

DIE GU
KOCHBIBEL

GÖTTLICHE REZEPTE VON KLASSISCH BIS MODERN

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

FRÜHSTÜCK, SMOOTHIES UND BROTAUFSTRICHE	5
DIE 10 GEBOTE	6
Küchenpraxis-Feature <i>Grüne Smoothies</i>	23
Küchenpraxis-Feature <i>Kleine Konfitürenkunde</i>	31
FAST- UND FINGERFOOD	47
DIE 10 GEBOTE	48
Küchenpraxis-Feature <i>Die perfekten Burgerpattys</i>	51
Küchenpraxis-Feature <i>Sushireis kochen</i>	73
SALATE UND VORSPEISEN	95
DIE 10 GEBOTE	96
Küchenpraxis-Feature <i>Feine Vinaigrette</i>	103
SUPPEN UND EINTÖPFE	147
DIE 10 GEBOTE	148
Küchenpraxis-Feature <i>Der Lohn des Einkochens</i>	157
VEGETARISCHE UND VEGANE HAUPTGERICHTE	195
DIE 10 GEBOTE	196
Küchenpraxis-Feature <i>Knolle ist nicht gleich Knolle</i>	201
Küchenpraxis-Feature <i>Veggie-Neuheiten</i>	243

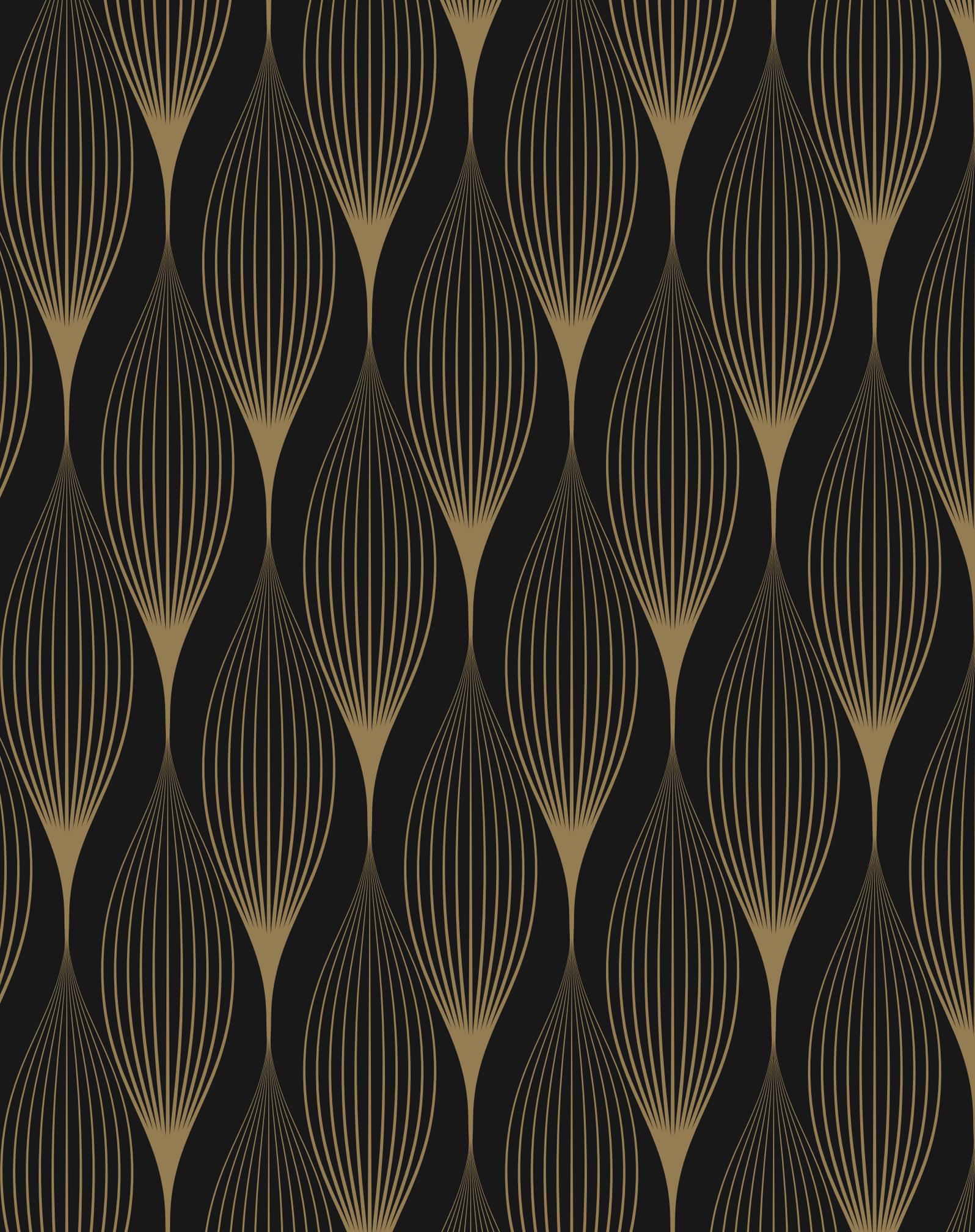
HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH	249
DIE 10 GEBOTE	250
Küchenpraxis-Feature <i>Was lange kocht ...</i>	267
Küchenpraxis-Feature <i>Gerollt, geschmort, geliebt: Rouladen</i>	271
Küchenpraxis-Feature <i>Sanftes Garen ergibt saftiges Fleisch</i>	283
HAUPTGERICHTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN	299
DIE 10 GEBOTE	300
Küchenpraxis-Feature <i>Roher Fisch von Fischers Fritz</i>	303
Küchenpraxis-Feature <i>Einmal auspacken, bitte!</i>	331
SÜSSES UND DESSERTS	343
DIE 10 GEBOTE	344
Küchenpraxis-Feature <i>Willkommen im siebten Mehlspeisenhimmel!</i>	373
Küchenpraxis-Feature <i>Quitten – mehr als Äpfel und Birnen</i>	381
ANHANG	
Register der Rezepte und Hauptzutaten	384
Bildnachweis	398
Impressum	400

