

HUNDERT KLASSIKER

LIEBLINGSREZEPTE - EINFACH GEMACHT!

STEFFEN
HENSSLER

GRÄFE
UND
UNZER

H
HENSSLERS
SCHNELLE
NUMMER

HUNDERT KLASSIKER

LIEBLINGSREZEPTE - EINFACH GEMACHT!

STEFFEN HENSSLER

VORWORT



Moin!

Mein neuestes Kochbuch ist endlich am Start! Darf ich vorstellen: „Hensslers Schnelle Nummer. Hundert Klassiker. Lieblingsrezepte – einfach gemacht.“ Diesmal geht es nicht um Schnelligkeit, sondern darum, auf dem einfachsten Weg zum perfekten Ziel zu kommen.

Wir standen bei diesem Projekt vor einer besonderen Herausforderung. Es dreht sich ja nicht nur um Klassiker, sondern auch um Lieblingsrezepte. Und die brauchen Zeit, Liebe und es soll schmecken wie bei Oma – aber eben ohne dass es beim Kochen schwierig wird.

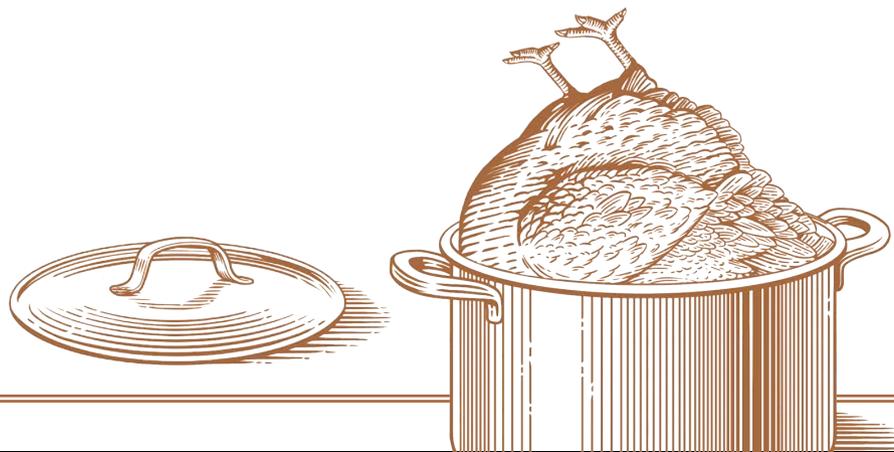
Während der Arbeit hat sich dann unser Leitspruch entwickelt, den wir im Auge behalten haben: „Man kann Klassiker nicht besser machen, aber einfacher.“ Et voilà! Hier ist sie nun, unsere Küchenbibel. Eine echte Allzweckwaffe, die bisher gefehlt hat.

Neben unseren 100 Klassikern gibt's on top Rezepte für Saucen und Dressings und vor jedem Kapitel zusätzlich eine Seite mit allgemeinen Tipps & Tricks, die sich auf das jeweilige Thema beziehen. Da kann nichts mehr schief gehen.



Viel Spaß, guten Appetit und Ahoi!

Steffen



KAPITELÜBERSICHT

FLEISCH

8

Fleisch-Fans aufgepasst: Hier geht's saftig zur Sache. Und kross. Und fein. Und gerollt. Und auch mal ein bisschen scharf.

FISCH & MEERESFRÜCHTE

56

Flossen hoch, wer Lust auf Fisch hat! Und dann gern weiterblättern. Denn da gibt's die besten Rezeptklassiker für Fisch und Meeresfrüchte.

PASTA & REIS

82

Ihr findet, dass „Sättigungsbeilage“ eine echte Beleidigung für Nudeln und Reis ist? Mit diesen Rezepten macht ihr sie zum Star auf dem Teller.

KARTOFFELN & GEMÜSE

108

Achtung, Vitamine! Aber keine Sorge: Die tun nichts – und schmecken mit den Rezeptklassikern für Kartoffeln und Gemüse sogar richtig gut.

SUPPEN & EINTÖPFE

138

Liebblingsbesteck Löffel? Dann blättert euch unbedingt durch die fantastischen Rezepte für Suppen und Eintöpfe.

SALATE, EIER & BROT

166

Jetzt wird's bunt! In diesem Kapitel findet ihr alles, um die Vielfalt perfekt zu machen – von grünem Salat bis Eieiei, ist das gut!

