



STEFFEN
HENSSLER
Hauptsache lecker!



Wer kocht, hat mehr vom Leben

Das glaube ich wirklich. Deswegen will ich mit diesem Buch meinen Teil dazu beitragen, dass viele Leute richtig Spaß am Kochen haben. Mein Ziel sind kontrastreiche Kompositionen: süß, salzig, bitter, sauer und scharf – erst durch die Verbindung unterschiedlicher Geschmacksrichtungen wird Essen interessant. Wenn am Gaumen nichts passiert, langweilt mich ein Gericht. Entscheidend ist, dass die einzelnen Bestandteile harmonieren.

Meine Rezepte enthalten die eine oder andere ungewöhnliche Zutat – die meisten bekommt man jedoch in gut sortierten Supermärkten oder zumindest im Asialaden. Fast alle Rezepte sind auf jeden Fall schnell gemacht. Ich bin kein Freund von langer Vorbereitung und komplizierten Zubereitungsarten.

Eine kleine Ausnahme bilden die Sushi-Rollen, die bei mir natürlich dazugehören und ein bisschen Übung verlangen. Aber das Zubereiten wird in meiner kleinen *Sushi-Schule* Schritt für Schritt erklärt, sodass die leckeren Röllchen wirklich jeder Interessierte ganz schnell nachmachen kann.

→







» Diese Art und Weise, einen Salat anzurichten, habe ich mir in einem Berliner Restaurant abgeguckt und mein eigenes Rezept dazu kreiert. Die Kerne der Passionsfrucht lasse ich immer gern im Dressing. Wer das nicht mag, kann es natürlich auch passieren. Wer es gern scharf mag, kann noch eine halbe scharfe Chilischote klein schneiden und ins Dressing mischen.

Kopfsalat mit Passionsfruchtdressing

für 1–2 Personen

1 Kopfsalat
2 EL Puderzucker
4 EL Crème fraîche
120 ml Passionsfruchtsaft
(Maracujasaft)
4 Passionsfrüchte
(Maracujas)

Zubereitungszeit:
10 Minuten

1 Den Kopfsalat putzen, im Ganzen waschen und trockenschütteln oder in der Salatschleuder trockenschleudern. Den Strunk mit einem spitzen Messer keilförmig herausschneiden und den Salatkopf in eine Schüssel setzen. Die Blätter etwas auseinanderziehen.

2 Für das Dressing den Puderzucker mit der Crème fraîche und dem Passionsfruchtsaft verrühren. Die Passionsfrüchte mit einem Messer halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben und vorsichtig unter das Dressing mischen. Den Kopfsalat gut mit dem Dressing beträufeln und servieren.





Saltimbocca mit Zitronen-Kartoffelpüree

für 4 Personen

12 Salbeiblättchen
4 dünne Kalbsschnitzel aus dem Kalbsrücken (à 200 g)
4 EL Sonnenblumenöl
4 Scheiben Parmaschinken
Pfeffer, Salz
2 Knoblauchzehen
100 g Butter

Zubereitungszeit:

30 Minuten

1 Salbei waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Kalbsschnitzel halbieren, mit etwas Öl bestreichen, zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie packen und mit dem Fleischklopfer (notfalls geht auch eine schwere Pfanne) schön dünn klopfen. Auf jede Kalbfleischscheibe ½ Scheibe Schinken legen. Die Hälfte der Salbeiblättchen auf dem Schinken verteilen. Die Schnitzel zusammenklappen und mit Holzstäbchen zusammenstecken. Mit Pfeffer und Salz würzen. Vorsichtig salzen, der Parmaschinken ist ja an sich schon salzig.

2 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute braten. Knoblauch mit dem Handballen andrücken und mitbraten. 50 g Butter dazugeben und aufschäumen. Fleisch 2 Minuten weiterbraten und die Schnitzel dabei mit der Butter übergießen. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln. Restliche Butter in der Pfanne erhitzen. Knoblauch rausfischen. Restliche Salbeiblätter dazugeben und kurz in der Butter braten, salzen und zu den Schnitzeln servieren.

ZITRONEN-KARTOFFELPÜREE

600 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
1 Bund Petersilie
180 ml heiße Milch
2 EL Butter
2 Tl abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
4 EL Zitronensaft
Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitungszeit:

35 Minuten

ZITRONEN-KARTOFFELPÜREE

Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in einem Topf mit Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Inzwischen Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Weiche Kartoffeln abgießen, abdämpfen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Milch und Butter unterrühren. Mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Petersilie unterheben und sofort servieren.

