



DIE KOCHGARAGE

# Das Kochbuch

südwest+



<b>AUF DER WIESE</b>	<b>21</b>
<b>IN DER LUFT</b>	<b>43</b>
<b>IM WALD</b>	<b>65</b>
<b>DURCHGEDREHT</b>	<b>77</b>
<b>IM WASSER</b>	<b>101</b>
<b>IN DER ERDE</b>	<b>127</b>
<b>AUS ZUCKER</b>	<b>159</b>
<b>NACH DER PARTY</b>	<b>181</b>
<b>VORWORT VON TIM MÄLZER</b>	<b>4</b>
<b>DER KÜHLSCHRANK UND SEINE SEELE</b>	<b>6</b>
<b>SO KOCHEN WIR</b>	<b>9</b>
<b>SO FUNKTIONIERT UNSER BUCH</b>	<b>14</b>
<b>DIE VORRÄTE</b>	<b>16</b>
<b>DIE WERKZEUGE</b>	<b>18</b>
<b>REGISTER</b>	<b>192</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>200</b>

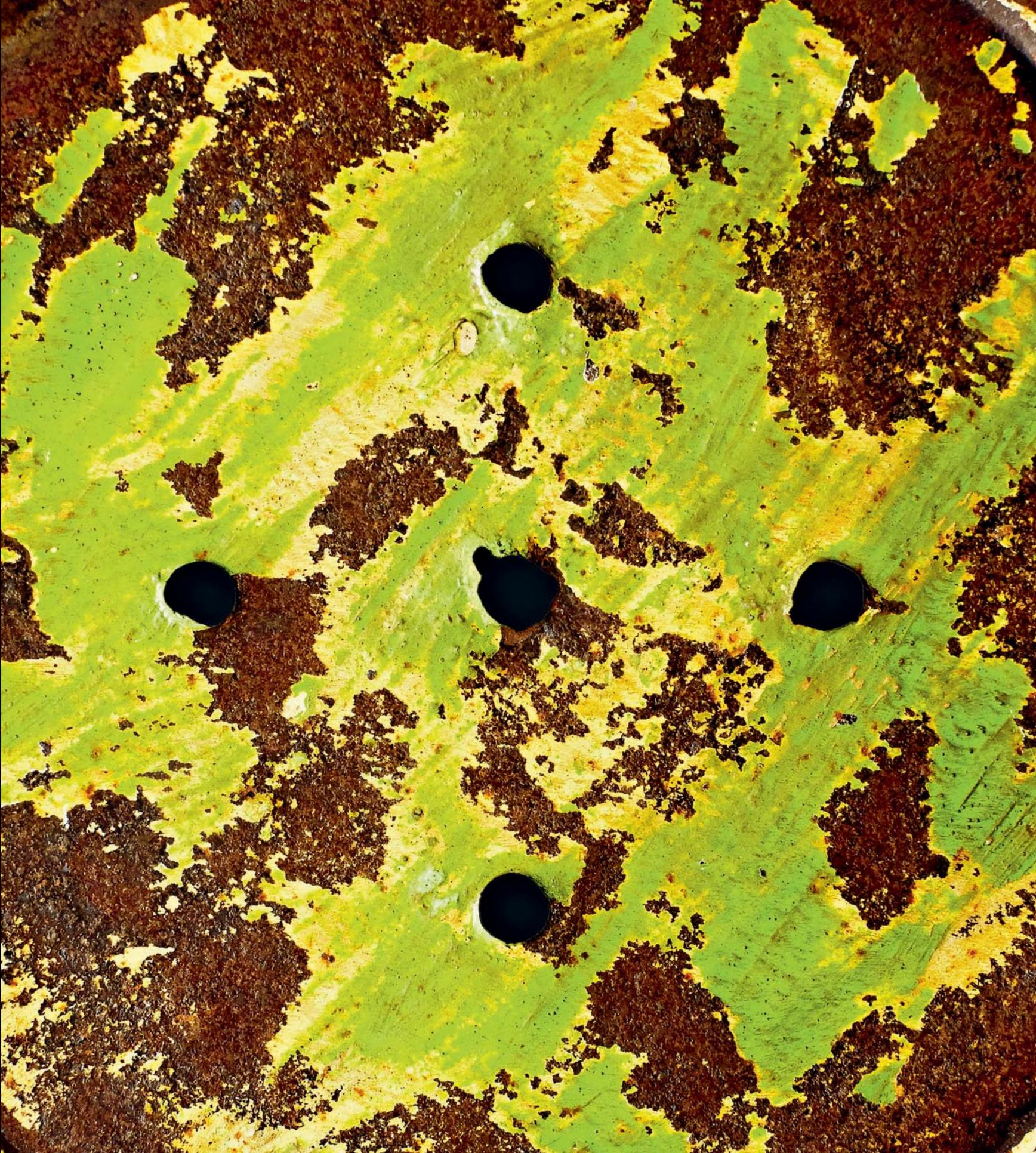
Ich stehe auf einer ganz normalen Straße, gehe in einen schäbigen Hinterhof, öffne eine unscheinbare Tür – und spüre sofort: Mehr Heimat an einem Ort kann man gar nicht finden.