EXTRA

Nach Beginn jedes Rezeptkapitels finden Sie auf einer Doppelseite die »10 GEBOTE« zum jeweiligen Thema. Sie zu befolgen ist selbstverständlich kein Muss – betrachten Sie sie vielmehr als küchenpraktische Schatzkiste, als Quintessenz »der« Tipps und Tricks, die Ihnen das Kochen einfacher machen, kurz: als zeitlosen Beitrag für perfektes Gelingen!

Bei einigen Rezeptnamen finden Sie kleine Symbole:

 kennzeichnet alle vegetarischen Rezepte, und  steht für veganen Genuss.



SUPPEN UND EINTÖPFE

*Angesagt wie nie: Eine Handvoll Dollar kostet sie
an manchen Ecken New Yorks, eine Schale dampfende
»bone broth« oder eben – Fleischbrühe.
Ob man in ihr ein Wundermittel zum Abnehmen sieht,
sie als Wärme- und Kraftspender schlürft
oder sie einfach nur ihres Geschmacks wegen liebt:
Es lohnt sich, sie selbst zu kochen – ob mit, ob ohne
Fleisch. Denn Brühe bildet den Anfang all dessen, was am
Ende als Suppe oder Eintopf auf den Tisch kommt.
Und je besser der Anfang, desto glücklicher das Ende...*

DIE 10 GEBOTE

*... FÜRS HANTIEREN MIT BRÜHETOPF UND SUPPENKELLE:
SO FUNKTIONIERT'S MIT DEM GLÜCKLICHLÖFFELN.*

1

SOLIDE BASIS SCHAFFEN

Wer Suppe sagt, muss erst mal Brühe denken. Und damit klare Suppen richtig gut schmecken, sollten Sie die selbst kochen. Viel Aufwand ist das nicht: Lassen Sie sich für Fleischbrühe vom Metzger ein paar zusätzliche Knochen einpacken oder verwenden Sie für Hühnerbrühe die Karkasse des Brathähnchens von gestern. Dazu ein Bund Suppengrün – viel mehr braucht es nicht. Das aromatische Ergebnis können Sie problemlos portionsweise einfrieren. So haben Sie gute selbst gekochte Brühe immer im Vorrat.

2

GELASSEN ABWARTEN

Brühen brauchen Zeit, damit die Aromastoffe aus den Zutaten ins Wasser übergehen. Das geht mit mehr Hitze nicht schneller, im Gegenteil: Erst mit der Zeit verbindet sich der Geschmack der Zutaten zu einem runden Ganzen. Deshalb sollte es im Topf immer nur simmern, nie brodeln. Das Gute daran: Sie können sich solange anderen Dingen widmen.

