Leseprobe aus:

Gisela Krahl
Das Schlampen-Kochbuch

(c) 1998 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

SCHLAMPIG KOCHEN – UNBEKÜMMERT KOCHEN

Wer sich selbst, der Liebsten oder seinen Lieben Gutes tun will, möchte ab und zu etwas Köstliches auftischen und merkt: Kochen ist eine Frage von Energie und Lust. Reicht die Energie für ein Experiment? Soll es ein vernünftiges Nudelgericht geben oder einen Salat, ist genug Zeit vorhanden, ein Huhn zu füllen, etwas Prächtiges zu schaffen, oder soll es ganz leicht und flink gehen?

Berufstätige haben es trotz günstigerer Ladenschlußzeiten nicht leicht, ein Abendessen zu organisieren. Die Bereitschaft, am Herd zu werkeln, ist vorhanden, nur hemmt der Gedanke, daß nichts im Haus ist oder doch wieder die Hälfte fehlt. Vielleicht mangelt es aber nur an der Vorstellung von der Leckerei, deren Einzelteile in den Schränken herumlungern und darauf warten, zusammengefügt zu werden?

Das klappt besonders gut, wenn man gewisse Basics gehortet hat und kombinatorische Experimente nicht scheut. Auf den Geschmack der Speise kommt es an – nicht darauf, sklavisch Kochrezepte zu befolgen oder der verfirlefanzten Küche von Sterne-Restaurants hinterherzukochen.

Schlampen und Schlamper in der Küche trauen sich alles und zweifeln nicht gleich an sich, wenn einmal etwas weniger hinreißend schmeckt. Das passiert nämlich auch Profiköchen.

Öffnen Sie Ihren Kühlschrank! Selbst wenn Sie da nur eine halbvolle Flasche Wein und in der hintersten Ecke eine Zwiebel, eine wellige Käsescheibe und eine Tomate entdecken, haben Sie doch alles, um sich ein gutes Mahl zu bereiten. Prüfen Sie die Liste mit dem Notvorrat für Gewitzte auf Seite 146. Wahrscheinlich befindet sich die Hälfte der dort genannten Dinge längst in Ihren Schubladen und Borden, und Sie

könnten sofort ein zwölfgängiges Menü für vier Personen zaubern, über das sich niemand beschweren würde. Haben Sie zum Beispiel Mehl und Reis, Milch, Butter, Eier und Käse da? Dann könnten Sie den netten Menschen, der unerwartet hereinschneit, bereits zwischen mindestens fünf Gerichten wählen lassen. Zugegeben, ohne Brühwürfel und Knoblauch stehen Sie ein bißchen ärmlich da, aber schon wenn Sie ein paar getrocknete Kräuter, haltbare Sahne, Schnaps und Wein im Haus haben, können Sie sich weltweit inspirieren lassen.

Sollte es an Kräutern der Provence fehlen, rieseln bei der Suche vielleicht ein paar chinesische Überraschungen aus dem Regal, oder ein indisches Gewürzpäckchen bringt alle engen Vorsätze durcheinander. Kochen ist auch schnüffeln, schmecken, träumen, meditieren.

Auf der Einkaufsliste für den ständigen Vorrat finden Sie die Seitenzahlen mit den möglichen Rezepten. Schnalzen Sie mit der Zunge und schmecken Sie in Gedanken ab, prüfen Sie, ob Sie die nötigen Zutaten haben, oder entscheiden Sie sich für eine Variante.

Ein Kochbuch soll vor allem Anregungen und Ideen bieten. Allzu genaue Angaben verunsichern nur. Der Schlampenkoch ist gegen die Enttäuschungen der gehorsamen Pedanten gefeit, denn er ist ein Turbokoch: Schritt-für-Schritt-Vorschriften überholt er links. Die Schlampenköchin liest ein Rezept, schmeckt nach oder voraus, legt dann das Buch weg und greift zum Topf. Mit Lust und Appetit und einer entschiedenen Ahnung vom Ungefähren.

