

KOCHEN!

DAS GOLDENE VON GU



REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND GENIESSEN

G|U

**REZEPT-QUICKFINDER**

4

Nach neun Anlässen von »Schnell« über »Für Gäste« und »Für Kinder« bis hin zu »Vegetarisch« und nach Hauptzutaten sortiert, finden Sie Ihr Rezept schnell und bequem – für garantiert jede Kochlust, Esslaune und Hungersituation!

**SALATE UND KALTE VORSPEISEN**

68

Heute bleibt die Küche kalt! Knackfrische und Sattmacher-Salate plus feine Kleinigkeiten für den Menüauftakt machen's möglich.

Kleine Küchenpraxis

69

Rezepte

72

**WARME VORSPEISEN UND SNACKS**

132

Als Starter, Zwischengang oder kleine Mahlzeit: Mini-Quiches, fluffige Omeletts und krosse Crostini passen immer!

Kleine Küchenpraxis

133

Rezepte

136

**SUPPEN UND EINTÖPFE**

196

Ob klar und aromatisch, cremig-fein oder mit üppiger Einlage – Heißes aus dem Suppentopf für jede Gelegenheit!

Kleine Küchenpraxis

197

Rezepte

200

**SAUCEN UND DIPS**

250

Ohne schmeckt's einfach nicht: Feine Sößchen und frische Dips für alles, was baden gehen will...

Kleine Küchenpraxis

251

Rezepte

254

**KARTOFFELN, GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE 284**

Ob gratiniert, gefüllt, gebraten oder geschmort – Kartoffeln, Kürbis, Kichererbsen und Co. lassen nahezu alles Köstliche mit sich machen!

Kleine Küchenpraxis

285

Rezepte

288



	NUDELN, REIS UND GETREIDE	350
Unendliche Vielfalt genießen mit Klassikern von Spaghetti Bolognese bis Käsespätzle und Neuentdeckungen wie Lauch-Champagner-Risotto oder Couscous mit Zimt-Orangen-Schmant!		
Kleine Küchenpraxis		351
Rezepte		354
	FLEISCH, WILD UND GEFLÜGEL	418
Von klein bis groß alles dabei: Wiener Schnitzel, scharfes Lammcurry, Schweinefilet im Blätterteig, Sherry-Hähnchen und gefüllte Rehkeule lassen keine Wünsche offen!		
Kleine Küchenpraxis		419
Rezepte		422
	FISCH UND MEERESFRÜCHTE	492
Garantiert fangfrisch: Toskana-Fischröllchen, Lachsfrikassee oder Muscheln in Weißwein – davon will man mehr, viel Meer...		
Kleine Küchenpraxis		493
Rezepte		496
	DESSERTS UND SÜSSSPEISEN	552
Für Naschkatzen und Süßschnäbel: Kaiserschmarrn, heiße Honigbananen, Mousse au chocolat, Rotweincreme, Pfirsichsorbet...		
Kleine Küchenpraxis		553
Rezepte		556
	EINMACHEN	612
Hier kriegen Sie was aufs Brot: Apfelgelee, Melonenkonfitüre oder Zitronenmarmelade – von A bis Z alles dabei!		
Kleine Küchenpraxis		613
Rezepte		616
	ANHANG	646
Register		648
Bildnachweis		671
Impressum		672



Kleine Gebrauchsanweisung

Die typischen Kochprobleme: Heute Heißhunger auf Vegetarisch, morgen sind Gäste angesagt und übermorgen muss es ratzfatz gehen. Damit Sie für garantiert jede Kochlust, Esslaune und Hungersituation Ihr Rezept schnell und bequem finden, gibt es den Rezept-Quickfinder. Wie er funktioniert? Die Rezepte sind nach neun Anlässen und Situationen gegliedert, wie Sie Ihnen im Alltag sicherlich immer wieder unterkommen:

Für Kochanfänger Hier finden alle, die am Herd vielleicht (noch) nicht so firm sind, das passende Rezept. Alle kommen sie mit einer überschaubaren Zutatenzahl aus und sind ohne Profi-Küchenausstattung zuzubereiten.

Schnelle Küche Mal wieder keine Zeit, aber großen Hunger oder Überraschungsgäste vor der Tür? Dann werden Sie hier fündig, denn die Rezepte – ob Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert – stehen in maximal 25 Minuten Arbeitszeit entweder fix und fertig auf dem Tisch oder sind bereit für den Gang in Backofen oder Kühlschrank.