3

FÜR KLARE VERHÄLTNISSE SORGEN

Am Schluss des Brühekochens steht das Filtern: Der Inhalt des Kochtopfes wird in ein Sieb abgessen, das mit einem sauberen Mull- oder Passiertuch ausgelegt ist. In dem bleiben neben den ausgekochten Zutaten

auch möglichst viele Trüb- und Schwebstoffe zurück. Machen Sie das Tuch vorher nass, damit möglichst wenig von der kostbaren Aromaflüssigkeit nachher im Gewebe hängen bleibt. So richtig kristallklar wird Brühe übrigens nur, wenn man sie ganz klassisch mit eiweißhaltigen Hilfsmitteln klärt. Dazu wird sie beispielsweise mit verquirltem Hühnereiweiß oder feinhacktem Klärfleisch (also möglichst fettarmem Fleisch) aufgekocht. Das Eiweiß gerinnt und bindet dabei Trübstoffe an sich. Nach einer Weile kann man die oben schwimmende Klärmasse einfach abschöpfen. Aber diese aufwendige Prozedur lohnt sich nur für sehr elegante Consommés.

4

DIE AROMEN KONZENTRIEREN

Damit die Brühe noch kräftiger schmeckt, kochen Sie sie zum Schluss ordentlich ein. Würzen Sie sie erst nach dem Reduzieren; sonst kann es sein, dass die konzentrierte Brühe viel zu salzig schmeckt.

5

DIE BRÜHE ENTFETTEN

Allzu viel Fett lässt den feinen Aromen einer Brühe kaum eine Chance. Um sie leichter zu machen, können Sie entweder das oben schwimmende Fett mit einer Suppenkelle abschöpfen oder mehreren Lagen Küchenpapier aufsaugen. Noch besser: Sie lassen die Brühe einfach auskühlen. Das Fett setzt sich dabei als feste Schicht oben ab, die Sie leicht abheben können.

6

EINLAGEN SEPARAT GAREN

Klare Suppen werden eigentlich erst durch Nudeln und Klößchen, Eierstich und Gemüsestreifen zu Löffel-Lieblingen. Für diese Einlagen sollten Sie aber einen zweiten Topf aufsetzen und sie separat garen. Werfen Sie sie nämlich einfach mit in den Suppentopf, wird auch die klarste Brühe wieder trüb. Geben Sie sie also erst kurz vor dem Servieren in die Suppe. Das hat noch einen Vorteil: Gerade Nudeln und Reisquellen in heißer Brühe nämlich immer weiter. In der zweiten Portion sind sie schon ziemlich weich, und Suppenreste sind am nächsten Tag oft zu Pudding erstarrt, wenn gleich die gesamte Portion Einlagen am Anfang in den Topf gegeben wurde.

7

SUPPEN RICHTIG BINDEN

Um Cremesuppen ihre samtige Konsistenz zu geben, haben Sie mehrere Möglichkeiten: Sie können Milchprodukte wie Sahne, Crème fraîche und Schmand verwenden, aber auch Nussmuse wie Mandel- oder Cashewmus. Diese Zutaten bringen allerdings einen hohen Fettgehalt und einen mehr oder minder starken Eigengeschmack mit – achten Sie darauf, dass er feinere Aromen nicht erschlägt! Eine andere Bindungsmöglichkeit ist die klassische Mehlschwitze, die zu Beginn zubereitet und dann mit Brühe aufgegossen wird. Suppen auf Basis von Mehlschwitze oder Speisestärke sollten Sie auf jeden Fall länger kochen, damit sich der mehliges Geschmack verliert. Und schmecken Sie noch einmal ab: Mehl »schluckt« nämlich Würze. Feiner schmecken mit Eigelb gebundene (in der Küchensprache: »legierte«) Suppen. Die dürfen nach dem Legieren allerdings nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Ei.

8

GEMÜSE WEICH GENUG KOCHEN

Schön cremig sind natürlich Suppen, bei denen püriertes Gemüse für die richtige Bindung sorgt. Das Wichtigste dabei: Kochen Sie das Gemüse vor dem Pürieren lange genug, damit es richtig weich wird. Sonst wird die Sache auch mit dem leistungsstärksten Pürierstab oder Mixer nicht glatt.

9

AROMA-NOTHILFE BEREITHALTEN

Hilfe, wo ist das Aroma? Falls Ihre Suppe kurz vor dem Servieren noch lasch schmeckt, probieren Sie es mit einem Esslöffel Zitronensaft oder einem kleinen Schuss mildem Essig: Säure wirkt manchmal Wunder. Gleiches gilt für eine Prise Zucker, vor allem bei Rezepten mit Gemüse wie Tomaten oder Spargel. Ein kleiner Spritzer Sojasauce sorgt nicht nur in asiatischen Suppen für eine Extraportion Umami.

