

KOCHBUCH

TM
TM MÄLZER



2. Auflage

© 2007 Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Verlagsgruppe
Random House GmbH

REDAKTIONELL VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT: Tim Mälzer

IDEE & KONZEPT: Tim Mälzer, Marlo Scheder-Bieschin, Antje Klein,
weissraum.de(sign)° – Lucas Buchholz & Bernd Brink

PROJEKTLEITUNG: Antje Klein, Hamburg, Frank Meyer, Hamburg

TEXT UND REZEPTTEXTE: Antje Klein, Rainer Meidinger, Hamburg

REZEPTENTWICKLUNG: Tim Mälzer, Rainer Meidinger, Tom Rossner, Hamburg

ART-DIRECTION: Anja Laukemper, Hamburg

DESIGNBERATUNG: weissraum.de(sign)° – Lucas Buchholz & Bernd Brink

FOTOGRAFIE: Marlo Scheder-Bieschin, Hamburg

UMSCHLAGFOTO: Phillip Rathmer, Hamburg

FOODSTYLING: Tim Mälzer, Rainer Meidinger, Tom Rossner, Hamburg

STYLING: Marlo Scheder-Bieschin, Hamburg

REQUISITE: Antje Klein, Hamburg

UMSCHLAGGESTALTUNG: weissraum.de(sign)° – Lucas Buchholz & Bernd Brink

ILLUSTRATION: weissraum.de(sign)° – Nikolaus von Zitzewitz

LAYOUT UND SATZ: Anja Laukemper, René Niemann, Hamburg

LIEFERANTEN: Fleischerei Quast: Meyerstraße 21, 21075 Hamburg, Viola's

Gewürze und Delikatessen: Eppendorfer Baum 43, 20249 Hamburg, Hummer, Lerch

und Co (Fisch): Große Elbstraße 178-210, 22767 Hamburg, Lüschen (Gemüse):

Alsterdorfer Straße 61, 22299 Hamburg

REPRODUKTION: Wahl Media GmbH, München

DRUCK UND BINDUNG: MOHN Media GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-39124-0

www.tim-maelzer.de

www.mosaik-goldmann.de



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte

Papier Opus Praximatt (FSC) liefert Condat, Frankreich

KOCHBUCH

TIM
TM MALZER

Mosaik bei
GOLDMANN



TIM MÄLZER - KOCHBUCH

KULINARISCHE ERINNERUNGEN	6
MILCHPRODUKTE	11
SALAT / GEMÜSE	35
FISCH / MEER	75
FLEISCH	121
GEFLÜGEL	173
SAUCEN / DRESSINGS	197
KARTOFFELN	219
REIS / PASTA	239
BROT / KUCHEN	255
SCHOKOLADE	281
DANKE	300
REGISTER	302
DAS KOCHBUCH - TEAM	312

Kulinarische Erinnerungen

Was genau ist eigentlich ein Kochbuch? Wenn man sich mal schlau macht, dann lassen sich viele einer der folgenden drei Gruppen zuordnen: 1. sachliche, umfangreiche Rezeptsammlungen für Profiköche, 2. Leitfäden für Koch-Anfänger, die auch Basiswissen zu Kochtechniken und Lebensmitteln bieten und 3. Kochbücher im Erzählstil mit viel Bildmaterial.

... das klingt theoretisch und erstmal gar nicht lecker. Was ein Kochbuch eigentlich sein sollte: eine Sammlung von Lieblingsrezepten, die Geschichten erzählen, die beim Durchblättern Erinnerungen wecken und sofort ein bisschen nach früher schmecken. Das Kochbuch, das Sie gerade in Ihren Händen halten, hat für mich etwas von einem Fotoalbum; es erzählt aus dem Leben. Wer darin blättert, fühlt sich in Kindheit und Jugend zurückversetzt, als es ganz normal war, nach Hause zu kommen und den vertrauten Geruch des Leibgerichts schon im Hausflur zu riechen.

