

Pia Westermann

# Vollfett kochen

Sündiges  
Soulfood  
für alle  
Lebenslagen





## 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.*





# YUMMINESS IM ÜBERBLICK

## **GOOD MORNING, SUNSHINE! 8**

Das fängt ja gut an ... Ja, denn wer morgens schon in Churro-Waffeln oder gegrilltes Sandwich beißt, ahnt: Wie auch immer dieser Tag weitergeht, er kann niemals die totale Nullnummer werden.

## **HOCHGENUSS**

### **STATT MITTAGSTIEF 30**

Wer es bis zum Mittag geschafft hat, verdient mehr als nur eine Atempause. Schließlich lebt der Mensch nicht vom Luftholen allein! Zeit also für ein stärkendes Meeting mit Kürbis-Lasagne, Ei-Quesadillas & Co.

### **ME, MYSELF & PIE 74**

Jetzt mal ehrlich: Ist nicht der nachmittägliche Kaffee eigentlich nur ein Vorwand für etwas Kleines, Süßes? So was wie knusprige Apple Pies oder Nougat-Cruffins? (Und hey, Tee-trinker: Ihr seid da auch nicht besser!)

## **ZUR FEIER DES FEIERABENDS 90**

Hier gibt's richtig was auf die Teller. Zum Runterkommen. Als Belohnung. Für gute Laune. Gegen schlechte Laune. Egal – mit Teriyaki-Huhn-Bällchen oder Zitronen-Carbonara steuert der Tag definitiv auf einen Höhepunkt zu.

## **NÄCHTLICHES KÜCHEN-DATE 134**

Huch, wer hat denn um diese Zeit den kleinen Hunger vorbeigeschickt?! Zum Glück gibt es für solche Fälle Rezepte wie Brownie-Eisecken oder Reuben-Croissants. Let the Küchenparty begin!

## **REGISTER DER REZEPTE**

### **UND HAUPTZUTATEN 156**

### **BILDNACHWEIS 159**

### **IMPRESSUM 160**





# Toast Benedict mit Roastbeef

*WELCHER BENEDICT DIESEN BRUNCHKLASSIKER ERFUNDEN HAT, WEISS NIEMAND SO GANZ GENAU. EGAL – DIESE VERSION MIT ROASTBEEF KÖNNTE AUCH KASIMIR HEISSEN UND WÄRE IMMER NOCH GROSSARTIG.*

## **FÜR DIE HOLLANDAISE**

125 g Butter  
2 Eigelb (Größe M)  
1 EL Zitronensaft  
Salz | schwarzer Pfeffer

## **FÜR EIER UND TOAST**

2 dicke Scheiben Toast  
(oder Weißbrot, S. 14)  
5 EL Weißweinessig  
2 sehr frische Eier  
(Größe M)  
2 EL Kresse oder Sprossen  
(z. B. Shiso, Alfalfa)  
½ EL weiche Butter  
4 Scheiben Roastbeef-  
Aufschnitt

## **FÜR 2 PERSONEN**

Zubereiten: 25 Min.

**1** Für die Hollandaise die Butter zerlassen. In einer hitzefesten Schüssel die Eigelbe mit 2 EL Wasser verrühren. In einem passenden Topf so viel Wasser erhitzen, dass es den Boden der daraufgesetzten Schüssel nicht berührt. Die Eier über dem Wasserbad mit dem Schneebesen dick aufschlagen. Die Butter erst tröpfchen-, dann esslöffelweise unterschlagen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt warm halten.

**2** Die Brotscheiben goldbraun toasten. 1,5l Wasser mit dem Essig aufkochen. Die Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Kochlöffel im Wasser rühren, sodass ein Strudel entsteht. Die Eier nacheinander in den Strudel gleiten lassen und die Eiweiße sofort mit dem Löffel über die Eigelbe ziehen. Den Topf zurück auf den Herd setzen, die Eier bei kleiner Hitze 4–5 Min. pochieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

**3** Die Sprossen kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Kresse vom Beet schneiden, abbrausen und trocken tupfen. Die Toastscheiben mit Butter bestreichen und mit Roastbeef belegen. Die Eier daraufgeben und mit Sauce hollandaise bedecken. Die Toasts Benedict mit Sprossen oder Kresse garnieren.

## **GRISSLIGE HOLLANDAISE? DON'T PANIC!**

Hollandaise kann schon mal gerinnen, wenn Butter und Eimasse nicht die gleiche Temperatur haben. Die schnellste Pannenhilfe: 1–2 TL eiskaltes Wasser zugeben und die Ärmel hochkrepeln. Durch kräftiges Schlagen wird meist alles wieder glatt.