10

VIELE GLÜCKLICH MACHEN

Fünf sind geladen, zehn sind gekommen – gieß Wasser zur Suppe, heiß' alle willkommen: Suppen und Eintöpfe sind ideal, um viele Leute zu verköstigen. Eine gute Brühe kann die Suppe verlängern – und stellen Sie in kleinen Schüsseln eine Auswahl von Suppeneinlagen auf den Tisch, mit denen jeder seine Portion selbst tunen kann. Das ist übrigens besonders praktisch, wenn die Essvorlieben Ihrer Gäste sehr unterschiedlich sind. Eine simple Gemüsesuppe macht im Zweifel alle glücklich, und die Fleischesser können sich an den Würstchen bedienen, die Vegetarier an Fetawürfeln und die Veganer an gerösteten Nüssen. So sind am Schluss alle zufrieden.

LUPINENFILET STROGANOFF

Sind Sie Fan des Fleisch-Klassikers? Dann müssen Sie erst mal diese vegetarische Variante probieren: Lupinenfilet, Gurken und Champignons in einer feinen Schmandsauce mit Dill. Weltklasse!

400 g Lupinenfilet
(aus Bioladen oder Reformhaus)
je 1 rote und orange Paprikaschote
300 g Champignons
1 rote Zwiebel
100 g kleine Gewürzgurken
(aus dem Glas)
2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz | Pfeffer
1 EL Butter
100 ml trockener Weißwein
(ersatzweise Gemüsebrühe)
250 ml Gemüsebrühe
(s. S. 153 oder Instant)
200 g Schmand
2 TL Speisestärke
1–2 TL Zitronensaft
2–3 EL gehackter Dill

FÜR 4 PERSONEN
CA. 20 MIN. ZUBEREITUNG
PRO PORTION CA. 510 KCAL

1. Das Lupinenfilet in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen, trocken abreiben und vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Gurken abtropfen lassen und schräg in Scheiben schneiden.

2. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Das Lupinenfilet unter Wenden 2–3 Min. braten, herausnehmen, sparsam salzen und mit Pfeffer würzen. Das übrige Öl und die Butter in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Paprika und Pilze hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. braten. Wein und Brühe dazugießen und alles offen ca. 3 Min. einkochen. Lupinenfilet und Gurkenscheiben untermischen.

3. Schmand und Speisestärke verrühren, einrühren und alles bei schwacher Hitze 2–3 Min. köcheln. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit Dill bestreuen. Dazu schmeckt Reis.

VARIANTE: VEGANE TOFU-PILZ-PFANNE

400 g Tofu würfeln. 2 Knoblauchzehen und 1 Stück frischen Ingwer (ca. 2 cm) schälen und fein würfeln. 1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße und grüne Teile getrennt in Ringe schneiden. 250 g Shiitake-Pilze und 300 g braune Champignons in dünne Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einen Wok geben und stark erhitzen, den Tofu darin unter Rühren ca. 3 Min. braten. Knoblauch, Ingwer und weiße Frühlingszwiebelringe 1–2 Min. mitbraten, dann die Pilze 3–4 Min. mitbraten. 1–2 EL rote Chili-Bohnenpaste (aus dem Asienladen), 2 EL Sojasauce und 125 ml Wasser einrühren, dann offen bei schwacher Hitze ca. 2 Min. köcheln lassen. Mit grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen und mit Reis servieren.



BLUMENWURST UND ANDERE VEGGIE-NEUHEITEN

Je öfter wir auf Fleisch verzichten, desto mehr Gesellschaft bekommt der gute alte Tofu im Veggie-Regal. Aber was verbirgt sich hinter Begriffen wie Seitan oder Tempeh? Seitan besteht aus Gluten, dem Klebereiweiß des Weizens, weshalb Menschen mit Glutenunverträglichkeit einen Bogen darum machen müssen. Er schmeckt von Natur aus nach nichts, wird aber in der Regel fertig gewürzt angeboten. Die Industrie verwendet ihn gerne für Produkte wie Veggie-Würstchen, weil er von Konsistenz und Biss her an Fleisch erinnert und Würzungen gut annimmt. Ähnliche Eigenschaften haben Produkte aus Lupine, einer Hülsenfrucht, die bei uns eher als Gartenblume bekannt ist. Die Samen lassen sich zu Fleischersatz verarbeiten und entsprechend würzen. Allerdings empfiehlt sich bei Veggie-Produkten wie Würstchen, Burger oder Geschnetzeltem ein Blick auf die Zutatenliste, die oft erschreckend viele Zusatzstoffe aufweist. Das ist bei Tempeh anders: Dieses traditionelle indonesische Lebensmittel besteht aus Sojabohnen, die mit einem Pilz geimpft werden. Tempeh schmeckt nach Bohnen und mild pilzig. Beim Frittieren poppt er knusprig auf, aber er kann auch gebraten werden.