Und wenn's nicht gleich ein Triumph wird, dann bestimmt beim nächsten Mahl.

KLEINER HUNGER UND PLÖTZLICHER APPETIT

Rezepte für Couchpotatoes, Singles und andere Sozialfälle, und für die Nachbarin, die spät noch klingelt

SCHNELL, GUT UND OHNE SCHNICKSCHNACK

Die Entscheidung ist gefallen: kein Kino, kein Besuch lockt. Das Fernsehprogramm ist nicht übel, ein Badesalz ist vorhanden, der Anrufbeantworter eingeschaltet. Das ist der Beginn eines wunderbaren Abends.

Der wölfische Hunger allerdings macht unruhig. Die einzig wichtigen Fragen an diesem geruhsamen Abend: Will ich heute damit anfangen, zehn Kilo abzunehmen, und esse gar nichts? Hau ich mir etwas ganz Ferkeliges in die Pfanne und esse mit den Fingern, oder gönne ich mir eine delikate Schnuckerei, die ich eigentlich für anspruchsvolle Gäste vorgesehen habe?

Für die Ferkelei gibt es kein Rezept und keine Vorschläge, denn da hat jeder sein ganz persönliches Niveau. Die Bandbreite reicht von einem Pfund Marzipan mit Rotwein bis zu Dosenravioli, ohne Beschönigung kalt aus der Dose gegessen.

Ißt der Mensch allein, kann er machen, was er will, und Fraß macht manchmal Spaß. Für eine genüßliche und zugleich erhebende Abendzeit jedoch ist eine feine Kleinigkeit von großer Bedeutung, besonders wenn man während des Tages an Beachtung ein bißchen zu kurz gekommen ist. Aber wenn man allein ißt, mag man meistens nicht gern kochen. Hauptanliegen ist dann nicht die Bastelei am Herd, sondern der Genuß.

KARTOFFELBREI
PSYCHOLOGISCH WERTVOLL

Manche Freundinnen spenden einer Unglücklichen, bevor die verbale Zerkleinerung von schier unerträglichen Schicksalsschlägen beginnt, Trost mit einem weichen, warmen Kartoffelbrei. Mit nichts als einem dicken gelben Buttersee im Kartoffelkrater. Die Unglückliche findet ihre Mitte wieder und kann kiebig werden, anstatt zu flennen. Kartoffelbrei beeinflußt, genau wie Nudeln und Schokolade, den Serotoninstoffwechsel günstig und damit unsere Stimmung. Ein Bauch voll Kartoffelbrei macht glücklich, aber nicht dick.

SIE BRAUCHEN:
mehlig kochende Kartoffeln, Milch, Salz, Muskat, Butter

Es gibt eine wäßrige, blasse Kartoffelsorte, die Bintje heißt. Die wird von selbst zu Brei, ob man das will oder nicht. Sonst ist sie zu nichts zu gebrauchen. Sie können auch festkochende, alte Kartoffeln nehmen. Nur Frühkartoffeln eignen sich nicht. Sie haben zuwenig Bindung. Kartoffeln werden gewaschen und mit der Schale gar gekocht. Wenn sie gepellt sind, verschmähen Sie Elektromixer und Schneidstab, denn die erzeugen eine klebrige Masse. Stampfen Sie den Knollenberg mit einem Kartoffelstampfer oder treiben ihn durch eine Kartoffelpresse. Dann kommt Milch hinzu – angewärmt, gesalzen und muskatiert –, gerade so viel, daß der Brei geschmeidig wird und schließlich mit dem Kochlöffel geschlagen werden kann. Nun noch ein beherzter Griff ins Butterfaß, die Butter schmilzt schnell, und der Brei ist fertig. Kleine Klümpchen müssen unbedingt bleiben. Man kann den Brei warm stellen und später noch einmal mit etwas heißer Milch durchrühren. Für einen psychologisch wertvollen Brei ist das Kartoffelpulver in der Tüte ungeeignet. Trotzdem schätzt es der umsichtige Chaotenkoch manchmal. Zum Binden von Suppen und Saucen ist es durchaus zu gebrauchen.