Logisch, dass ich Ihnen in diesem Buch nur die guten Erinnerungen serviere, schließlich soll das Ganze ja schmecken. Obwohl, so ganz stimmt das nicht. Denn als ich ungefähr sechs Jahre alt war, bestand meine Mutter darauf, dass ich die Rinderzunge verzehre, die sie gekocht hatte. Ich stellte mir vor, dass die armen Kühe nun ohne Zunge auf der Weide stünden, und sie taten mir so leid, dass ich mich hartnäckig weigerte, das Gericht zu essen. Als ich viele Jahre später dann das Kochhandwerk erlernte, blieb mir allerdings nichts anderes übrig als zu probieren. Der einmalige Geschmack und die Zartheit des Fleisches haben mich sofort überzeugt. Genau deshalb finden Sie das Rezept auch in diesem Buch:

Rezept auf chocolate (Grip)

Ich möchte Ihnen alle Vorbehalte gegenüber kulinarischen Experimenten nehmen und Ihre Lust am Ausprobieren wecken. Denn erst dann macht Kochen richtig Spaß!

Auf Kriegsfuß stand ich lange Zeit auch mit Lamm. In Griechenland, in einer dieser Ferienanlagen, wo mit einfachsten Mitteln riesige Touristenmeuten gepflegt werden, habe ich vor Jahren zum ersten Mal Lamm gegessen. Es war zäh und ledrig, und für den Geschmack konnte ich mich überhaupt nicht begeistern. Richtig losgelassen hat mich der Lamnbraten aber trotzdem nicht, weshalb ich anfang, damit zu experimentieren. Ergebnis meiner Feldforschung: Lammfleisch muss zuerst kräftig angebraten und dann bei

- 16 Eier
- 200g Zud
- 2 Sahg
- Mais Meas
- 500g Mais
- 500g Vanill
- 12 Blatt
- 500g Sah



Retter des guten Geschmacks



niedriger Temperatur im Ofen geschmort werden. Sie werden staunen, wie saftig und aromatisch es dann ist.

Wie die meisten Kinder habe auch ich vieles von meiner Familie mit auf den Weg bekommen. Die für mich besten Bouletten der Welt gibt es in meinem Elternhaus. Wenn ich früher welche mit in die Schule nahm, habe ich selbst nur selten davon abbekommen, denn alle waren scharf darauf. Also habe ich sie meistbietend versteigert und dafür Panini-Aufkleber und Süßigkeiten eingeheimst. Die meisten denken ja, dass man bei Frikadellen nicht viel falsch machen kann. Doch das ist ein großer Irrtum. Je simpler die Sache, desto wichtiger sind Sorgfalt und beste Zutaten.

Simpel ist auch der Gedanke, eine Frau mit Kochkünsten zu beeindrucken. In Wirklichkeit ist es eines der schwierigsten Unterfangen, das haben Sie ja vielleicht auch schon einmal festgestellt. Klar ist allerdings, dass Frauen verwöhnt werden wollen, also muss das Essen nicht aufwändig, sondern vor allem eins sein - gut. Pasta ist deshalb immer eine sichere Nummer, aber besser mit Knoblauch und Chili als mit einer fertigen Tomatensoße. Einen Rumkrieger-Tipp habe ich noch: Beim Dessert schwöre ich auf weiße Schokomousse.

Auch wenn ich persönlich am liebsten in großer Runde für viele Leute koche, sind alle Rezepte in diesem Kochbuch für vier Personen. Damit es überhaupt zustande kommen konnte, brauchte es eine Menge Leute. Damit später für jeden etwas dabei ist, wollten wir so viele Ideen wie möglich zusammentragen. Nicht immer war es ganz einfach, aber alle hatten ein Ziel: ein Buch voller Lieblingsrezepte. Schon als wir das erste Mal zusammen saßen, war klar, dass wir alles wollten. Die Fleischfraktion bestand zum Beispiel auf Schweinebauch, weil der so einfach und so unglaublich lecker ist. Die Vegetarier im Team schluckten tapfer und konterten mit großartigen Gemüseklassikern wie Sellerieschnitzel, ein simples Rezept, das fast jeder von uns aus Kindertagen kennt.