Selten bin ich in Deutschland auf freier Wildbahn mit so emotionalem Essen konfrontiert worden. Man sitzt an einer langen Holztafel, kann mit dem Löffel aus der Schüssel essen.

Da ist das Olivenöl, das Brot, der Wein. Da ist kein „Kopf-Koch“, da ist das Großmütterliche, das Herzblut, die Leichtigkeit.

Für mich ist DIE KOCHGARAGE ein Ort, der das ausstrahlt, was Graciela ausmacht: ein großes Herz, viel kulinarisches Gespür und Neugier auf die ganze Welt. Wenn in diesem Buch nur die Hälfte von dem rüberkommt, was man in der KOCHGARAGE erlebt, muss man Bock bekommen, auch zu Hause so zu kochen wie hier.

**TIM MÄLZER**



## DER KÜHLSCHRANK UND SEINE SEELE

Er ist verschlossen und sagt uns trotzdem alles. Er ist das Normalste und dabei so inspirierend. Er ist kühl und doch so heiß geliebt.

„Wenn ich einen Kühlschrank aufmache, öffnet sich die Welt, und mir geht das Herz auf“, sagt Graciela, die Chefin der KOCHGARAGE und damit Inhaberin von sechs Kühlschränken.

Diese Liebe teilen wir alle im Team. Bevor wir irgendetwas anderes machen, gehen wir zum Kühlschrank und schauen, was gerade drin ist. Jeder sieht etwas anderes in ihm! Einer sieht als Erstes das Fleisch und den Fisch. Die andere schaut, was an knackigem Gemüse da ist. Wieder jemand anderes schreibt für ihn Einkaufslisten, die sich wie Liebesbriefe lesen. Und die Chefin? Sie ist glücklich, wenn ihm was fehlt. Und aus dem Rest, der da ist, macht sie „Restlos glücklich“-Rezepte. Mangel macht kreativ.

Das geht uns übrigens mit jedem Kühlschrank so. Ob retro oder hightech, ob hoch, tief, groß, klein, voll, leer, mitten in der Küche oder versteckt im Eck, aufgeräumt, chaotisch, surrend oder schweigend. Bei Freunden zu Hause wie auf Reisen in alle Welt, wo wir gemeinsam mit Hausfrauen kochen. Ob Bali, Bahia, Argentinien oder Italien – alle Kühlschränke haben eines gemeinsam: Sie bieten einen Blick in die Seele der Menschen.