# Zwiebelsuppe mit Brot und Speck

*JUCHHE, EIN TRÜBGRAUKALTNIESELIGER TAG! DER PERFEKTE VORWAND,  
DIE HÄNDE AN EINER SCHÜSSEL ZWIEBELSUPPE ZU WÄRMEN UND SICH IN  
EIN PARISER BISTRO ZU TRÄUMEN.*

¼ Baguette  
5 EL Olivenöl  
100 g durchwachsener Speck  
am Stück  
2 kleine Knoblauchzehen  
300 g Zwiebeln  
1 TL Weizenmehl  
50 ml Weißwein  
400 ml Rinderbrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 kleine Dose geschälte  
Tomaten (400 g)  
50 g Crème fraîche  
Salz | schwarzer Pfeffer  
60 g Gruyère (ersatzweise  
Emmentaler)

## **FÜR 2 PERSONEN**

Zubereiten: 50 Min.

**1** Das Baguette in 4 cm große Würfel schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Das Brot herausnehmen. Den Speck ohne Schwarte fein würfeln. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Den Knoblauch hacken, die Zwiebeln in ½ cm dicke Ringe schneiden oder hobeln.

**2** Die übrigen 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Speck, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. goldbraun braten. Das Mehl darüberstäuben und kurz mitrösten. Den Wein zugießen und vollständig einkochen lassen. Brühe, Lorbeer und Tomaten zugeben. Alles aufkochen und 20 Min. bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen.

**3** Den Backofen auf 240° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Das Lorbeerblatt entfernen und die Tomaten mit einem Kochlöffel zerdrücken. Die Crème fraîche unterrühren, die Suppe erneut aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Gruyère oder Emmentaler grob reiben.

**4** Die Suppe in zwei ofenfeste Suppenschalen füllen und auf ein Backblech (mittlere Schiene) stellen. Die Brotwürfel auf die Schale verteilen und den Käse darüberstreuen. Die Suppe ca. 8 Min. gratinieren, bis der Käse geschmolzen ist.

# Taleggio-Pizza mit Heidelbeeren

*HUCH, DA HAT JEMAND HEIDELBEEREN AUF DER PIZZA VERLOREN! UND GLEICH NOCH MAL HUCH, WEIL: SCHMECKT GENIAL.*

## FÜR DEN TEIG

250 g Weizenmehl  
(Type 550)  
15 g frische Hefe  
3 EL Olivenöl

## FÜR DEN BELAG

2 Zweige Rosmarin  
200 g Taleggio (italienischer Weichkäse)  
100 g Parmesan am Stück  
125 g Heidelbeeren  
150 g Zucchini  
4 EL Olivenöl  
3 Scheiben Parmaschinken

## AUSSERDEM

Salz | schwarzer Pfeffer  
Mehl zum Verarbeiten  
Backpapier für das Blech

## FÜR 2 PERSONEN

Zubereiten: 25 Min.  
Gehen: 1 Std.  
Backen: 20 Min.

**1** Für den Teig das Mehl mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz mischen. Die Hefe zerbröckeln und in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Hefemischung mit dem Öl zum Mehl geben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

**2** Knapp 30 Min. vor dem Backen den Backofen auf 250° vorheizen, dabei das Backblech in den Ofen schieben.

**3** Für den Belag den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln fein hacken. Den Taleggio in grobe Würfel schneiden. Parmesan fein reiben. Die Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Die Zucchini waschen und der Länge nach in dünne Streifen hobeln oder schneiden.

**4** Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und halbieren. Ein Teigstück dünn zu einem Oval (ca. 30 cm lang) ausrollen und auf einen Bogen Backpapier ziehen. Den Fladen mit 2 EL Öl beträufeln und jeweils die Hälfte Taleggio, Parmesan, Zucchini und Heidelbeeren darauf verteilen. Die Pizza mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hälfte des Rosmarins bestreuen, dann auf das heiße Backblech ziehen und auf unterster Schiene in 10 Min. goldbraun backen.

**5** Inzwischen die zweite Pizza wie beschrieben vorbereiten und backen, sobald die erste fertig ist. Den Parmaschinken grob zupfen und vor dem Servieren auf den Pizzen verteilen.







