

Charly Till

KOCHEN FÜR KERLE

Über 60 einfache Rezepte für Männer

© 2021 des Titels »Kochen für Kerle« von Charly Till (ISBN 978-3-7423-1833-0) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

riva

Hallo Männer!

Warum eigentlich sollen unsere/die Frauen ein Monopol auf das Kochen haben, habe ich mich gefragt. Denn eigentlich wissen wir doch selbst am besten, was uns schmeckt, oder? Und so habe ich den Kochlöffel in die Hand genommen und mich Schritt für Schritt in die »hohe Kunst des Kochens« eingearbeitet. Meine gleichzeitig einfachsten, aber auch schmackhafteren Rezepte findet ihr in diesem Buch: Genau das, was wir Männer so mögen – Herzhaftes wie auch Süßes, schnell zubereitet und ohne viel Chichi. Ich probiere auch weiterhin immer wieder Neues aus – mit (meist) sehenswerten Ergebnissen. Und so wurde das Kochen durchaus zu einem Hobby von mir, vielleicht lasst ihr euch ja auch dazu inspirieren.

Traut euch ran, denn mit den Rezepten, die ihr hier bekommt, werden euch die besten Aufstriche, Suppen, Soßen und Hauptgerichte sowie Hausmannskost – die Mann bekanntlich besonders gerne mag – leicht gelingen! Aber natürlich können auch eure Frauen die leckeren Rezepte zubereiten – wenn ihr mal eine schöpferische Pause einlegt zum Beispiel ...

Ach ja, mein Favorit? Irgendwie alles, aber ganz besonders schmackhaft finde ich eine Brotzeit aus dem selbst gemachten Schinken auf meinem Eiweißbrot, mit etwas Fetacreme und einigen frisch aufgeschnittenen Zwiebeln belegt. Und natürlich was Süßes zum Nachtisch.

Viel Spaß und guten Hunger!

Euer Charly

DRESSINGS UND BEILAGEN

© 2021 des Titels »Kochen für Kerle« von Charly Hill (ISBN 978-3-7423-1835-0) by niva Verlag,
Münchner Verlagsgesellschaft GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Kartoffelsalatdressing

Zutaten für 4 Portionen

500g gekochte und etwas abgekühlte
Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 Lauchzwiebel (30 g)
2 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
2 TL mittelscharfer Senf
1 TL Zucker
2 TL Salz
½ TL Pfeffer
120 ml Gemüsebrühe
3 Zweige frischer Dill, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel füllen. Lauchzwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und dazugeben.
2. Essig, Öl, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einem Schneebesen oder im Mixer verrühren. Gemüsebrühe untermischen.
3. Dressing über die Kartoffeln gießen und alles gut durchmischen. Salat 30 Minuten durchziehen lassen, dann mit dem Dill bestreut servieren.

Am besten das Dressing über die noch lauwarmen Kartoffeln gießen, dann saugen diese sich schön voll und geben einen besonders leckeren Salat ab. Wer den Kartoffelsalat lieber cremig mag, reduziert die Gemüsebrühe auf 70 ml und nimmt 80 g Mayonnaise (siehe S. 50) hinzu. Lässt sich gut mitnehmen für ein Picknick oder in der Lunchbox.



© 2021 des Titels »Kochen für Kerle« von Charly Hill (ISBN 978-3-7423-1835-0) by niva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

Thousand-Island-Dressing

Zutaten für 200g

110g Mayonnaise
3 EL Tomatenketchup
1 ½ EL Apfelessig
2 TL Zucker
½ TL Salz
1 Gewürzgurke (50 g)
1 Prise Pfeffer
Tabasco nach Belieben

Varianten:

Wer es weniger fettreich haben möchte, ersetzt die Hälfte der Mayonnaise durch griechischen Joghurt mit 10% Fett
Zusätzlich kann man ½ Paprika in Stücken mit den anderen Zutaten mixen sowie diverse Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Basilikum oder Dill

ZUBEREITUNG

1. Mayonnaise, Ketchup, Essig, Zucker, Salz und Gewürzgurke in Stücken in einen Mixer geben und kräftig durchmischen, bis alles schön cremig ist.
2. Mit Pfeffer und eventuell Tabasco abschmecken, in eine Flasche füllen und mindestens 30 Minuten zum Durchziehen in den Kühlschrank geben.
3. Hält sich gut verschlossen im Kühlschrank 3 Tage.



