

Inhalt

Prolog 6

Grundrezepte und Hausfrauentipps 9

Vorräte 14

Ausrüstung 16

Jetzt wird aufgetischt 19

Epilog 173

Alle Rezepte 178

Alle Zutaten 178



Grundrezepte *und* Hausfrauentipps

Béchamelsauce

Die Béchamelsauce ist eine weiße Basissauce, die Sie unter anderem für Lasagne, Moussaka und als Crêpefüllung verwenden können. Mit ein wenig Parmesan wird daraus eine leckere Käsesauce. Tauschen Sie die Milch gegen Sahne und fügen Weißwein, weißen Pfeffer und Estragon hinzu – fertig ist eine tolle Weißweinsauce zu Fisch.

25 g Butter, 2 EL Weizenmehl, 250 ml Milch, 1 Prise Salz

In einem Topf bei mittlerer Hitze die Butter zerlassen. Die Temperatur reduzieren und das Mehl einrühren. Nach und nach die Milch dazugießen und die Sauce unter ständigem Rühren andicken lassen. Mit Salz abschmecken. Wenige Minuten kochen lassen, bis sich der Mehlgeschmack verflüchtigt hat.

Selbst gemachte Fladenbrote

Wir tun WAS? Teig in einer Pfanne auf dem Herd braten? Warum sollte das irgendjemand tun, fragt sich da der normale Mensch. Weil es so heimelig und gemütlich ist und prima zu den meisten Suppen und Eintöpfen in diesem Buch passt, antworte ich.

450 g Dinkelmehl, gesiebt, 1 TL Salz, 2 TL Zucker, ½ TL Backpulver, 2 TL Trockenhefe, 200 ml Milch, 100 g Naturjoghurt, 1 Ei, 2 EL Öl

In einer Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen. In einem kleinen Topf die Milch leicht erwärmen. Milch, Joghurt, Ei und Öl zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig unter einem Geschirrtuch 1 Stunde gehen lassen. Große, flache Fladen daraus formen und mit jeweils einem leicht geölten Blatt Backpapier dazwischen übereinanderschichten. Weitere 20 Minuten gehen lassen. Haben Sie einen Pizza- oder Brotbackstein? Dann legen Sie diesen auf einen Rost auf höchster Schiene und heizen Sie den Backofengrill auf höchster Stufe vor. Die Brote einzeln mit dem Backpapier direkt auf dem heißen Stein 3 Minuten backen, bis sie aufgehen und eine schöne Farbe haben. Wenn Sie keinen Backstein besitzen, in einer Pfanne Öl erhitzen und die Brote braten, bis sie aufgehen und auf beiden Seiten leicht gebräunt sind. Wenn Sie möchten, können Sie die Brote bei 125 °C im Ofen warm halten, aber nicht zu lange – sonst werden sie trocken.

PREISFRAGE NR 1:

An einem frühen Dezembermorgen wachen Sie neben jemandem auf, der – seien wir ehrlich – ein wenig zu gut für Sie ist. Was tun Sie?

A) Ich schleiche mich ins Badezimmer und fange hektisch an, mich mit (in der Reihenfolge) Wasser, Seife, Zahnpasta, Rasierer, Nasendusche, Augentropfen, Abdeckstift, Lippenstift, Push-up-BH und Moschusduft aufzubrezeln.

B) Ich schleiche mich hinaus und starte direkt durch an den Herd.

Bananenpfannkuchen *mit tropischen Früchten*

Ei, Kokosmilch, Mehl, Zucker und Salz verrühren. Die Bananen in dünne Scheiben schneiden und unterheben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze wenig Butter zerlassen und darin nacheinander kleine Pfannkuchen backen. Sie können die fertigen Pfannkuchen im Ofen bei 150 °C warm halten, während Sie die restlichen backen.

1 Ei
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
90 g Weizenmehl
2 EL Zucker
¼ TL Salz
2 Bananen
Butter zum Braten

Mit dünn aufgeschnittener Ananas und/oder Mango, gerösteten Sesamsamen, Pistazien oder Cashewnüssen, flüssigem Honig oder Ahornsirup, einem Löffel Naturjoghurt oder Vanilleeis servieren.







Ein Bekannter wurde zur Wolfsjagd nach Sibirien eingeladen. Weil er der örtlichen Verköstigung nicht recht traute, packte er einen Spirituskocher ein und füllte einen seiner Stiefel mit Nudeln. Am ersten Abend wurde ihm ein zähes und erbärmliches Stück Elchmaul in ungesalzener Brühe serviert. Ebenso am zweiten, dritten und vierten Abend. Die sibirische Kälte war allgegenwärtig. Der sibirische Wolf glänzte durch Abwesenheit. Als sich das Wochenende näherte, teilte der Wirt mit, am Freitag gäbe es Pizza. Der Gast, der Elchmaul, gefolgt von heimlichem nächtlichem Nudelkochen, satt hatte, freute sich – bis die Pizza feierlich aufgetragen wurde: Auf einer zehn Zentimeter dicken Teigplatte thronte eine nicht entschuppte Brasse mit Haut und Gräten, in vier gleich große Stücke geschnitten. Eine Brassenpizza.