Leichte Küche Wenn Sie auf Ihre Linie achten oder mal einen »schlanken« Tag einlegen wollen, sind Sie hier richtig. Die Vorspeisen, viele davon snacktauglich, haben maximal 200 kcal, die Hauptgerichte schlagen mit höchstens 400 kcal zu Buche. Sogar Süßes darf's mal sein, denn auch bei den Desserts sind 200 kcal das Maximum.

Vegetarisch Abwechslung ist Trumpf! Neben zahlreichen Nudel- und Reisvariationen finden Sie auch etliche überraschende neue Gerichte, mit denen Sie Ihr grünes Repertoire aufs Leckerste erweitern können. Auch Fleischfans werden begeistert sein!

Für Kinder Alles, was kleinen Essern schmeckt, ist hier versammelt! Natürlich viele heiß geliebte Dauerbrenner wie Reibekuchen und Wiener Schnitzel, aber auch eine Reihe von Gerichten, mit denen Sie Kinder auch einmal an neue Geschmackserlebnisse heranführen können. Für viele »grenzwertige« Gewürze gibt's aber auch Ersatz.

Für Gäste Kombinieren Sie aus den Rezepten Ihr Wunschmenü, mal klassisch, mal etwas ausgefallener. Von der Vorspeise bis zum Dessert ist alles dabei!

Partyküche Sie planen ein Büfett oder suchen Ideen für die Sommer-Grillparty? Hier kommen die passenden Rezepte dafür! Das Beste: Die meisten lassen sich wunderbar vorbereiten, sodass Sie später entspannt mitfeiern können.

Mediterran Wenn Sie von »bella Italia« einfach nicht genug bekommen können oder die Erinnerungen an den letzten Spanienurlaub wieder aufleben lassen möchten – bitte schön, von klein bis groß, von süß bis herzhaft ist alles dabei!

Asiatisch Damit Ihr Wok nicht im Küchenschrank verstaubt, finden Sie hier viele thailändische, chinesische und und und ... Rezeptideen (nicht nur) für die Asia-Wunderpfanne.

So hilft Ihnen der Quickfinder

In der ersten Spalte lesen Sie, aus welcher Hauptzutat allgemein das Rezept besteht (z. B. Kategorie Fleisch), in der zweiten Spalte die genaue Bezeichnung (z. B. Schweinefilet). Nach dem Rezeptnamen in der dritten Spalte folgen in der vierten die weiteren benötigten Hauptzutaten, die Charakter und Geschmack des Gerichts wesentlich beeinflussen. Die fünfte Spalte »Gut zu wissen« enthält nützliche Infos, wenn z. B. ein spezielles Kochgeschirr gebraucht wird oder ein Fleischstück längere Zeit marinieren muss. Und in den letzten beiden Spalten finden Sie die Zubereitungszeit und schließlich die Angabe, auf welcher Seite Sie das Rezept im Buch finden.