VARIATIONEN:
Zwei **Spiegeleier** dazu, und Sie haben ein ernährungsphysiologisch vollwertiges Gericht. Sie können den Brei auch mit **Knoblauch** und **Olivenöl** würzen und mit **Käse** übergrillen; Sie können Kräuter unter den Brei mischen, zum Beispiel feingehacktes oder püriertes frisches **Basilikum**, das Sie mit der Milch unter den Brei heben. Butter dazu und mit **Pinienkernen** bestreuen. Oder Sie rühren **Olivenöl** in den fertigen Brei und schnippeln eingelegte getrocknete Tomaten oder schwarze Oliven hinein, außerdem Knoblauch, am besten durchgepreßt.

Eine französische Variante ist der mit **Sardellenpaste** und gepreßtem **Knoblauch** gewürzte Kartoffelbrei. Alle diese Kartoffelbreivariationen kann man zierlich an Fleisch und Fisch anlegen – oder wie einen Maulwurfshügel auf den Teller häufen und sich dran satt futtern. Eine weitere Variante ist der kalte Kartoffelbrei, den man mit Joghurt, Olivenöl und frischer Minze verrührt.

SCHLECKERTIP:
Kartoffelbrei mit Garnelen
Haben Sie Konservendosen mit **Krebsbutter** und **Ketakaviar** im Haus? Rühren Sie Krebsbutter und Schlagsahne unter den Brei; würzen Sie mit **Cayennepfeffer, Muskat,** frischem **Dill** und **Zitrone**. Für jeden Esser braten Sie drei oder mehr **Riesengarnelen** in **Butter, Salz** und **Cognac.** Nun häufen Sie einen Berg Kartoffelbrei auf einen großen, heißen Teller, lassen roten Ketakaviar darüberregnen und hängen die Garnelen träge über den Gipfel. Das sieht aus!

GOLDIGE SPÄTZLE

Knusprig goldene Spätzle verbreiten Zufriedenheit ebenso wirksam wie Kartoffelbrei. Sie sind noch leichter herzustellen, auch in großen Portionen. Wenn Sie nur für sich und die Nachbarin Spätzle backen, brauchen Sie 200 g Mehl und 3–4 Eier. Die richtige Schwäbin schabt die Spätzle vom Brett ins heiße Wasser, doch mit der wollen wir uns nicht anlegen. Die schlampige Küchenfee ist ihr an Schnelligkeit weitaus überlegen.

SIE BRAUCHEN:
200 g **Mehl**, 3 **Eier**, 1 **Eßlöffel Wasser**, 1 **Prise Salz**,
1 **buntes, billiges Durchschlagsieb aus Plastik**

Setzen Sie einen Topf mit Wasser auf den Herd, und stellen Sie eine Schüssel mit gesalzenem, kaltem Wasser daneben. Während das Wasser heiß wird, prügeln Sie

Mehl und Eier in einer weiteren Schüssel mit einem Kochlöffel durch, bis der Teig so glatt und geschmeidig ist, daß er Blasen wirft. Das geht ganz schnell.
Eine Prise Salz hinein und ein paar Umdrehungen der Muskatmühle darüber. Kocht das Wasser schon? Dann nehmen Sie das Plastiksieb mit den ausgestanzten viereckigen Löchern, füllen einen Teil des Teiges hinein, halten es flugs schräg über das kochende Wasser und streichen den Teig mit einem Löffelrücken durch die Löcher. Wenn der Teig flüssig genug ist (geben Sie sonst noch einen Schluck Wasser dazu, aber ja nicht zuviel!), geht das ganz schnell, denn er tropft schon fast von allein hindurch und kocht in Windeseile in langen und kurzen kleinen Knubbeln wieder an die Oberfläche.
Wenn alle oben schwimmen, sammeln Sie sie mit einer Schaumkelle ein und werfen sie kurz ins kalte, gesalzene Wasser. Setzen Sie eine Pfanne mit Butter auf, holen Sie die Spätzle aus dem Wasser und lassen Sie sie abtropfen.
Nun braten Sie die Spätzle in einer Pfanne mit Butter schön goldbraun und knusprig. Das ergibt eine tröstende Mahlzeit, sanft und sättigend. Mit und ohne Sauce.