DESSERTS & KUCHEN

198

Süß geht immer! Freut euch auf Dessert-Ideen und Kuchen-Kracher, die sogar Oma neidisch machen.

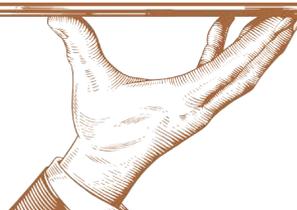
EXTRA! SAUCEN, FONDS & DRESSINGS

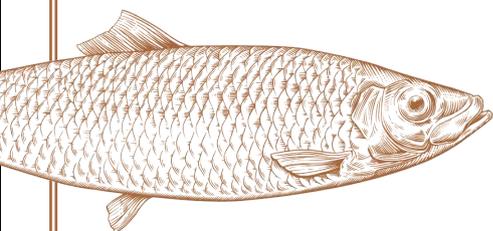
236

Wenn ihr gutes Essen noch besser machen wollt, gibt's ein Zauberwort: Sauce! Die besten Saucen und Dressings findet ihr in diesem Kapitel.

.....
258 REGISTER

264 IMPRESSUM





DIE KLASSIKER

FLEISCH

TIPPS & TRICKS | 10

- KLASSISCHE RINDERROULADEN | 12
- DAS PERFEKTE STEAK | 14
- VITELLO TONNATO | 16
- KRUSTENBRATEN MIT KÜMMELJUS | 18
- WIENER SCHNITZEL | 20
- FEINES WILDGULASCH | 22
- SAFTIGE FRIKADELLEN | 24
- STEAK TATAR | 26
- KNUSPRIGES BRATHÄHNCHEN | 28
- SCHNELLES HÜHNERFRIKASSE | 30
- ROASTBEEF MIT REMOULADE | 32
- ZÜRCHER GESCHNETZELTES | 34
- CHEESEBURGER | 36
- KASSELER MIT SAUERKRAUT | 38
- CHILI CON CARNE | 40
- KÖNIGSBERGER KLOPSE | 42
- SAUERBRATEN VOM RIND | 44
- CORDON BLEU | 46
- GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN | 48
- OMAS KOHLROULADEN | 50
- KALBSLEBER „BERLINER ART“ | 52
- KROSSE BAUERNENTE | 54

FISCH & MEERESFRÜCHTE

TIPPS & TRICKS | 58

- HAMBURGER LABSKAUS | 60
- SCHOLLE „FINKENWERDER ART“ | 62
- FEINE FISCHSUPPE | 64
- HAUSGEBEIZTER GRAVED LACHS | 66
- KNUSPRIGE FISCHSTÄBCHEN | 68
- ZANDERFILET MIT SENFSAUCE | 70
- FORELLE MÜLLERIN | 72
- GARNELEN-KNOBLAUCH-PFANNE | 74
- SCHNELLES FISCHBRÖTCHEN | 76
- BACKFISCH MIT REMOULADE | 78
- MATJES „HAUSFRAUENART“ | 80

PASTA & REIS

TIPPS & TRICKS | 84

- SPAGHETTI CARBONARA | 86
- PAELLA „LAND & MEER“ | 88
- LASAGNE AL FORNO | 90
- CREMIGES PILZRISOTTO | 92
- SPAGHETTI BOLOGNESE | 94
- MAC & CHEESE | 96
- NUDELN MIT TOMATENSauce | 98