„Ich glaube wirklich, dass Menschen genau die Kühlschränke haben, die zu ihnen passen. Genau wie sie typische Einkaufskörbe, Hunde oder Bettwäsche haben.“

Was hast du heute in deinem Kühlschrank? Wir haben diese Frage 15-mal gestellt. Und mit 60 Rezepten eine Antwort gegeben. Es macht Spaß, die Zutaten pro Kühlschrank jeweils viermal anders zu interpretieren. Bayerisch, kreolisch, japanisch oder thailändisch oder ... oder.

Im Kühlschrank kommt die ganze Welt zusammen. Auch deshalb ist unsere Liebe zum Kühlschrank grenzenlos.





## **SO KOCHEN WIR**

### **Kochen verbindet.**

Warum eigentlich kochen Menschen so gerne miteinander?

Weil es verbindet. Wir sprechen da aus Erfahrung: Auf allen Events in der KOCHGARAGE wollen alle Menschen eigentlich immer nur das eine: ohne Etikette sein, ohne Krawatte, ohne korrekte Regeln, ohne Hierarchie, einfach normal.

Und wir wollen, dass sich alle bei uns wie zu Hause fühlen, sich ihr Bier selbst aus dem Kühlschrank holen, sich trauen, nicht perfekt zu sein, zu improvisieren, Neues auszuprobieren.

Das Thema Kochen hat Gracielas Familie schon immer verbunden und irgendwann auf neue Art zusammengeschweißt: Zur Gründung der KOCHGARAGE 2009 hat sie ihre Schwester Monica samt fünf Neffen nach München geholt, um gemeinsam als Familienunternehmen zu starten.

Wir mögen es, wenn der Manager und der Praktikant Tomaten aushöhlen. Wir finden es toll, wenn die Anwältin mit dem Fußballprofi eine Artischockensauce anrührt. Und ist es nicht schön, wenn der Schwiegervater gemeinsam mit seinem Enkel die selbst gemachten Vorspeisen serviert?

DIE KOCHGARAGE ist ein Ort, den es so in München noch nie gab. In unseren Events feiern wir gemeinsam alles, was das private und das Arbeitsleben so hergeben. Vom Firmenevent über das Teambuilding-Seminar bis zur Hochzeit. Dabei kommt es nicht darauf an, ob unsere Gäste wenig oder viel Erfahrung in der Küche mitbringen und wer mit dem Gaumen spielen kann und wer noch nicht – für uns ist alles spannend! Und für alle haben wir dieses Buch geschrieben.

### **Wir lassen uns inspirieren.**

Inspiration bedeutet, wir schnuppern ein Gewürz, entdecken eine besondere Zutat, lesen einen Namen – und schon kommt eine Idee zum Kochen. Es kann ein Song im Radio sein, ein Buch im Regal, das Dirndl einer Besucherin oder ein Film im Kino. Kurz: Wir sagen gerne „Ja“ zu den Dingen, die da sind oder zu uns kommen. Ohne Inspiration könnte unsere Küche nicht einen Tag lang überleben.

### **Wir improvisieren.**

Mut zur Improvisation gehört zu den wichtigsten Prinzipien der KOCHGARAGE.

Wenn ihr etwas nicht zu Hause habt, keine Panik, es gibt immer einen Plan B. Auch uns geht mal mitten im Kochevent der Zucker aus – dann nehmen wir eben Honig oder Orangenmarmelade. Oder der Ingwer wird knapp – dann tut's auch mal scharfer Dijonsenf oder Wasabipaste. Keine Zwiebeln mehr da? Dann her mit dem Fenchel. Die meisten Lebensmittel sind ersetzbar. Nur nicht die Fantasie.

### **Wir kochen mit den Händen.**

Es ist so einfach und so sinnlich: Tomaten zerquetschen wir, Zucchini brechen wir durch, Teig kneten wir, Knoblauch zerdrücken wir. Alles, was wir brauchen, ist ein scharfes Messer. Sonst nehmen wir alles selbst in die Hand.