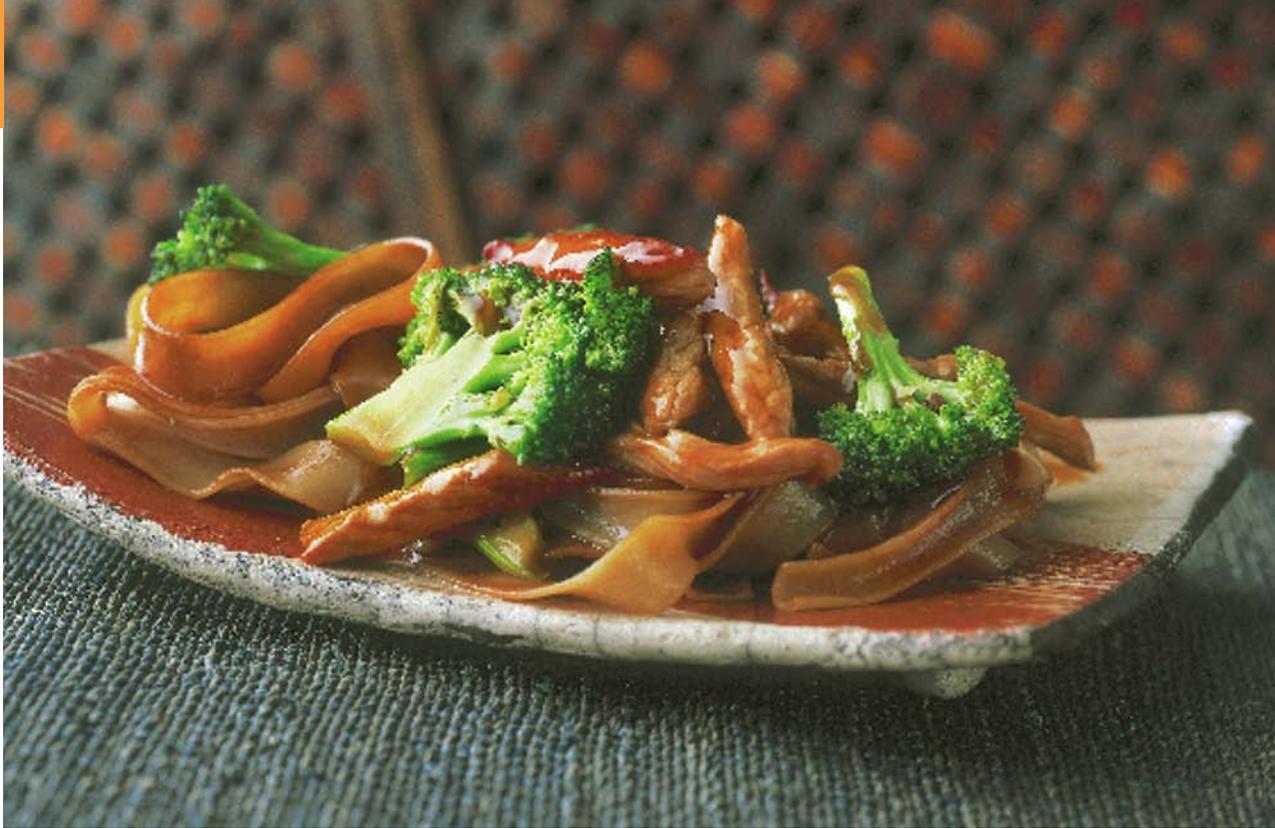
Wichtig: Der Quickfinder ist nicht als Einkaufsliste gedacht, sondern als Entscheidungshilfe im Sinne von »Das klingt lecker, das könnte ich heute mal kochen!« Zutaten wie Salz, Pfeffer, Brühe (Instant), Öl, Essig, Semmelbrösel usw. werden Sie in den Zutatenlisten darum nicht finden – die sollten Sie im Vorrat haben.

Und: Der Quickfinder enthält bei weitem nicht alle Rezepte des Buches, sondern eine breit gefächerte Auswahl derjenigen, die zu dem jeweiligen Anlass bzw. der jeweiligen Situation besonders gut passen. Einen Gesamtüberblick der Rezepte in diesem Buch gibt das ausführliche Register ab S. 648.



FÜR KOCHANFÄNGER → VORSPEISEN

REZEPT MIT	HAUPTZUTAT	REZEPTNAME	WEITERE HAUPTZUTATEN	GUT ZU WISSEN	ZEIT	SEITE
FISCH	Thunfisch (aus der Dose)	Artischocken-Thunfisch-Salat	Artischockenherzen, Tomaten, Salatgurken, Sardellenfilets, Kapern, Knoblauch, Zitronen, Petersilie	Am besten mit Baguette oder Ciabatta servieren	20 Min.	100
FLEISCH	Chorizo (Paprikawurst)	Kleine Chorizo-Quiches	Manchego, Eier, Crème fraîche, Mehl, Milch, Knoblauch	Außerdem nötig: 6 flache feuerfeste Förmchen (12cm Ø)	15 Min. + 30 Min. Backzeit	155
GEMÜSE	Spargel	Grüner Spargel mit Eier-Feta-Sauce	Eier, Schafkäse (Feta), Petersilie, getrocknete Tomaten, Frühlingszwiebeln, Joghurt, Zitronen, Senf, Schinken	Es darf roh geräucherter oder gekochter Schinken sein	30 Min.	114
GEMÜSE	Tomaten	Bruschetta mit Tomaten	Basilikum, italienisches Weißbrot, Knoblauch	Außerdem nötig: Backofen oder Toaster	20 Min.	156
GEMÜSE	Tomaten	Tomaten-Carpaccio mit Mozzarellasalat	Mozzarella, getrocknete Tomaten, grüne Oliven, Basilikum	Am besten mit italienischem Weißbrot servieren	10 Min.	111
GEMÜSE	Tomaten	Tomatensuppe	Zwiebeln, Knoblauch, Birnendicksaft	Birnendicksaft gibt es im Bio-Laden	25 Min.	204
SALAT	Feldsalat	Vogelersalat mit Speck und Nüssen	Walnusskerne, Räucherspeck, Senf	Am besten im Herbst und Winter genießen	20 Min.	74
SALAT	gemischter Blattsalat	Blattsalat mit Melone	Honig- oder Zuckermelone, Schalotten, Estragon, Senf, Honig, roher Schinken	Statt der Schalotte können Sie auch 1 kleine Zwiebel nehmen	15 Min.	75