VARIATIONEN:

Käsespätzle

Für die berühmten Käsespätzle schichtet man die gekochten Spätzle mit Butter und viel geriebenem **Käse**, zum Beispiel dem würzigen Appenzeller, in eine Auflaufform, läßt alles im Backofen überkrusten und streut braungebratene **Zwiebelringe** darüber.

Süße Spätzle

Wenn Sie ein Süßschnabel sind, streuen Sie **Zucker** und **Zimt** über die gebratenen Spatzen und servieren Apfelmus dazu oder lassen es bleiben. Sie können die ungebratenen Spätzle im Kühlschrank aufbewahren, wenn Sie sie in ein bißchen **Öl** wälzen, damit sie nicht verkleben, und abdecken, damit sie nicht austrocknen.

VERLORENE EIER IN ROTWEIN

Dieses Gericht eignet sich auch als Vorspeise für ein größeres Essen. Es braucht nicht viele Zutaten, und die, die nötig sind, werden sich hoffentlich im Vorrat befinden.

SIE BRAUCHEN:
2 Eier pro Person, Butter, durchwachsenen Speck, Thymian, Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, 1–3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Rotwein

Braten Sie eine Handvoll Speckstückchen in Butter aus und lassen Sie sie auf Küchenpapier abtropfen. Zwiebeln und Knoblauch werden kleingehackt und in der Speckbutter gedünstet. Wenn Sie noch eine Karotte oder eine Porreestange finden, dünsten Sie sie mit. Nun gießen Sie die ganze Flasche Rotwein darüber, am besten einen Burgunder oder einen Beaujolais, pfeffern, salzen und geben Thymian und Lorbeerblatt dazu und eine Prise Zucker. Diese Sauce muß 45 Minuten ohne Deckel einkochen. In der Zeit können Sie ein Bad nehmen. Gießen Sie jetzt die Sauce durch ein Sieb und lassen Sie sie weiterköcheln. Damit sie etwas dicker wird, verkneten Sie ein Stückchen Butter mit einem Teelöffel Mehl und verrühren das Klümpchen im Topf. Schlagen Sie ein Ei in einer Tasse auf und lassen Sie es vorsichtig, aber zügig in die Sauce rutschen. Dann das nächste Ei, aber nicht mehr als zwei oder drei auf einmal. Nach vier Minuten sind die Eier innen noch weich und außen fest. Wenn Sie für mehrere Personen kochen, nehmen Sie die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Topf, halten sie warm und beginnen mit der nächsten Portion.

Die Eier sehen nicht mehr aus wie Eier, sondern wie Tintenbälle, das muß gesagt sein. Legen Sie getoastete Weißbrotscheiben in einen Teller, richten Sie zwei Eier darauf an, begießen sie mit Sauce und sprenkeln den Speck darüber. Mit einer weiteren Flasche Wein ist das ein rundes Mahl. Wenn Sauce übrigbleibt, um so besser. Sie hält sich lange.

SÜSSSAURE ZWIEBELN

Falls Ihnen beim Einkaufen nicht mehr eingefallen ist, als nach einer Bratwurst zu greifen oder einem Stück Fleisch, sind keine besonderen Genüsse zu erwarten. Es sei denn, Sie finden noch ein paar Zwiebeln, und das sollte doch möglich sein, sonst leihen Sie sich welche von der Nachbarin. Dann allerdings besteht die Aussicht auf einen sehr befriedigenden Schmaus, selbst wenn Sie noch nicht einmal Fleisch haben, sondern nur ein Stück Brot.