4 × Kartoffeln



Kartoffelsalat mit Pfifferlingen und Rucola

für 4 Personen: 600 g festkochende Kartoffeln // Salz // 100 g Südtiroler Bauchspeck // 4 Tomaten // 4 Frühlingszwiebeln // 1 Dose dicke weiße Bohnen (400 g) // 50 g Rucola // 6 Stängel glatte Petersilie // 5 EL weißer Balsamico // 1 TL grobkörniger Senf // 8 EL Olivenöl // Pfeffer // 1 Prise Zucker // 12 Basilikumblätter

Zubereitungszeit: 60 Minuten

1 Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Speck fein würfeln und bei mittlerer Hitze kross braten. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden, den Stielansatz entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Bohnen in ein Sieb schütten, abspülen und gut abtropfen lassen. Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern.

2 Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Kartoffeln, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Bohnen in einer Schüssel vermengen. Balsamico mit Senf und Olivenöl verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen. Den Rucola unterheben, mit der Petersilie und den Basilikumblättern bestreuen.



Salat aus gebratenen Kartoffeln

für 4 Personen: 500 g kleine Kartoffelchen (Drillinge) // Salz // 1 Zucchini (etwa 300 g) // 4–5 Knoblauchzehen // 2 rote Zwiebeln // 3 EL Olivenöl // 1 getrocknete Chilischote // Pfeffer // 200 g Salatmayonnaise // 150 g Sahnejoghurt (10% Fettgehalt) // 2 EL Wasabipaste // 2 EL Limettensaft // 6 Stängel Minze

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1 Kartoffeln in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Zucchini längs vierteln und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauchzehen mit Schale etwas zerdrücken. Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Kartoffeln abgießen, 25 Minuten ausdämpfen lassen und mit der Schale längs halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Kartoffeln dazugeben, 10 Minuten braten.

2 Chilischote, Zucchini und Zwiebeln dazugeben, 5–10 Minuten mitbraten. Salzen und pfeffern. In eine Salatschüssel geben, Knoblauchschaalen herausfischen. Für das Dressing Salatmayonnaise mit Joghurt und Wasabi verrühren. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Dressing über den Salat träufeln, mit Minzblättern bestreuen.



Kartoffelsalat mit Koriander und roten Zwiebeln

für 4 Personen: 600 g festkochende Kartoffeln // Salz // 200 g Bio-Salatgurke // 2 Stangen Staudensellerie // 100 g Kirschtomaten // 1 rote Zwiebel // 12 Stängel Koriandergrün // 50 ml Gemüsebrühe // 3 EL Mirin // Saft von ½ Zitrone // 3 EL Sojasauce // 80 ml Olivenöl // Pfeffer // 1 EL schwarze Sesamsamen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

1 Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Salatgurke waschen, vierteln, entkernen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Sellerie waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Sellerieblätter ebenfalls grob hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die gegarten Kartoffeln ausdämpfen lassen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Salatschüssel mischen.

2 Für das Dressing Koriandergrün waschen, trockenschütteln und grob hacken. Gemüsebrühe, Mirin, Zitronensaft, Sojasauce und Olivenöl mit dem Schneebesen verquirlen. Salzen, pfeffern und den Koriander unterrühren. Das Dressing mit den Salatzutaten mischen, 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Sesamsamen bestreuen.



Kartoffel-Avocado-Salat

für 4 Personen: 500 g festkochende Kartoffeln // Salz // 1 Chicorée // 1 säuerlicher Apfel (z. B. Cox Orange) // 2 Frühlingszwiebeln // 1 reife Avocado // 1 rote Chilischote // 100 g Salatmayonnaise // 125 g Sahnejoghurt (10% Fettgehalt) // 3 EL Olivenöl // 2–3 EL Zitronensaft // Pfeffer, Zucker

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Chicorée putzen, waschen und den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden. Längs in dünne Streifen schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Avocado schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Kartoffeln ausdämpfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

2 Für das Dressing die Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Salatmayonnaise mit Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft in einer Salatschüssel verrühren. Chili untermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Salatzutaten zum Dressing in die Schüssel geben und gut vermengen.

STEFFEN HENSSLER

Hauptsache lecker!

- > Der erfolgreiche Fernsehkoch präsentiert raffinierte, leichte Rezepte, die Abwechslung und Spaß in die Küche bringen: Fisch- und Fleischgerichte mit California-Touch, asiatische Brotzeiten inklusive Sushi sowie ungewöhnliche Grillgerichte
- > Kreativ ohne Grenzen: Doppelseiten mit Rezeptvarianten zu einzelnen Zutaten
- > Spannende Tipps und Tricks vom Profikoch
- > Moderne Food-Fotografie und klares Layout
- > Ein persönliches Kochbuch, das inspiriert



täglich in der
erfolgreichen **EDF-Show**
Topfgeldjäger

Steffen Henssler
Hauptsache lecker!

240 Seiten, gebunden mit
Schutzumschlag, 246 x 189 mm,
mehr als 150 Farbfotografien

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A) / sFr. 42,90 (UVP)

ISBN 978-3-8310-1838-3

ET: Februar 2011

ISBN 978-3-8310-1838-3



9 783831 018383



Dorling Kindersley

www.dorlingkindersley.de