GEBRATENE NUDELN MIT SCHWEINEFILET UND BROKKOLI

aus Thailand

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Einweichzeit 1 Std. · pro Portion 590 kcal

400 g kurze breite Reisnudeln · 300 g Schweinefilet
200 g Brokkoliröschen · 2 Knoblauchzehen
4 EL Öl · 1 EL dunkle Sojasauce · 3 EL Austernsauce
3 EL Fischsauce · 2 TL Zucker · 2 EL Tapiokamehl
(ersatzweise Speisestärke) · weißer Pfeffer

- 1 Die Reisnudeln 1 Std. in kaltem Wasser einweichen. Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Die Brokkoliröschen waschen, abtropfen lassen und längs in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und im Mörser fein zerreiben.
- 2 Die Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Nudeln mit der dunklen Sojasauce hineingeben und unter Rühren 2–3 Min. braten, bis sie weich sind.

- 3 In einer zweiten Pfanne im restlichen Öl den Knoblauch kurz anbraten. Fleisch hinzufügen und unter Rühren 3–4 Min. garen. Mit Austernsauce, Fischsauce und Zucker würzen. Brokkoliiterrühren und ca. 3 Min. mitbraten, bis er knapp gar, aber noch richtig knackig ist.
- 4 Das Tapiokamehl mit 1/8 l Wasser anrühren, untermischen und kurz weitergaren, bis die Sauce etwas andickt. Die Nudeln auf einer Platte anrichten, das gebratene Fleisch mit dem Brokkoli daraufgeben und mit etwas weißem Pfeffer übermahlen.

TAUSCH-TIPP

Statt Brokkoli passen auch Chinakohl oder Pak-Choi sehr gut.

STYLING-TIPP

Die durch die dunkle Sojasauce braunen Nudeln wirken auf hellfarbigen Tellern am schönsten.



GEBRATENE NUDELN MIT HÄHNCHENFLEISCH

mit Chili-scharfem Dip

Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Einweichzeit 1 Std. · pro Portion 655 kcal

400 g lange, schmale Reismudeln
20 g gepresste Tamarinde · 250 g Hähnchenbrustfilet · 2 EL Fischsauce · 2–3 Knoblauchzehen
1 Bund Thai-Frühlingszwiebeln (ersatzweise normale Frühlingszwiebeln) · 1 Möhre
100 g Zuckerschoten · 3 EL Öl · 4 Eier · 6 EL Austernsauce · 4 EL helle Sojasauce · 1 kleine rote Chilischote · 2 EL Fischsauce · 1 TL Zitronensaft

- 1 Die Reismudeln 1 Std. in kaltem Wasser einweichen. Die Tamarinde in 1/8 l kaltem Wasser einweichen. Das Hähnchenfleisch kalt abwaschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit der Fischsauce mischen, zugedeckt ziehen lassen.
- 2 Den Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Die Möhre schälen, putzen und in feine Stifte schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen, schräg halbieren.