Brokkolitorf mit Käse

Zutaten für 2–4 Portionen

150g Emmentaler am Stück
500g Brokkoli
Salz
1 Prise Pfeffer
Ca. 1l Wasser
1 TL Gemüsebrühe (Instant)
2 EL Crème fraîche
1 Prise Muskatnuss
100g gekochter Schinken,
fein gewürfelt

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160 °C Umluft (oder 180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Käse in mittelgroße Würfel schneiden und im Mixer klein hacken, dann in eine Schüssel umfüllen.
3. Beim Brokkoli die Röschen in mundgerechten Stücken vom Strunk abschneiden (besonders gleichmäßig garen sie, wenn man die Stielansätze kreuzförmig leicht einschneidet). Stiele und den weicheren Teil vom Strunk ebenfalls verwenden und in Stücke schneiden. Alles in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gründlich abspülen. Mit etwas Salz und Pfeffer in einen Kochtopf geben, so viel Wasser angießen, dass alles damit bedeckt ist. Wasser zum Kochen bringen und Brokkoli bei mittlerer Hitze in 12–15 Minuten bissfest garen. Durch ein Sieb abgießen, dabei 100 ml vom Kochwasser auffangen.
4. Stiele und Strunk heraussortieren, mit dem abgemessenen Kochwasser und dem Gemüsebrühepulver in einen Mixer umfüllen und cremig pürieren. Crème fraîche, Muskatnuss und etwas Pfeffer zugeben und noch einmal mixen. In einen Kochtopf geben und kurz aufkochen lassen.
5. Restlichen Brokkoli, Schinkenwürfel und Käse in eine hitzefeste Form umfüllen. Die Soße darübergießen und Auflauf 15 Minuten im Backofen (mittlere Schiene) überbacken. Herausnehmen und servieren.

Eignet sich als deftige Beilage für 4 oder als Hauptgericht für 2 Personen.



Rosenkohl mit Speck und Pinienkernen

Zutaten für 2 Portionen

500g Rosenkohl
1l Wasser
1 Prise Natron
Salz
1 Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl zum Braten
1 EL Agavendicksaft (oder Honig)
1 EL Dijonsenf
2 EL Aceto balsamico
50g Speck, gewürfelt
25g Pinienkerne
Kürbiskernöl zum Beträufeln
nach Belieben
1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Rosenkohl waschen, die äußeren Blätter und den Strunkansatz entfernen, den Strunk dann kreuzförmig einschneiden. Wasser mit Natron und 1 TL Salz in einem Kochtopf zum Kochen bringen, Rosenkohl zufügen und in 5–10 Minuten bissfest garen, dann durch ein Sieb abgießen.
2. Zwiebel schälen, vierteln und per Hand oder im Mixer hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken.
3. 2 EL Olivenöl, Agavendicksaft, Senf, Balsamico, 1 Prise Salz und Knoblauch in einer Schüssel vermengen.
4. Zwiebel mit dem restlichen Olivenöl und dem Speck in eine kleine Pfanne geben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Rosenkohl zufügen und die Marinade darüber verteilen. Immer gut rühren, damit nichts anbrennt. Wenn der Rosenkohl weich ist, leicht salzen und die Pinienkerne dazugeben. Wer mag, träufelt noch 1–2 EL Kürbiskernöl darüber. Durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Krautsalat mit Speck

Zutaten für 2–3 Portionen

50g Schinkenspeck, geräuchert
350g Weißkohl
1 EL Öl
½ TL Kümmel
1 EL Essig
1 TL scharfer Senf
1 EL Zucker
Salz
Pfeffer

Varianten:

¼ TL geräuchertes Paprikapulver
zugeben
½ Dose (75 g) Maiskörner zufügen
Statt Weißkohl Rotkohl verwenden

ZUBEREITUNG

1. Speck fein würfeln.
2. Weißkohl in Stücke schneiden. Den Strunk entfernen und alles gründlich waschen. Dann mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden.
3. Öl, Kümmel und gewürfelten Speck in einer Pfanne 5 Minuten unter Rühren braten. In eine Salatschüssel umfüllen.
4. Weißkraut, Essig, Senf und Zucker dazugeben, gut durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 30 Minuten lang ziehen lassen.