- TAGLIATELLE MIT LACHS | 100
- PASTA MIT GRÜNEM PESTO | 102
- ASIA-BRATREIS | 104
- SCHINKEN-KÄSE-NUDELN | 106

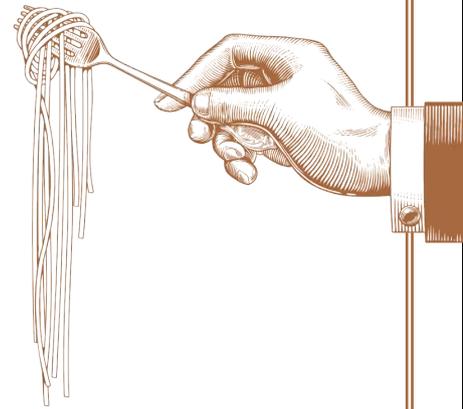
KARTOFFELN & GEMÜSE

TIPPS & TRICKS | 110

- DEFTIGES BAUERNFRÜHSTÜCK | 112
- SAHNIGES KARTOFFELGRATIN | 114
- SPARGEL MIT HOLLANDAISE | 116
- ZWEIERLEI KARTOFFELPÜREE | 118
- BRATKARTOFFELN MIT SPIEGELEI | 120
- OFENKARTOFFELN MIT KRÄUTERQUARK | 122
- KARTOFFELPUFFER MIT APFELMUS | 124
- LEIPZIGER ALLERLEI | 126
- BLUMENKOHL „POLNISCHE ART“ | 128
- RAHMSPINAT MIT EI | 130
- SCHWEIZER RÖSTI | 132
- APFEL-ROTKOHL | 134
- SELBSTGEMACHTE KARTOFFELKLÖSSE | 136



Dieses Symbol auf den Rezeptseiten verrät euch, dass das jeweilige Gericht ohne Fleisch, Fisch, tierisches Lab oder Gelatine ist.



SUPPEN & EINTÖPFE

TIPPS & TRICKS | 140

GRÜNKOHL MIT KASSELER | 142

HACK-LAUCH-SUPPE | 144

GRATINIERTER ZWIEBELSUPPE | 146

STECKRÜBENEINTOPF | 148

OMAS HÜHNERSUPPE | 150

SAMTIGE KÜRBISSUPPE | 152

ERBSENSUPPE MIT METTENDEN | 154

KRÄFTIGE RINDFLEISCHSUPPE | 156

FRUCHTIGE TOMATENSUPPE | 158

KARTOFFELSUPPE MIT WÜRSTCHEN
UND SPECK | 160

UNGARISCHES KESSELGULASCH | 162

SPARGELCREMESUPPE | 164

SALATE, EIER & BROT

TIPPS & TRICKS | 168

WURSTSALAT MIT KÄSE | 170

CAESAR SALAD | 172

TOMATENSALAT | 174

GURKENSALAT | 176

EIER IN SENFSAUCE | 178

MUTTIS NUDELSALAT | 180

QUICHE LORRAINE | 182

KARTOFFELSALAT „NORD & SÜD“ | 184

ZWEIERLEI RÜHREI | 186

GEBRATENE SEMMELKNÖDEL | 188

OBAZDA | 190

NIZZA SALAT | 192

CHAMPIGNON-TOMATEN-OMELETT | 194

DEFTIGES SCHMALZBROT | 196

DESSERTS & KUCHEN

TIPPS & TRICKS | 200

TIRAMISU | 202

CRÈME BRÛLÉE | 204

BUTTERKUCHEN | 206

SCHOKOLADEN-SOUFFLÉS | 208

APFEL-STREUSELKUCHEN | 210

APFEL-PFANNKUCHEN | 212

MILCHREIS MIT ZIMT & ZUCKER | 214

SAFTIGER ZITRONENKUCHEN | 216

BELGISCHE WAFFELN | 218

MOUSSE AU CHOCOLAT | 220

KNUSPRIGER BIRNEN-CRUMBLE | 222

BLAUBEER-MUFFINS | 224

CRÊPES SUZETTE | 226

KAISERSCHMARRN | 228

SÜSSER HEFEZOPF | 230

KLASSISCHER KÄSEKUCHEN | 232

ZWETSCHGEN-BLECHKUCHEN | 234

EXTRA

SAUCEN, FONDS & DRESSINGS

FRANKFURTER GRÜNE SAUCE | 238

FISCHFOND | 240

FLEISCHBRÜHE | 242

JOGHURT-DRESSING | 244

AMERICAN DRESSING | 244

FRENCH DRESSING | 246

BALSAMICO-VINAIGRETTE | 246

MAYONNAISE | 248

BEURRE BLANC | 250

ROTES PESTO | 252

BRATENSAUCE | 254

SCHOKOLADENSAUCE | 256

VANILLESAUCE | 256



FLEISCH

Hallo, Hausmannskost! In vielen Rezeptklassikern spielen Rind, Schwein, Huhn und Co. die Hauptrolle. Regie führt, wer am Herd steht – mit den passenden Rezepten. Bühne frei für unsere Lieblingsgerichte mit Fleisch.



TIPPS & TRICKS

FLEISCH SALZEN

Fleisch – mit Ausnahme von Leber – immer direkt vor der Zubereitung salzen. Achtung! Vorm Marinieren kommt kein Salz ans Fleisch. Es würde dem Fleisch über den langen Zeitraum nach und nach Feuchtigkeit entziehen. Das Ergebnis: trockenes Fleisch.