### **Wir lieben die Exotik hinterm Hauptbahnhof.**

Authentisch zu sein und authentisch zu kochen gehört für uns zusammen. Ein ehrliches Gericht braucht Liebe und hochwertige Zutaten. Daher lieben wir die Gemüsehändler rund um den Hauptbahnhof, die Metzger um den Schlachthof, kaufen gerne beim schrulligen Italiener in der Vorstadt, im kleinen Asia-Markt oder beim Inder um die Ecke. So chaotisch es dort zugehen mag – nichts geht über gute Produkte.

### **Wir bleiben in Bewegung.**

Wo gibt es das beste Essen der Welt? Bei den Mamas in aller Welt. Auf der Suche nach authentischen Rezepten machen wir uns alle paar Monate auf den Weg in ihre Küchen. Ob nach Spanien, Bali oder quer durch Italien – immer gehen wir mit den Hausfrauen auf den Markt, kaufen frische Zutaten und kochen dann gemeinsam in deren Küchen. So lernen wir immer weiter. Reisen sind die vielleicht wichtigste Nahrung für dieses Buch.

## **Alles ist da, nichts ist perfekt.®**

In der KOCHGARAGE sind die Kochstationen hochprofessionell, alles andere ist eine wilde Mischung aus Hightech, Erbstücken, Fundsachen und Geschenken von Nachbarn und Freunden. Diese Mischung ist unsere Basis für eine „Easy going“-Atmosphäre.

## **Wir machen „Restlos glücklich“.**

Warum Kartoffelwasser in den Ausguss schütten? Warum das Grüne der Frühlingszwiebel in den Bio-Müll werfen? Uns tut es weh, wenn wertvolle Reste im Abfall landen. „Restlos glücklich“ heißt daher unser Lieblingsmotto. Dabei geht es darum, übrig gebliebene Zutaten mit den frischen auf unserer Einkaufsliste so zu kombinieren, dass etwas Neues entsteht. Dahinter steckt ein ökologischer Gedanke, aber auch ein tiefer Respekt vor allem, das mit Essen zu tun hat. Viel Spaß mit den „Restlos glücklich“-Kapiteln in diesem Buch.

## **Wir lieben die Freiheit beim Kochen.**

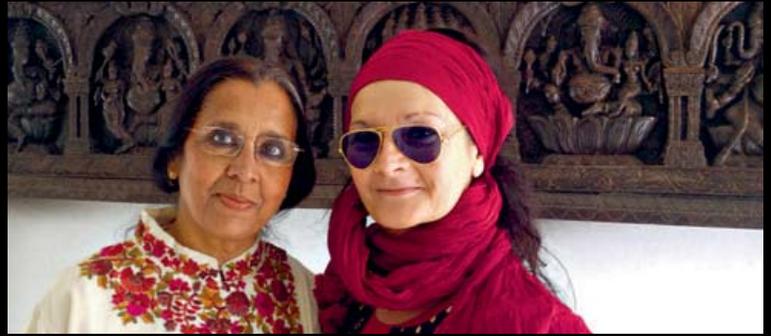
Zutaten und Gewürze nach Lust, Laune und aus purer Neugierde zu variieren, ist etwas Wunderbares. Selten arbeiten wir nach genauen Mengenangaben, immer würzen wir nach Erfahrung und Gefühl.

In diesem Buch bekommt ihr natürlich detaillierte Angaben von uns. Und natürlich könnt ihr euch jederzeit wieder davon freimachen. Kochen ist kreativ, bildet den Gaumen und hat viel mit Offenheit, Freiheit und Spontaneität zu tun. Viel Freude mit unserem ersten Kochbuch.

## **Je verrückter, desto normaler:**

eure KOCHGARAGE.







# UNSERE MANTRAS

KOCHEN VERBINDET.

WIR LASSEN UNS  
INSPIRIEREN.

WIR IMPROVISIEREN.

WIR KOCHEN  
MIT DEN HÄNDEN.