Quarkbrötchen

Zutaten für 6–8 Brötchen

150g Quark, 20 % Fett
 6 EL Olivenöl (bzw. neutrales Öl
 wie Sonnenblumen-, Raps- oder
 Distelöl)
 6 EL Milch
 1 Pk Backpulver
 300g Weizenmehl plus mehr
 für die Arbeitsfläche
 ½ TL Zucker
 1 TL Salz

Varianten:

Für feine Rosinenbrötchen 75g ein-
 geweichte Rosinen und 50g Zucker
 (und ¼ TL Salz sowie zusätzlich
 2 TL Zucker) in den Teig geben
 2–3 EL Kürbiskerne, Sonnenblumen-
 kerne oder andere Nüsse mit Zucker
 oder Salz mitbacken, je nachdem,
 ob die Brötchen süß oder pikant
 sein sollen

Die Hälfte des hellen Weizenmehls
 kann man auch durch Vollkornmehl
 ersetzen

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C Umluft (oder 200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder einer Schüssel mit dem Handrührgerät 2 Minuten lang zu einem Teig verkneten. Er sollte fest sein, aber noch leicht an den Fingerkuppen haften bleiben, wenn man ihn berührt.
3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit bemehlten Händen (Teig klebt stark) kurz nachkneten.
4. Aus dem Teig 6–8 gleich große Brötchen formen. Wer die Brötchen glatt haben will, kann mit etwas Wasser eine glatte Oberfläche formen. Teiglinge auf das Backblech setzen und auf der mittleren Schiene im Ofen 20–22 Minuten backen, bis sie leicht goldgelb mit einem festen Boden sind. Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Pikante Maismuffins mit Schinken und Chili (Cornbread Chili Muffins)

Zutaten für 18 Muffins

180g Weizenmehl
180g Maismehl
1 Pk Backpulver
1 EL Zucker
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
2 Eier, Größe L
250ml Milch
6EL Sonnenblumenöl plus mehr
für das Muffinblech
2EL frische Chilis, gehackt
(z.B. Jalapeño) oder 1 TL Chilipulver
2EL Paprika, gewürfelt
200g gekochter Schinken,
fein gewürfelt

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160 °C Umluft (oder 180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Muffinblech gleichmäßig mit Öl einpinseln.
2. Beide Mehle, Backpulver, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gründlich vermischen.
3. In einer weiteren Schüssel Eier, Milch und Öl verrühren. Zu den trockenen Zutaten geben und mit dem Schneebesen oder dem Handmixer zu einem Teig verarbeiten. Nun die Chili-, Paprika- und Schinkenwürfel gut untermischen.
4. Teig in die Mulden der Muffinform füllen, diese dabei nicht ganz voll machen (es bleibt Teig für einen zweiten Backvorgang übrig). Auf der mittleren Schiene im Ofen 16–18 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen in die Mitte eines Muffins stechen. Bleibt es beim Herausziehen sauber, sind die Muffins fertig, ansonsten noch kurz nachziehen lassen.
5. Muffins aus dem Backofen nehmen und aus der Form heben. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren, bis er aufgebraucht ist. Muffins noch lauwarm oder ausgekühlt servieren.

Diese Mischung aus pikant, leicht süß und scharf ist ungewöhnlich. Wer ausgefallenes amerikanisches Essen mag, wird dieses Gebäck lieben! Probiert es als Beilage zu Grillfleisch.



Charlys Ruckzuck-Eiweißbrot

Zutaten für 1 Brot (ca. 700 g)

80g Sonnenblumenkerne
40g Kürbiskerne oder Cashewkerne
60g Sesam
40g Leinsamen
80g ganze Mandeln
80g Amarant, gepoppt
3TL Rohrohrzucker
½TL Meersalz
1 ½ Pk Backpulver
2EL Vollkornmehl
250g Magerquark
125g Quark, 20 % Fett
4 Eier, Größe M

ZUBEREITUNG

1. Alle trockenen Zutaten im Mixer fein zerkleinern.
2. Flüssigkeit vom Quark abgießen und beide Quarksorten sowie die Eier in den Mixer geben und gründlich mit dem Rest vermischen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, dabei darauf achten, dass alle Ecken und Ränder bedeckt sind. Teig hineingeben, das Brot dann 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
3. Backofen auf 190 °C Umluft (oder 210 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Brot auf der 2. Schiene von unten 60 Minuten im Ofen backen. Mit einem Holzspießchen anstechen: Das Brot ist fertig, wenn kein Teig mehr daran haften bleibt und es an der Unterseite fest ist (mit Handschuhen vorsichtig herausnehmen).
4. Sollte das Brot noch nicht fest sein, 5–10 Minuten nachbacken (Spießchentest wiederholen).
5. Brot aus der Form nehmen und auf ein Gitter gestürzt auskühlen lassen. In Papier gewickelt aufbewahren.

Nur ungesalzene und nicht geröstete Nüsse und Samen verwenden!