FAUSTREGEL FÜRS STEAKBRATEN

Steaks pro Zentimeter Dicke von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Ist ein Steak also zum Beispiel 3 cm dick, kommt es für insgesamt 6 Minuten in die Pfanne, 3 Minuten pro Seite.

GARSTUFEN STEAK

VON RARE BIS DONE

GARSTUFE	KERNTemperatur	OPTIK
RARE	45-49 °C	rot, kühler Kern
MEDIUM RARE	50-53 °C	rosarot, warmer Kern
MEDIUM	54-57 °C	rosa, besonders saftig
WELL DONE	AB 63 °C	grau, heißer Kern, trockenes Fleisch

MESSEN STATT RATEN

Nur mit einem Fleischthermometer lässt sich die Kerntemperatur exakt bestimmen! Dafür gehört die Spitze des Thermometers in die Mitte des Fleisches, nicht an den Knochen. Temperatur erst ablesen, wenn die Anzeige sich für ein paar Sekunden nicht mehr ändert.

EIN SCHNITT IN DIE RICHTIGE RICHTUNG

Goldene Regel: Fleisch immer quer zur Fleischn-faser schneiden – also gegen die natürliche Wuchsrichtung. Schneidet ihr mit der Faser, entstehen lange Stücke, auf denen ordentlich gekaut werden muss. Wenn ihr das Messer stattdessen quer ansetzt, kommen kleine Stücke dabei raus, die sich viel leichter essen lassen. Außerdem tritt aus den kurz geschnittenen Fasern beim Kauen mehr Fleischsaft aus. Mehr Saft = mehr Geschmack.

»» GEFLÜGEL NICHT WASCHEN ««

Auf der Haut von Hähnchen und Co. sammeln sich jede Menge Bakterien. Aber keine Sorge: Das Kochen überleben sie nicht. Wichtig: Geflügel nicht unter fließendem Wasser waschen. Denn so landen die Bakterien an den Fingern und überall in der Küche.



RIND: WELCHES TEILSTÜCK WOFÜR?

1 ENTRECÔTE

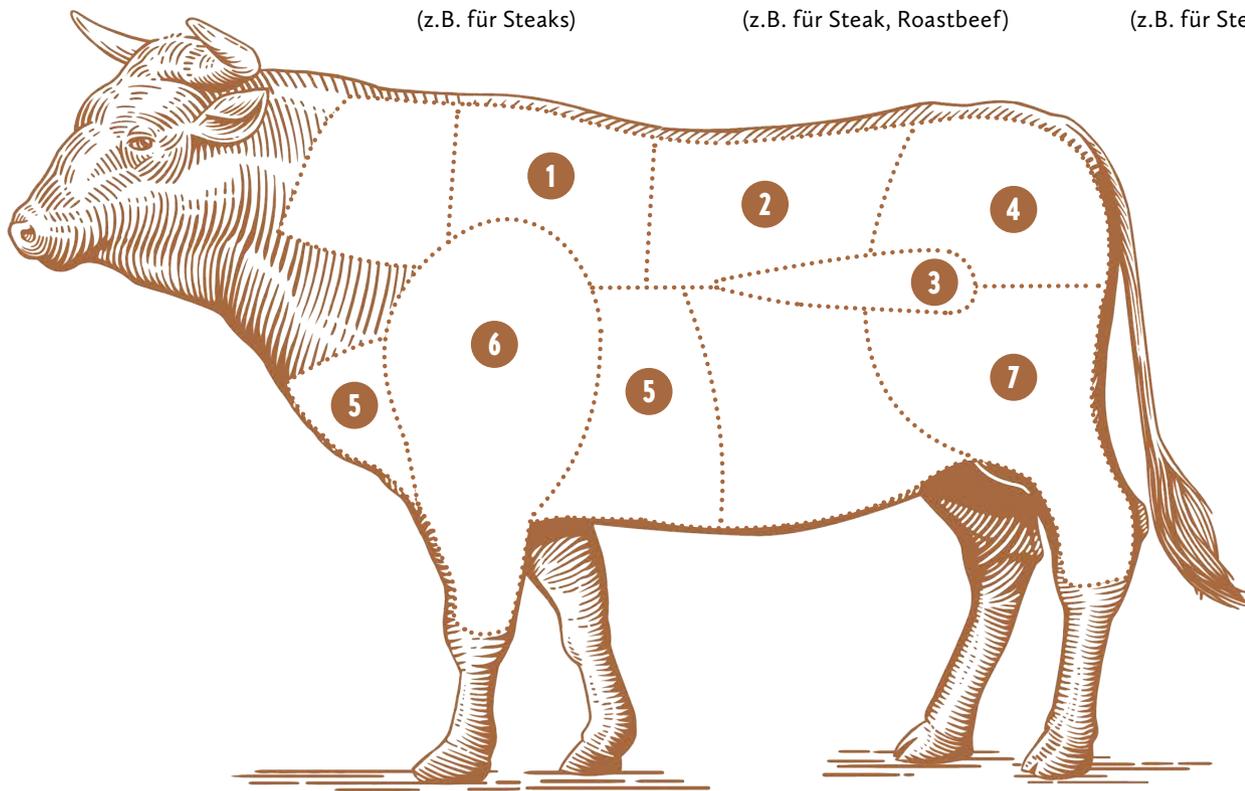
Zum Kurzbraten & Grillen
(z.B. für Steaks)