WIR KAUFEN  
AUTHENTISCH.

WIR BLEIBEN  
IN BEWEGUNG.

ALLES IST DA,  
NICHTS IST PERFEKT. ©

MIR MACHEN  
„RESTLOS GLÜCKLICH“.

WIR LIEBEN DIE FREIHEIT  
BEIM KOCHEN.

JE VERRÜCKTER,  
DESTO NORMALER.

# SO FUNKTIONIERT UNSER BUCH



DAS HAST DU  
IM KÜHLSCHRANK

DAS BRAUCHST  
DU NOCH

**TITEL UND HERKUNFT**

**RUBRIK**

**MENGE UND ZUBEREITUNGSZEIT**

KURZE ZUBEREITUNG = BIS 1 STD.  
MITTLERE ZUBEREITUNG = CA. 1,5 STD.  
LANGE ZUBEREITUNG = MEHR ALS 2 STD.

**Ochs am Weinberg aus Franken**

**UCHSENSCHULTER FLACH  
GERÄUCHERTER SPECK  
MOHREN | STAUDENSellerie  
PETERSILIE  
DILL | RIESLANER**

Für 8 Personen – lange Zubereitung

- 1,5 kg flache Ochsenschulter
- 1 Stange Staudensellerie *• nur das zarte Herz nehmen*
- 2 Möhren
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Dill *• besser aus dem Kräutertopf*
- 2 Scheiben altbackenes Schwarzbrot
- 100 g dünne Scheiben geräucherter Speck
- 500 ml Rieslaner *• fruchtige Spätlese-Weine*
- 800 ml Fleischbrühe (s. S. 80–81)
- je ½ Bund fein gehackte glatte Petersilie und fein geschnittene Dillspitzen zum Servieren

**Aromen**

- 4 Nelken
- 1 TL Fleur de Sel
- 1 TL bunte Pfefferkörner *• selbst gemahlen ist günstiger*
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 5 Wacholderbeeren
- 1 getrocknete rote Chilischote

**Außerdem**

- großer Bräter oder gusseisener Topf
- Prosciutto Lardo Coppa Pancetta
- Pumpenkeif Laugenbrezel Graubrot
- Kalbsbeinschabe
- Eisbein bzw. Schweinshaxe Lammkeule



**Aromen** im Mörser zu einer Paste zerreiben. **Ochsenschulter** damit einreiben und abgedeckt mindestens 1 Std., am besten über Nacht, marinieren.  
Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C, Gas Stufe 2–3) vorheizen. **Staudensellerie** in grobe Stücke schneiden, **Möhren** schälen und in dicke Scheiben schneiden. **Petersilien-** und **Dillstängel** in 3 cm lange Stücke schneiden. **Brot** in kleine Stücke brechen.

Boden des Bräters mit **Speckscheiben** auslegen und mit **Petersilie** und **Dill** sowie dem **Gemüse** bedecken. **Schwarzbrotstücke** darüber verteilen.  
**Fleisch** auflegen und im Bräter in den heißen Ofen schieben. Sobald der **Speck** nach etwa 20 Min. anbrät, **Ochsenschulter** mit dem **Rieslaner** ablöschen. Den Braten etwa 2 ½ Std. schmoren und zwischendurch regelmäßig immer wieder mit 1–2 Kellen **Fleischbrühe** begießen.

**Fleisch** aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und 10 Min. ruhen lassen. **Ochsenschulter** in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf einer Servierplatte anrichten, mit der **Brot-Gemüse-Sauce** und mit **Petersilie** und **Dill** bestreut servieren.

Dazu passen **Salzkartoffeln**. Zack – fertig!