# Käse-Kartoffelpüree mit Nussbutter

*EXTRA FÜR ALLE, DIE DAFÜR SCHON FRÜHER AM LIEBSTEN FLEISCH UND GEMÜSE LIEGEN GELASSEN HÄTTEN: KARTOFFELPÜ GIBT'S JETZT IN DER HAUPTGERICHT-EDITION! ALLES ANDERE IST BEILAGE.*

2 Knoblauchzehen  
500 g mehligkochende  
Kartoffeln  
Salz  
¼ Bund glatte Petersilie  
3 EL Pinienkerne  
2 getrocknete Feigen  
100 g Brie oder Camembert  
100 g Crème fraîche  
100 g weiche Butter  
5 EL Vollmilch  
schwarzer Pfeffer

## **FÜR 2 PERSONEN**

Zubereiten: 30 Min.

**1** Die Knoblauchzehen andrücken, sodass die Schale aufplatzt. Die Kartoffeln schälen, vierteln und mit den Knoblauchzehen knapp mit Salzwasser bedeckt in ca. 20 Min. weich kochen.

**2** Inzwischen die Petersilie abrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Die Feigen fein würfeln, dabei den harten Stiel entfernen. Die weiße Käserinde möglichst dünn abschneiden und den Käse in kleine Würfel schneiden.

**3** Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen und den Knoblauch entfernen. Die Crème fraîche mit der Hälfte der Butter und der Milch in den Topf geben und diesen zurück auf die ausgeschaltete Herdplatte setzen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse dazupressen und das Püree mit einem Holzkochlöffel glatt rühren. Den Käse zugeben und kräftigiterrühren, bis der Käse geschmolzen ist und das Püree eine zähe Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten.

**4** Die übrigen 50 g Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und leicht bräunen. Petersilie, Feigen und Pinienkerne darin schwenken. Die Mischung leicht salzen und über das Püree geben.













*MEINE PERSÖNLICHE VERSION VON »ICH BIN DANN MAL WEG«: ICH KNUSPER  
MIR DANN MAL EINEN. WENIGER AUFWAND, MEHR SPASS.*

# Schoko-Herrencreme mit Amarenakirschen

*NUR FÜR HERREN?! VOLL UNFAIR! – ACH, KOMM, SEI NICHT SO. ICH GEB DIR AUCH NE AMARENAKIRSCHEN AB. – HAHA, WITZIG. ICH TAUFE DAS JETZT IN FÜR-ALLE-CREME UM. MMMH ... – HE, MOMENT MAL!*

2 Eigelb (Größe M)  
2 EL Speisestärke  
250 ml Vollmilch  
½ Vanilleschote  
40 g Zucker  
1 Prise Salz  
100 g Zartbitterschokolade  
150 g Sahne  
2 EL Rum  
10 Amarenakirschen (aus dem Glas)

## **FÜR 2 PERSONEN**

Zubereiten: 20 Min.

Kühlen: 30 Min.

**1** Die Eigelbe mit Speisestärke und 2 EL Milch gut verrühren. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark und -schote mit restlicher Milch, Zucker und Salz aufkochen.

**2** Von der heißen Milch 4 EL abnehmen und in die Eigelbmischung einrühren, dann diese in den Milchtopf geben. Alles aufkochen und 30 Sek. köcheln lassen, dabei ständig rühren. Den Pudding in eine Glasschüssel füllen und direkt auf die Oberfläche Frischhaltefolie legen. Die Glasschüssel in eine Schüssel mit Eiswasser setzen und darin auf Zimmertemperatur abkühlen lassen (das dauert ca. 30 Min.).

**3** Inzwischen mit einem scharfen Messer von der Schokolade ca. 2 EL Späne abschaben. Die restliche Schokolade grob hacken. Die Sahne steif schlagen und kalt stellen.

**4** Die gehackte Schokolade mit dem Rum unter den Pudding rühren. Zwei Drittel der Sahne unterheben. Die Creme mit restlicher Sahne, Schokospänen und den Kirschen servieren.









Gesunder Lifestyle, genau Dein Ding?  
Aber was, wenn alles in Dir nach Soulfood schreit?

## *Nach Sahne, Speck und Schokolade?*

Da darf, da muss es einfach sein: Voll fett kochen und voll fett genießen! Fitness-Studio und Co.? Morgen wieder. Heute gibt's einfach nur verboten Gutes:

## *Double-Cheese-Omelette, extrafette Speckfrikadellen, Churro-Schoko-Waffeln und und und.*

Zum Alleine-Essen oder mit Deiner besten Freundin,  
aus Frust oder Liebeskummer. Oder am allerbesten:

*aus purer Lust am Genuss!*

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-5563-4



9 783833 855634



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**