2 ROASTBEEF | RUMPSTEAK

Zum Kurzbraten
(z.B. für Steak, Roastbeef)

3 RINDERFILET

Zum Kurzbraten
(z.B. für Steaks)



4 RINDERHÜFTE | HÜFTSTEAK

Zum Kurzbraten & Rohverzehr
(z.B. für Minutensteaks, Steak Tatar)

5 RINDERBRUST

Für Hackfleisch
(z.B. für Frikadellen,
Burger-Patties)

6 RINDERSCHULTER

Zum Schmoren
(z.B. für Sauerbraten,
Rinderbraten)

7 RINDERKEULE

Zum Schmoren
(z.B. für Rouladen,
Gulasch)

WO IST DAS RIND BESONDERS ZART?

Grundsätzlich sind die Fleischteile am zartesten, die das Tier am wenigsten für die Bewegung nutzt. Besonders zart ist darum das Filet, das kaum beansprucht wird, gefolgt vom Rinderrücken bis zur Hüfte.

Denn: Rinder sind Tiere mit „Zugkraft“. Sie ziehen sich also mit den Vorderbeinen, um voranzukommen. Da sie zudem vorne mehr Gewicht tragen, sind die meisten zarten Teile eher im hinteren Tier zu finden.

KLASSISCHE RINDERROULADEN

PERSONEN
2

MINUTEN
180

ZUTATEN

6 Zwiebeln
2 Karotten
250 g Knollensellerie
2 EL Butter
4 Gewürzgurken
4 Rinderrouladen (à 180 g)
Salz
Pfeffer
4 EL mittelscharfer Senf
8 Scheiben (à 15 g)
geräucherter Bauchspeck
4 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
1 EL Weizenmehl
200 ml trockener Rotwein
250 ml Fleischbrühe

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Karotten und Sellerie schälen. 4 Zwiebeln, Karotten und Sellerie grob würfeln. Übrige Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten hellbraun braten. Währenddessen Gurken längs vierteln.

Rouladen von jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Die unteren zwei Drittel der Rouladen mit je 1 EL Senf bestreichen. Je 2 Scheiben Speck und 4 Gurkenviertel darauflegen. Zwiebelstreifen auf den Rouladen verteilen. Fleisch seitlich etwas über die Füllung klappen und dann jeweils von der unteren Seite fest aufrollen. Rouladen mit je zwei Zahnstochern fixieren.

Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Rouladen darin bei hoher Hitze rundherum ca. 5 Minuten dunkelbraun anbraten. Rouladen herausnehmen.

Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel mit 1 TL Salz in den Bräter geben und darin bei hoher Hitze ca. 10 Minuten braten. Tomatenmark zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten anrösten. Mehl darüberstäuben und ca. ½ Minute mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und den Bratensatz mit einem Holzlöffel loslösen. Wein auf die Hälfte einköcheln lassen. Dann Fleischbrühe angießen und aufkochen lassen. Rouladen daraufsetzen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 2 Stunden schmoren.

Rouladen aus dem Bräter nehmen. Erst die Flüssigkeit aus dem Bräter durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, dann das weiche Gemüse mit einer Kelle durch die Maschen streichen. Sauce ohne Deckel auf die gewünschte Konsistenz einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen zurück in die Sauce setzen und darin erneut erhitzen. Rouladen samt Sauce servieren.



