olivenöl*  
*50 ml Sonnenblumenöl*

1. Den Essig in ein Schraubglas füllen und Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen. Glas mit dem Deckel verschließen und gut schütteln, bis sich das Salz aufgelöst hat.
2. Dann das Öl zugießen und nochmals gut schütteln, bis eine Emulsion entstanden ist.
3. Das Dressing lässt sich im geschlossenen Glas ohne Probleme mehrere Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

# MAYONNAISE OHNE EI

Mayonnaise ist ganz schnell selbst gemacht. Natürlich kannst du auch gekaufte Mayo verwenden, aber der große Vorteil dieser Mayonnaise ist, dass sie ohne Ei auskommt. Dadurch ist sie besonders gut geeignet für Salate im Sommer, für Kleinkinder und alle, die keine rohen Eier verzehren möchten. Geschmacklich finde ich sie genauso gut wie Mayo mit Eigelb.



**Zubereitungszeit: 5 Minuten**

## ZUTATEN FÜR 230 G

*80 ml Milch (Sojadrink  
geht auch, dann ist  
die Mayo vegan)*

*1 TL mittelscharfer Senf  
Salz*

*140 ml Sonnenblumenöl  
1–2 TL Zitronensaft oder  
heller Balsamico*

1. Die Milch in ein schmales, hohes Gefäß gießen. Senf und Salz hinzugeben und alles mit einem Pürierstab kurz aufmixen.
2. Dann das Öl unter ständigem Rühren langsam einlaufen lassen. Die Mayonnaise ist anfangs sehr dünn, ab einer gewissen Menge Öl wird sie jedoch dicklich.
3. Wenn das Öl komplett eingearbeitet ist, den Zitronensaft einrühren. Bei Bedarf die Konsistenz der Mayonnaise mit ein paar Tropfen Milch anpassen.
4. Nochmals abschmecken und fertig ist die Mayonnaise! Im Kühlschrank hält sie sich maximal 1 Woche.

# HUMMUS

Hummus ist eine beliebte orientalische Paste aus Kichererbsen und Sesammus. Sie schmeckt hervorragend als Dip für Gemüse oder Cracker, ist aber auch ein sehr leckerer Aufstrich auf Brot. Sehr gut passt es zu Falafel (siehe Seite 71) oder einem Veggie-Burger (siehe Seite 69).



**Zubereitungszeit: 10 Minuten**

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN (ALS VORSPEISE)

265 g Kichererbsen  
aus der Dose

1 Knoblauchzehe

25 g Zitronensaft (ca. 3 EL)

40 g weißes Tahin  
(Sesammus; ca. 4 TL)

½ TL gemahlener  
Kreuzkümmel

2 EL Olivenöl + etwas  
mehr zum Beträufeln

6 g Salz

Pfeffer nach Geschmack

70–80 ml kaltes Wasser

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen.
2. Dann in einen Mixer füllen. Den Knoblauch schälen und mit Zitronensaft, Tahin, Kreuzkümmel und Olivenöl ebenfalls in den Mixer geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 70 ml Wasser zugießen und alles 1–2 Minuten pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser einrühren.
3. Hummus in einer Schüssel anrichten und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im Kühlschrank hält es sich luftdicht verschlossen etwa 3 Tage.

# ROSMARINKARTOFFELN

Rosmarinkartoffeln sind eine wahre Wunderwaffe als Beilage. Es ist wenig Arbeit, sie zu machen, sie schmecken köstlich zu Fleisch, Fisch und Gemüse und aus Resten lassen sich prima Gerichte wie eine Tortilla (siehe Seite 89) oder ein Bauernfrühstück (siehe Seite 114) zaubern.



**Zubereitungszeit: 10 Minuten | Backzeit: 30–40 Minuten**

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500 g kleine, festkochende  
Kartoffeln

Salz

ca. 20 ml Olivenöl

2–3 Knoblauchzehen

3–5 Zweige frischer Rosmarin

Pfeffer

1. Die Kartoffeln gut waschen und mit der Schale in einen Topf geben. Mit kaltem Wasser auffüllen, bis die Kartoffeln ganz damit bedeckt sind. Das Wasser zum Kochen bringen und gut salzen, sobald es heiß ist.
2. Währenddessen das Öl in eine kleine Pfanne oder einen Topf geben, den Knoblauch in der Schale leicht andrücken und mit in das noch kalte Öl legen.
3. Den Rosmarin waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und ebenfalls dazugeben. Das Öl langsam erhitzen und die Pfanne beiseitestellen, wenn die Kräuter zu brutzeln anfangen und sich das Aroma entfaltet.
4. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.
5. Die Kartoffeln durch ein Sieb abgießen, sobald das Wasser einmal aufgeköcht hat. Wieder in den Topf geben und noch heiß mit dem Kräuter-Knoblauch-Öl vermischen und gut mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen auf mittlerer Schiene in 30–40 Minuten goldgelb backen.



# COUSCOUS ZUBEREITEN

Couscous besteht aus Hartweizengrieß, der mit Salzwasser befeuchtet und dann zu kleinen Kugeln zerrieben wird, die anschließend in der Sonne getrocknet werden. Er eignet sich als Beilage zu Fleisch, Fisch und vegetarischen Gerichten, aber auch für Salate. Die Grundzubereitung ist immer gleich und kann nach Belieben mit verschiedenen Gewürzen abgewandelt werden. Das Schöne an der Sache ist, dass der Couscous in 5 Minuten fertig ist.



**Zubereitungszeit: 7 Minuten**

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN (ALS BEILAGE)

100 g Couscous  
100 ml Gemüse- oder  
Geflügelbrühe (siehe  
Seiten 12 und 14)  
Salz, Pfeffer  
1 EL Olivenöl

1. Den Couscous in eine kleine Schüssel geben. Die Brühe in einem Topf aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Couscous gießen.
2. Den Couscous nicht verrühren, sondern nur mit einem Deckel abdecken und 5 Minuten ziehen lassen.
3. Dann den Deckel abnehmen, das Olivenöl über den Couscous träufeln und diesen mit einer Gabel auflockern, bis er schön körnig ist. Schon ist er fertig zum Servieren!

Je nachdem, zu welchem Gericht der Couscous gereicht wird, kannst du die Brühe noch mit etwas gemahlenem Zimt, Ras el Hanout (Gewürzmischung aus Nordafrika) oder Zitronenabrieb aromatisieren.