AUF DER WEISE 23

**SO WIRD'S ZUBEREITET**

**BALINESISCH ODER BAYERISCH? DIESE AROMEN GEBEN DIE KOCHRICHTUNG VOR**

**DIESES KOCHWERKZEUG BRAUCHST DU – UND DEINE HÄNDE**

**DIR FEHLT ETWAS? DAMIT KANNST DU IMPROVISIEREN**

# Haushalt-Merktafel

Backpulver	KASSE	Muskatnuß
Bohnen		Nelken
Bohnerwachs		Nudeln
Brot		Öl
Butter		Pfeffer
Eier		Reis
Erbsen		Rosinen
Essig		Salz
Früchte		Seife
Graupen		Senf
Gries		Soda
Hering		Schuhcreme
Kaffee		Speisefett
Kakao		Tee
Kartoffeln		Waschpulver
Käse		Wurst
Konserven		Zucker
Kümmel		Ündhölzer
Margarine		Zwiebeln
Makkaroni		

# DIE VORRÄTE

**ES IST WAHNSINNIC PRAKTISCH, EINE SOLIDE GRUNDAUSSTATTUNG AN ZUTATEN IN DER KÜCHE ZU HABEN. SIE ERMÖGLICHT ES EUCH, UNSERE REZEPTE EFFIZIENT VORZUBEREITEN, ZU VARIIEREN UND SOGAR ZU IMPROVISIEREN. MIT DER ZEIT WERDET IHR – SO WIE WIR JEDEN TAG – MERKEN, DASS ES WIRKLICH NICHT SO WILD IST, ALLES ZU BESORGEN!**

## IN DER SPEISEKAMMER

Altes Brot < Alle Sorten herzlich willkommen!

Fleur de Sel < Im Steinmörser kann man schnell feines Meersalz bekommen.

Zucker oder Palmzucker < Wichtig im Buch!

Omas Marmeladen oder Gelees < Ideal fürs Karamellisieren oder statt Zucker.

Mehl < Weißes Mehl geht schneller auf, ist aber nicht so gesund wie Vollkornmehl.

Erdnussöl oder Pflanzenöl < Erdnussöl ist etwas teurer. Sparsame nehmen ein gutes Pflanzenöl.

Olivenöl < Gutes ist zu erkennen an der Bezeichnung „extra vergine“.

Weißer oder roter Essig < Weißwein- und Rotweinessig reichen fürs Erste völlig aus. Weißer Balsamico und Himbeeressig sind für Fortgeschrittene.

Granatapfelsirup < Als Säure und Süße zugleich, für die Vinaigrette. Kann man immer statt Himbeeressig nehmen.

Vorwiegend festkochende Kartoffeln < Die Kartoffeln für alle Fälle.

Zwiebeln < Am besten rote, gelbe und weiße.

Knoblauch < Lila, weiß, frisch oder getrocknet – „Knofi“ muss da sein.

Bio-Limetten, -Zitronen und -Orangen < Wenn ihr Bio kauft, könnt ihr Schale und Saft benutzen.

Backpulver

Gelatine

## IM KÜHLSCHRANK

Milch < Frischmilch ist die beste. Nicht zu lange aufbewahren.

Eier < Wir empfehlen Bio-Eier mit der Bezeichnung „0“.

Butter < Kann auch Joghurt-Butter, also fettreduzierte Butter sein.

Ghee < Geklärte indische Butter aus dem Asia-Markt.

Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett) < Gibt es auch mit 3,8 % Fett, was noch besser ist.

Anchovis < Je teurer sie verkauft werden, desto weniger sind sie gepresst.

Kapern < Feucht in Lake oder trocken in Salz eingelegt, dann aber vor der Verwendung abspülen.

Oliven < Schwarz oder grün, gefüllt oder mit Kern.

Soja-, Fisch- und Chilisauce < Ein Muss in der asiatischen Küche.

## IM TIEFKÜHLSCHRANK

Brühe < Wir kochen sie immer selbst und machen immer gleich mehr. Portioniert, beschriftet und tiefgekühlt hilft sie beim täglichen Kochen enorm.