- 3 Im Wok 2 EL Öl erhitzen. Die Eier hineinschlagen, das Eigelb etwas im Eiweiß verrühren, die Eier bei mittlerer Hitze beidseitig je 2 Min. braten, herausnehmen.
- 4 Das restliche Öl im Wok erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb braten. Das Fleisch zugeben, unter Rühren 2 Min. braten. Das Ei etwas zerteilen und untermischen. Möhren und Zuckerschoten dazugeben und 2 Min. anbraten. Mit Austern- und Sojasauce würzen. Die eingeweichte Tamarinde auspressen, die Flüssigkeit unterrühren, die Fasern wegwerfen.
- 5 Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit den Frühlingszwiebeln untermischen, kurz heiß werden lassen. Chili waschen, entstielen und ohne Kerne fein hacken. Mit Fischsauce und Zitronensaft verrühren und zum Nachwürzen reichen.



DER LIEBLINGSKLASSIKER

POCHIERTER KALBSTAFELSPITZ

Für 6 Personen · Zubereitungszeit ca. 2 Std.
pro Portion 320 kcal

1 Bund Suppengrün · 1 Zwiebel
2 frische Lorbeerblätter · 4 Gewürznelken
1 kg Kalbstafelspitz · Salz
300 g gleich dicke Bundmöhren · 300 g Romanesco
500 g grüner Spargel · 100 g Zuckerschoten
1 Bund krause Petersilie · 200 g Schmant
1–2 EL Zitronensaft · Zucker · 1 Bund Schnittlauch
1 Beet Gartenkresse · Pfeffer · 150 g TK-Erbesen

- 1 Das Suppengrün waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Das Suppengrün in einem großen Topf mit 4 l Wasser aufkochen. Die Zwiebel schälen, die Lorbeerblätter und die Nelken daraufstecken. Das Fleisch, die Zwiebel und 1 EL Salz ins kochende Wasser geben. Die Hitze reduzieren und das Fleisch zugedeckt bei kleiner Hitze in 1 1/4 Std. gar ziehen lassen.
- 2 Inzwischen das Gemüse waschen. Die Möhren putzen, dabei ca. 1 cm Grün an den Möhren lassen; die Möhren schälen. Den Romanesco in Röschen teilen. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden, die Stangen nur im unteren Drittel schälen. Die Zuckerschoten putzen.
- 3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und mit dem Schmant und dem Zitronensaft pürieren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Kresse mit einer Küchenschere vom Beet schneiden. Beides unter den Schmant rühren und mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt stellen.

Frühlingserwachen auf die schlanke Art

- 4 Das Fleisch aus der Brühe heben. Brühe in einen sauberen Topf sieben. 1 l Brühe abmessen. Das Fleisch in der restlichen Brühe warm halten. Abgemessene Brühe aufkochen und die Möhren darin ca. 4 Min. kochen. Romanesco und Spargel dazugeben und alles noch 5 Min. kochen lassen. Zuckerschoten und Erbsen dazugeben und das Ganze noch 3–4 Min. kochen lassen.
- 5 Den fertig gegarten Tafelspitz aus der Brühe heben und in Scheiben schneiden. Mit Gemüse und Kräutersauce anrichten. Dazu passen Salz- oder Pellkartoffeln.

VARIANTE

GESCHMORTER KALBSTAFELSPITZ

Für 6 Personen · Zubereitungszeit ca. 2 Std.
pro Portion 320 kcal

- 500 g Suppengrün waschen, putzen und 1 cm groß würfeln. 300 g Tomaten waschen und vierteln. Den Backofen auf 160° (Umluft 140°) vorheizen. 1 kg Tafelspitz salzen und pfeffern und in einem Bräter in 3 EL Öl rundum braun braten. Herausnehmen.
- Suppengrün im Bratfett unter Rühren 5 Min. braten. Tomaten unterheben. Fleisch mit der Haut nach oben daraufsetzen. Je 1/4 l Kalbsfond und Weißwein angießen, zugedeckt aufkochen. Alles im heißen Ofen (Mitte) 1 Std. schmoren. Dabei das Fleisch zweimal wenden.
- Den Braten in Alufolie gewickelt im ausgeschalteten Backofen ruhen lassen. Den Schmorfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Salzen und pfeffern, zum aufgeschnittenen Braten servieren.



A close-up photograph of a fish's body, showing the intricate pattern of its scales and a dark, textured fin. The scales are light-colored with dark spots, while the fin is a deep, dark brown or black. A solid blue rectangular box is overlaid on the center of the image, containing white text.