Zunächst wurden alle Vorschläge und Rezepte gesammelt – Sie, unsere Leserin und unseren Leser, haben wir dabei nie aus den Augen verloren. Wenn uns ein Rezept zu abgedreht oder aufwändig erschien oder schlicht und ergreifend nicht hinhaute,



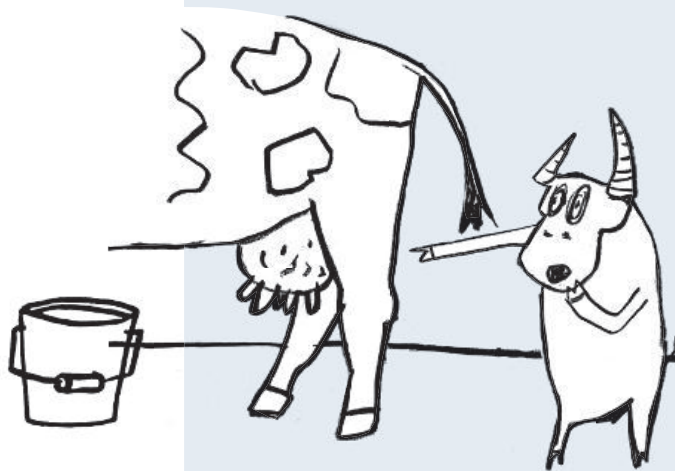
haben wir es vereinfacht und optimiert, damit Ihnen diese Pan-
nen nicht passieren. Dazu haben wir alle Rezepte von Haus-
frauen testen lassen. Unsere engagierteste »Hausfrau« war
Eric, seines Zeichens leidenschaftlich kochender Medizin-
student. Logisch eigentlich, dass er sich als erstes über das
Fleischkapitel hermachte und Schwein, Rind und Lamm ge-
schickt mit dem Skalpell zerlegte. Ihm hat das Ganze so viel
Spaß gemacht, dass er auch bei den Fotoaufnahmen zum Buch oft vorbeikam.

Viele und vor allem sehr gute Rezepte und Erinnerungen habe ich von Reisen mitge-
bracht. So oft ich kann, bin ich unterwegs und genieße das Leben an verschiedenen
Orten. Wir sitzen dann mit vielen Leuten um einen Tisch, essen leckere lokale Gerichte,
trinken tollen Wein und reden die ganze Nacht. Im Urlaub habe ich zum ersten Mal den
Trampo-Mallorquine, einen phantastischen Sommer-Salat, gegessen und ihn sofort
in meine Favoritenliste aufgenommen. Übrigens war meine Lieblingsinsel viele Jahre
die Heimat unserer Food-Friseuse Rainer. Er war während der Produktion stets der
Ruhepol, ihm ist es nie zu heiß geworden. Anders ist es meinem Kumpel Max ergangen.
Er war der Küchenchef, als wir bei mir zu Hause die Fotos für die Kapitel Brot & Kuchen
und Schokolade geschossen haben. Das Thema Backen liegt mir selbst ja
leider nicht so sehr, so hatte der Arme ganz schön zu schuffen – seitdem ist er für mich
der Weltmeister im Backen.

Das Endergebnis kann sich nun wirklich
sehen lassen – jedes Kapitel enthält nur
handverlesene Lieblingsrezepte. Uns hat
die Arbeit an diesem Kochbuch jedenfalls
sehr viel Spaß gemacht, und wir würden
uns freuen, wenn unsere Geheimformeln
ganz schnell einen Platz in Ihrer
ganz eigenen Kochgeschichte fänden.
Jetzt haben Sie es selbst in der Hand!