Currypaste < Macht sie am besten selbst, so wie wir. Der Aufwand lohnt sich! Wie wäre es, die doppelte Menge vorzubereiten und den Rest portioniert einzufrieren?

## IM SCHRANK

Körner < Schwarzer und weißer Pfeffer.

Samen < Senf, Koriander, Sesam, Kreuzkümmel, Fenchel.

Pulver < Paprika edelsüß, Zimt, Kurkuma.

Beeren < Wacholderbeeren.

Schoten < Vanille, Peperoncini.

Sonstiges < Nelken, Muskatnuss, Oregano, Sternanis, Lorbeer, Zimtstangen, grüne und schwarze Kardamomkapseln.

Alkoholische Getränke < Rieslaner, Marsala, Sherry, Vin Santo, Jerez, Portwein, Rum.

## DIE FANTASTISCHEN VIER – THE FABULOUS FOUR!

Vieles in unserem Kochbuch ist ersetzbar, und so haben wir unsere vier Geschmacksrichtungen konzipiert.

Salzig < Feines Meersalz, Fleur de Sel, Fischsauce, Sojasauce hell, Garnelenpaste, Anchovis.

Süß < Zucker, brauner Zucker, Puderzucker, Rohrohrzucker, Palmzucker, indisches Jaggery, Ahornsirup, Honig, Omas Gelees und Marmeladen, Kandiszucker oder Bonbons.

Sauer < Zitrus säfte, alle Essigsorten, Shaoxing (Reiswein), Wein, Kapern, Tomaten.

Bitter < Schale von Zitrusfrüchten, Rosmarin, Lorbeer oder Kaffir-Limettenblätter, Artischocken, schwarze Oliven, Kräuterlikör.

# DIE WERKZEUGE

**DIE HÄNDE SIND BEIM KOCHEN DAS WICHTIGSTE.**

**WIR BRAUCHEN ABER AUCH EIN PAAR WERKZEUGE:**

**MÖRSER**

**SCHÜSSEL**

**REIBE**

**MESSER**

**LEERES MARMELADENGLAS**

**TOPF**

**GUSSEISERNER BRÄTER**

**PFANNE**

**FLEISCHWOLF**

**NUDELHOLZ**

**SIEB**

**HOLZLÖFFEL**

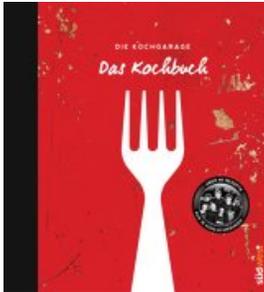
**SCHNEEBESEN**

**KARTOFFELSTAMPFER**

**TEEBEUTEL FÜR LOSEN TEE**

**KÜCHENGARN**





Graciela Cucchiara

### **Die Kochgarage - Das Kochbuch**

Über 60 Rezepte aus 15 Kühlschränken - Mit einem Vorwort von Tim Mälzer

Gebundenes Buch, Halbleinen, 200 Seiten, 23,0 x 25,5 cm  
ISBN: 978-3-517-09323-9

Südwest

Erscheinungstermin: März 2015

Multi-Kulti-Rezepte einer weit gereisten Köchin

Hier kommt das erste Kochbuch der Münchner KOCHGARAGE. Das multikulturelle Team zeigt in coolen Bildern und Texten, dass Kochen „easy-going“ ist. Frei nach dem Motto: Traut Euch zu improvisieren.

Das KOCHGARAGE-Kochbuch ist eine kulinarische Unabhängigkeitserklärung für jeden Tag. 15 Kühlschränke werden aufgemacht und daraus über 60 authentische Rezepte entwickelt, die die KOCHGARAGE in vielen Ländern der Welt gefunden hat. Wenn Ihr mal eine Zutat nicht zu Hause habt, kein Problem – fast jedes Lebensmittel oder Küchengerät ist ersetzbar. Und selbst mit dem, was übrig bleibt, macht das Buch „restlos glücklich“.

 [Der Titel im Katalog](#)