Manche behaupten, Nudeln seien nicht gesund. Stimmt vielleicht. *Aber manchmal retten sie Leben.*

Offene Lasagne mit Spinat, Ricotta und Mandelpesto

In einer trockenen Pfanne die Mandeln scharf rösten und in Mörser, Kaffeemühle oder Küchenmaschine zerstoßen. Beiseitestellen. In einem kleinen Topf bei niedriger Hitze die Butter klären. Die klare Butter (das abgesetzte Butterschmalz entfernen) bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis sie nach Karamell duftet. Zitronenabrieb mit zerstoßenen Mandeln, Butter und Honig verrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Warm halten.

Reichlich Salzwasser für die Lasagneblätter aufkochen.

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Pilze und Schinken in feine Scheiben und Streifen schneiden und unter die Zwiebeln rühren. Anbraten, bis die Pilze leicht gebräunt sind. Den Spinat zugeben und mitbraten, bis er zusammenfällt. Mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

Für 2 Personen:

30 g ganze Mandeln
25 g Butter
abgeriebene Schale
und Saft von
1 unbehandelten
Zitrone
½ TL Honig
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
ca. 250 g braune
Champignons
4 Scheiben
Serranoschinken
200 g frischer Spinat
2 Lasagneblätter
125 g Ricotta
Salz und frisch
gemahlener
schwarzer Pfeffer
Olivenöl
zum Anschwitzen

Lasagneblätter al dente kochen, mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser fischen und auf zwei Tellern anrichten. Die Spinatmischung auf je eine Hälfte der Lasagneblätter verteilen, mit einem guten Löffel Ricotta bedecken und die andere Hälfte des Lasagneblatts darüberklappen (werfen Sie einen Blick auf das Bild, es ist nicht so kompliziert, wie Sie meinen). Warmes Mandelpesto darüberlöffeln und sofort servieren.



*Wassermelone ist vielleicht nicht das
sättigendste Lebensmittel der Welt.
AUF DER ANDEREN SEITE
hindert Sie nichts daran,
abends noch kurz am Imbiss anzuhalten.
Oder nachts ein ganzes Kartoffelgratin
in sich hineinzustopfen.*

Wassermelone mit Ouzo und Feta

½ Wassermelone
1 l Ouzo
250 g griechischer Feta
1 gute Handvoll frische
Minzeblätter

Das Melonenfruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden oder mit einem Löffel Kugeln ausstechen. In eine Schale geben, den Ouzo darübergießen, vorsichtig vermischen und abgedeckt etwa 1 Stunde kühl stellen.

Den Feta würfeln, Minzeblätter in Streifen schneiden und beides mit der Melone vermengen.



Manchmal muss ich an diesen typischen Meetingsalat denken, eine kühl-schrankkalte Mischung aus zähen Nudeln, feuchtem Parmaschinken, wenigen Salatblättern, ein bis zwei Kirschomaten und ein paar harten „Mozzarella“-Bällchen, lieblos in eine durchsichtige Plastikdose mit Deckel gedrückt. Da der Meetingsalat in jeglicher Hinsicht genau den Gegensatz zu Fantasie, Leidenschaft, Originalität und Mut darstellt, wurde er zur selbstverständlichen Mittagsalternative, wenn eine Gruppe ängstlicher Erwachsener sich verabredet, um eine Idee zu zerreden und durch die *geschäftsstrategische Zielgruppenanalyse* zu ersetzen (Code für etwas Wages und Ungefährliches, um das sich niemand kümmert).

Den Meetingsalat gibt es auch in den Geschmacksrichtungen *Roastbeef*, *Hähnchen in Currysauce* und *Garnelen mit Ei*. Im Preis sind Lieferung und Mehrkosten für menschliches Leid *nicht* eingerechnet.

Ofengemüse mit Trauben, Ziegenkäse und Wurst

Den Backofen auf 225 °C vorheizen.

Gemüse putzen und in Stücke schneiden – je weicher und wasserreicher, desto größere Stücke, und umgekehrt. Wurst, Gemüse und Trauben auf einem Blech oder in einer feuerfesten Form verteilen, Pinienkerne und grobes Salz darüberstreuen und etwas Olivenöl darüberträufeln. Für ca. 30 Minuten in den vorgheizten Ofen geben, danach auf Grillstufe umstellen und herausnehmen, wenn das Gemüse leicht gebräunte Spitzen hat.

Den Ziegenkäse in vier Scheiben schneiden, Blech aus dem Ofen nehmen, Käse auf das Gemüse legen, mit Ahornsirup beträufeln und in den oberen Teil des Ofens schieben.

Servieren, sobald der Käse an der Oberseite eine schöne Farbe hat.

ca. 2 kg gemischtes Gemüse, etwa Porree, Blumenkohl, Auberginen, Zwiebeln, Fenchel, Spitzkohl, Paprika, Pastinaken, Karotten, Endivien-salat, Brokkoli, Butternusskürbis
4–6 rohe Chorizos, Salsicce oder Merguezwürste
ca. 300 g Trauben
75 g Pinienkerne
1 EL Ahornsirup
300 g Ziegenkäse
grobes Salz
Olivenöl
zum Beträufeln