GRÜß, TIM





MILCHPRODUKTE

Wer meint, dass hier nur Milchbubis etwas finden, hat sich geschnitten. Schließlich fängt Milch bei Quark und Joghurt an und hört erst bei Käse wieder auf. Die beinahe unerschöpfliche Vielfalt habe ich in Desserts, Getränke, Kuchen, Fondue und Käse-Variationen gesteckt und bestimmt für jeden Geschmack etwas herausbekommen. Endlich mal eine Milchmädchenrechnung, die aufgeht!



WOHER KOMMT DENN DIE KOKOSMILCH? EINFACHE FRAGE, EINFACHE ANTWORT: SO WIE ES BRAUNE KAKAOKÜHE UND LILAFARBENE SCHOKOLADENKÜHE GIBT, GIBT'S NATÜRLICH AUCH DIE WEISSE KOKOSKUH. SPASS BEISEITE: EIGENTLICH TRÄGT DIE KOKOSMILCH IHREN NAMEN ZU UNRECHT, DENN WAS SICH IN DEUTSCHLAND MILCH NENNEN DARF, KOMMT AUSSCHLIESSLICH VON SÄUGETIEREN. DESHALB WIRD BEI UNS SOJAMILCH ALS »SOJADRINK« BEZEICHNET. DASS SIE DENNOCH IN DIESEM KAPITEL EINE ROLLE SPIELT, LIEGT DARAN, DASS SICH SOJAMILCH IN VIELEN KÜHLSCHRÄNKEN MITTLERWEILE EINEN FESTEN PLATZ EROBERT HAT.

MILCH IST EINE GLAUBENSFRAGE. Die einen schütteln sich bei dem Gedanken an zähe Haut auf Kakao, andere werden allein bei dem Gedanken an Mutters heiße Milch mit Honig wieder gesund. Wer keine reine Milch mag, kann dennoch ein Fan von Milchprodukten sein: Magermilch- und Sahnejoghurt, Cottage Cheese und Höhlenkäse, Sahne und Crème fraîche – was wäre das Kühlregal ohne die Kühe? Die Vielfalt an Milchprodukten ist paradiesisch. Und so werden sie hergestellt:

SAHNEPRODUKTE entstehen aus dem Rahm von Milch, deren Fettgehalt bei mindestens 10 Prozent liegt. Mit diesem hohen Fettgehalt sind sie perfekte Geschmacksträger in der Küche.

SAUERMILCHPRODUKTE (zum Beispiel Joghurt, Dickmilch und Kefir) und Frischkäse entstehen durch Milchsäuregärung. Dazu werden der Milch spezielle Milchsäurebakterien zugesetzt, die einen Teil des Milchzuckers in Milchsäure umwandeln und so dem Joghurt seinen unverwechselbaren Geschmack geben. Milchsäure macht Milchprodukte bekömmlicher und kalorienärmer, sie fördert die Verdauung und die Aufnahme von Mineralstoffen. Ach-

tung bei Kefir: Durch den Zusatz von Hefen bildet sich zusätzlich Alkohol. Kinder sollten deshalb grundsätzlich nur »Kefir mild« trinken, der ohne Hefekulturen hergestellt wird.

H-MILCH wird nicht nur pasteurisiert, sondern zusätzlich ultrahoch erhitzt. Dadurch verlängert sich ihre Haltbarkeit extrem – ideal also für Einkaufsmuffel.

VORZUGSMILCH ist die einzige echte Rohmilch, die ursprünglich und unbehandelt in den Handel kommt. Bauernhöfe, die Vorzugsmilch liefern dürfen, unterliegen besonders strengen hygienischen Anforderungen.