FISCH UND MEERESFRÜCHTE



Gesundheitsplus aus Fluss und Meer

Fische liefern Vitamin A und E und haben eiweißreiches, fettarmes Fleisch. Auch Lachs und Hering, die nicht zu den Magerfischen gehören, tun uns gut. Ihr Fleisch liefert Omega-3-Fettsäuren, Wohltäter für unser Herz.

In aller Frische

- Am besten Fisch und Meeresfrüchte nach Tagesangebot kaufen. Fragen Sie nach.
- Lassen Sie ganze Fische im Geschäft vorbereiten: ausnehmen, schuppen oder filetieren.
- In einem guten Geschäft liegen Forelle oder Dorade, Filet oder Kotelett in reichlich Eis, sind aber nicht vollständig davon bedeckt.
- Frischer Fisch hat eine glänzende, glatte Haut, fest anliegende Kiemen und klare Augen. Filets und Koteletts müssen schön prall sein, dürfen keinesfalls trocken aussehen.
- Möchten Sie Lachsfilet roh marinieren oder für Sushi verwenden? Dann verlangen Sie ausdrücklich Fisch in Sushi-Qualität.
- Fisch verdirbt auch kühl gelagert schnell. Genießen Sie ihn am Einkaufstag. Wenn nötig, frischen Fisch auf einem Teller mit Folie bedeckt im Kühlschrank aufheben – max. 1 Tag.
- Vor dem Garen Filets oder Koteletts kalt abspülen, ganze Fische auch innen. Mit Küchentrepp trocken tupfen. Bei Filets Gräten mit den Fingerspitzen aufspüren und mit einer Pinzette herauszupfen.

Top 5 aus Fluss und Seen

Forelle Die robuste Regenbogenforelle aus Nordamerika verdrängt in Teichzuchten die Bachforelle. Ihr Fleisch ist mager und zart-aromatisch. Wichtig: Forellen aus guter Zucht haben intakte Flossen. Fische mit über 1,5 kg und rötlichem Fleisch heißen Lachsforellen.



GRÄTEN?

Auch in Fischfilets können Gräten stecken. Wenn Sie mit den Fingerspitzen welche aufspüren, ziehen Sie sie am besten mit einer Pinzette heraus.

Karpfen Über seinen Geschmack streiten die Feinschmecker. Die einen finden ihn fade oder modrig, die anderen nussig-aromatisch. Wichtig ist, dass Zuchtkarpfen zuletzt in klarem, sauberem Wasser gehalten werden. Frische Karpfen haben dunkelrote Kiemen.

Lachs Ein Süßwasserfisch, obwohl er die meiste Zeit im Meer lebt. Wildlachse werden nur noch selten im Atlantik und Pazifik gefangen. Lachs stammt meist aus Aquakulturen, schwimmenden Netzen im Meer, vor allem vor den Küsten Norwegens. Vor Schottland und Irland gibt es besonders gute Zuchtbetriebe. Das Fleisch von Farmlachs ist aromatisch, aber fetter und weniger fest als das von Wildlachs.

Pangasius – im Mekong-Delta beheimatet – hat keine Gräten und festes, dezent-aromatisches Fleisch. So wird er immer beliebter. Supermärkte bieten Filets meist tiefgekühlt an. Die besten Fische kommen aus Aquakulturen in Vietnam. Vorsicht bei Pangasius aus China oder Taiwan – er kann modrig schmecken.

Zander Sein zartes, grätenfreies, weißes Fleisch war früher eine rare Delikatesse. Heute wird er gezüchtet. Deshalb finden wir ihn häufiger im Fischgeschäft. Nach wie vor ist Zander nicht ganz billig. Besonders fein schmecken Filets kurz auf der Haut gebraten.

Das Goldene – mehr Kochbuch braucht es nicht:

Über **700 REZEPTHIGHLIGHTS** von klassisch bis modern –
alle mit Bild, gelingsicher und mehrfach getestet!

Mit dem **REZEPT-QUICKFINDER** zu Beginn ganz
bequem und super schnell zum gewünschten Rezept!

Zu jedem Rezeptkapitel das wichtigste **KÜCHEN-KNOW-HOW!**

BESONDERS HERVORGEHOBEN: alle Lieblingsklassiker
von Wiener Schnitzel bis Mousse au chocolat!

G | U

WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-1576-8



9 783833 815768

€ 25,00 [D]
€ 25,70 [A]

www.gu.de