ZWIEBELROSTBRATEN MIT KARTOFFELGRATIN

Ein bisschen ehrgeizig ist es vielleicht schon, wenn sich ein kleines Steak zum großen Braten erklärt. Aber diesem hier verzeihen wir das, denn schließlich ist es unter diesem Namen zum echten Leibgericht geworden.

FÜR DAS GRATIN:

1 kg festkochende Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
200 ml Milch
200 g Sahne
Salz | frisch geriebene Muskatnuss
100 g frisch geriebener Greyerzer

FÜR DEN ROSTBRATEN:

2 große Zwiebeln
1 EL Mehl
100 ml neutrales Pflanzenöl
(z. B. Sonnenblumenöl)
Salz | Pfeffer
4 Rinderlendensteaks (je ca. 125 g)
1 EL Butter
1 TL Tomatenmark
200 ml Fleischbrühe
(s. S. 156 oder Instant)
100 ml trockener Rotwein
(ersatzweise Fleischbrühe)
1 EL eiskalte Butter

AUSSERDEM:

Butter für die Form
Öl zum Braten

FÜR 4 PERSONEN

CA. 1 STD. ZUBEREITUNG

40 MIN. GAREN

PRO PORTION CA. 840 KCAL

1. Für das Gratin die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen. Milch und Sahne in einem Topf mit dem Knoblauch aufkochen und bei abgeschalteter Herdplatte ca. 5 Min. ziehen lassen, dann den Knoblauch entfernen. Den Backofen auf 150° vorheizen.

2. Eine flache ofenfeste Form mit Butter einfetten und die Kartoffelscheiben dachziegelartig gefächert hineinschichten. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die Sahnemilch darübergießen und 75 g geriebenen Käse daraufstreuen. Das Gratin im heißen Backofen (Mitte) ca. 30 Min. garen.

3. Nun die Ofentemperatur auf 200° erhöhen. Den restlichen Käse auf das Gratin streuen und das Gratin in weiteren 10 Min. goldbraun überbacken.

4. Inzwischen für den Rostbraten die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Das Mehl in einen tiefen Teller geben und die Zwiebelringe darin wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin bei starker Hitze goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Das Öl eventuell zum Wiederverwenden durch ein feines Sieb gießen.

5. Die Fettschicht der Steaks mehrfach einschneiden. Die Steaks mit 2 EL Öl bestreichen und auf jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl zusammen mit der Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Steaks darin auf jeder Seite 2–3 Min. anbraten und herausnehmen.

6. Das Tomatenmark in der Pfanne leicht anrösten, die Fleischbrühe dazugeben und unter Rühren aufkochen. Den Wein hinzufügen und alles ca. 5 Min. einkochen. Die Steaks wieder in den Fond geben und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 6 Min. gar ziehen lassen, dabei ab und zu mit dem Fond begießen.

7. Die Steaks auf eine vorgewärmte Platte legen. Zum Binden die kalte Butter in Flöckchen unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Hälfte der Zwiebeln untermischen. Das Fleisch mit der Sauce anrichten und mit den restlichen Zwiebelringen bestreuen. Das Kartoffelgratin dazu servieren. Dazu passt am besten ein frischer grüner Salat.

DAS KOCHBUCH ALLER KOCHBÜCHER

... die besten GU-Rezepte, die beliebtesten heimischen und internationalen Klassiker – all das halten Sie gerade in Händen. Dazu acht Rezeptkapitel von »Frühstück und Smoothies« bis »Vegetarische und vegane Hauptgerichte« mit über 300 sorgfältig ausgewählten Rezepten. Außerdem als Einstieg in jedes Kapitel die »10 Koch-Gebote« mit dem jeweils wichtigsten Praxis-Know-how. Und viele Küchenpraxis-Features direkt bei den Rezepten sowie zahlreiche Step-by-Step-Fotos, falls es mal ein bisschen komplizierter wird. Fazit: Die GU Kochbibel – viel Buch in Prachtausstattung und alle Rezepte, die man einfach haben muss!

WG 455 Themenkochbuch
ISBN 978-3-8338-5718-8



9 783833 857188

www.gu.de

GU