So bekommt die Milch ihr Fett weg

STAMMT MILCH MIT 3,5 PROZENT FETTGEHALT VON DICKEREN KÜHEN ALS MAGERMILCH? Natürlich nicht! Der natürliche Fettgehalt schwankt zwischen 3,8 und 4,4 Prozent. Erst in der Molkerei wird Milch zu fettarmer Milch mit 1,5 oder sogar nur 0,5 Prozent Fettgehalt und zu 3,5-prozentiger Vollmilch. Der Fettgehalt der Milch ist also einfach zu benennen – im Gegensatz zu Gouda, Edamer & Co. Hier wird der Fettgehalt als »Fett i.Tr.« ausgewiesen – und das ist schlicht und ergreifend Käse! Fett i.Tr. bedeutet »Fett in der Trockenmasse« und gibt den Fettgehalt des Käses an, nachdem man ihm das Wasser entzogen hat. Wirkliche Aussagekraft hat diese Kennzeichnung nicht, denn ein Weichkäse hat natürlich einen viel höheren Wassergehalt als ein Hartkäse. Da bleibt viel weniger »Trockenmasse« übrig. Ein Weichkäse mit 45 Prozent Fett i. Tr. ist tatsächlich weniger fett als ein Hartkäse mit 45 Prozent Fett i.Tr. **ALSO: NICHT IRRITIEREN LASSEN, SONDERN EINFACH GANZ TAPFER DEN KÄSE KAUFEN, DEN MAN AM LIEBSTEN MAG!**

Wer Milch sagt, muss auch Kuh sagen?

WENN WIR »MILCH« SAGEN, DENKEN WIR AUTOMATISCH »KUH«. Unsere südeuropäischen Nachbarn sind da toleranter: Sie haben mit Milch von Ziegen oder Schafen weit weniger Berührungsängste als wir – und liegen damit genau richtig. Köstlicher Roquefort aus Frankreich, würziger Feta aus Griechenland oder kräftiger Pecorino aus Italien stellen den Genuss unter Beweis. Dass die kasachische Küche auf Kumys, gegorene Stutenmilch, schwört, sei nur nebenbei erwähnt. Ganz zu Unrecht führt die Schafsmilch bei uns ein Schattendasein: Sie hat einen extrem hohen Nährwert, so ist etwa ihr Vitamin-A-Gehalt dreimal höher als der von Kuhmilch. Man sagt der Schafsmilch eine krebshemmende Wirkung und einen positiven Effekt bei Neurodermitis nach.

SO GESUND MILCH AUCH IST – nicht jeder verträgt diesen Zaubertrank. Bekannt ist unter anderem die Laktose- (Milchzucker-)Intoleranz, das heißt, die Bestandteile der Milch werden im Körper – meist mit zunehmendem Alter – nicht genügend aufgespalten. Die Folge sind Verdauungsstörungen und Magenschmerzen. Die Industrie hat deshalb laktosefreie Milch auf den Markt gebracht. Ihr wird ein Enzym zugesetzt, das den Milchzucker leichter verdaulich macht. Allerdings schmeckt diese Milch besonders süß. Auf Nummer sicher geht man beim Kauf von Sojamilch, einem pflanzlichen Produkt, das aus Sojabohnen hergestellt wird. Sojamilch enthält wie die Kuhmilch einen 3,5-prozentigen Anteil an Proteinen, außerdem zwei Prozent Fett und 2,9 Prozent Kohlenhydrate. In der japanischen Küche wird Sojamilch auf viele Arten verwendet, in unseren Kochtöpfen hat sie zunächst in Form von Tofu Einzug gehalten.

So gesund ist Milch

Milch und ihre Verwandten sind echte Energiebomben: Eiweiß, Kalzium, Magnesium, Jod, Vitamin A und verschiedene B-Vitamine machen Milch zu einem Fitnessdrink – und das bei nur 460 Kalorien pro Liter (bei fettarmer Milch!). All das steckt übrigens auch in der H-Milch, die von Spöttern gern als »weißes Wasser« bezeichnet wird. Sie enthält 10 bis 20 Prozent weniger Vitamine.

Um Milch keimfrei zu machen, wird sie pasteurisiert, hoch erhitzt oder sogar ultrahoch erhitzt.