SIE BRAUCHEN:

2–3 weiße Zwiebeln, Butter, Weißwein, Weißweinessig oder Sherryessig, Zucker

Schneiden Sie die Zwiebeln in dünne Ringe und schmoren Sie sie in einem dicken Klacks Butter an. Dann salzen und pfeffern und immer schön rühren, damit sie nicht bräunen. Nun kommt ein Eßlöffel Zucker daran und ein Schuß Essig und gleich noch einer und auch ein Schnapsglas voll Weißwein, so daß die Zwiebeln baden, aber nicht schwimmen. Jetzt wird der Topf geschlossen, die Zwiebeln schmurgeln allein weiter. Es dauert zwar noch mindestens eine halbe Stunde, bis die Zwiebeln fein weich sind, aber die Arbeit ist getan. Wenn die Zwiebeln gar sind, nehmen Sie den Deckel vom Topf, schmecken noch einmal mutig ab mit Zucker, Salz, Essig oder Wein und lassen die Flüssigkeit verkochen, bis die Zwiebeln nur noch glänzen. Mit geröstetem Brot und Wein ist das köstlich und keineswegs karg.

VARIATIONEN:

Probieren Sie auch einmal rotes Zwiebelgemüse mit Rotwein und Rotweinessig. Lassen Sie 1 Eßlöffel Zucker schmelzen, geben Sie die geschnittenen Zwiebeln dazu, dann Butter oder Butterfett, Pfeffer, Salz, Essig, Rotwein und lassen Sie alles glasig und glänzend dünsten. Rote Zwiebeln sind sanfter im Geschmack als weiße. Deshalb können sie vielleicht auch ein bißchen Instantbrühe zur Geschmacksverstärkung vertragen.

SPANISCHES OMELETT

SIE BRAUCHEN:
Kartoffeln, Zwiebeln,
Olivenöl, Eier

Die Kartoffeln werden roh geschält und in kleine Würfel geschnitten, eine Zwiebel ebenso. Erhitzen Sie so viel Olivenöl in einer Pfanne – heiß muß es sein, darf aber nicht rauchen –, daß die Kartoffeln gut eingebettet sind. Salzen, pfeffern, Hitze herunterschalten und 10 Minuten braten. Ab und zu wenden.

Die Zwiebeln kommen erst dazu, wenn die Kartoffeln fast gar sind und Farbe annehmen. Dann lassen Sie alles mit Schwung in einem Sieb abtropfen. Nun werden 2–4 Eier schaumig geschlagen, gesalzen und mit den Kartoffeln gemischt. Neues Öl in der Pfanne erhitzen, die Ei-Kartoffel-Mischung in die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, bis das Ei unten fest ist, aber oben noch nicht ganz trocken.

Nun nimmt die Spanierin die Pfanne vom Feuer, legt einen Teller drüber, wendet die Chose mit Schwung und läßt dann das umgelegte Omelett wieder in die Pfanne rutschen, wo es kurz fertig brät. Danach gleitet es leicht und fest wie eine Scheibe oder zufällig geschichtet wie ein Trümmerberg auf einen neuen Teller und kann serviert werden.

Das ist ein magenfüllendes Gericht für eine Person. Für mehrere wird das spanische Omelett gerecht in Tortenstücke geteilt, die dann mit Tomatenvierteln oder mit Schnittlauch angehübscht werden.

GEWÜRZTE ÖLSARDINEN

Das ist eine unkomplizierte, kleine, leichte japanische Vorspeise, wenn man pro Person ein Fischlein verspeist. Wer davon mit einem Stück Brot eine ganze Dose verschlingt, hat die Option auf einen zweiten Gang verwirkt.