TIPP

Wer die Rouladen gern etwas üppiger mag, kann sie zusätzlich mit Karotten- und Selleriestreifen füllen.

WICHTIG!

- Beim Belegen der Rouladen an den Rändern etwas Platz lassen, damit die Füllung bleibt, wo sie hingehört.
- Unbedingt (wirklich UNBEDINGT!) das weiche Gemüse sorgfältig durch ein Sieb streichen. Nur so wird die Sauce schön sämig und aromatisch.



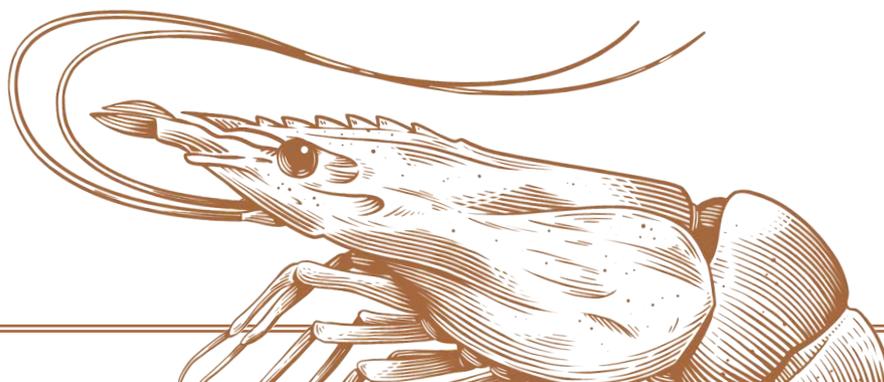
► **DAZU SCHMECKEN:** Salzkartoffeln, S. 110 | Kartoffelpüree, S. 118 | Rotkohl, S. 134 | Kartoffelklöße, S. 136

FISCH & MEERESFRÜCHTE

Freitag ist Fischtag. Oder Dienstag.
Oder Mittwoch und Samstag. Echte Klassiker aus dem Wasser
schmecken eben immer. Besonders, wenn sie selbst gemacht
sind. Zu aufwendig? Kein bisschen! Hier gibt es die besten
Rezepte für Fisch-Fans.

.....

B O N J O U R



TIPPS & TRICKS

ALLES FISCH! FRISCHEN FISCH ERKENNEN

Schau ihm in die Augen, Kleines! Fischaugen sollten immer nach außen gewölbt und klar sein, die Pupillen scharf umrandet. Auch der Geruch verrät viel darüber, wie frisch ein Fisch ist: Je weniger fischig er riecht, desto besser. Zu guter Letzt könnt ihr die Schleimschicht auf der Fischhaut checken. Ist sie durchsichtig? Perfekt!

WER WOHT WO?

SÜSSWASSERFISCHE (FLÜSSE UND SEEN)

Zander

Saibling

Forelle

Hecht

Aal

SALZWASSERFISCHE (MEER)

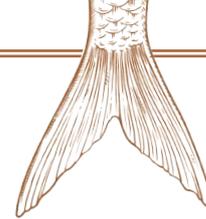
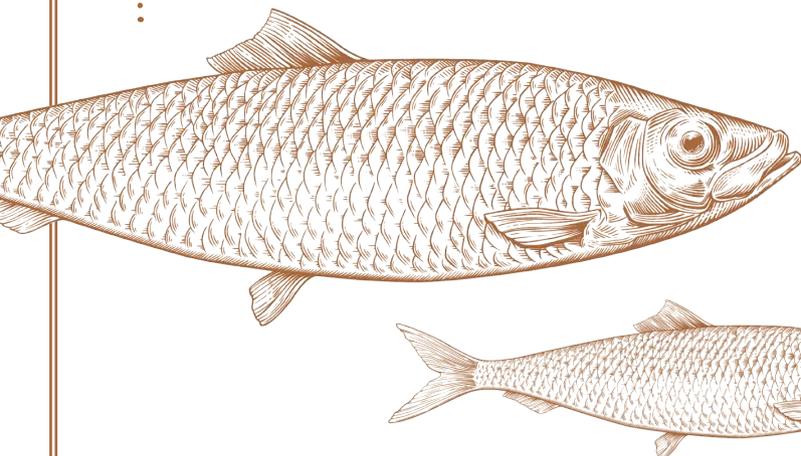
Hering

Kabeljau

Scholle

Zucht-Lachs

Seelachs



FISH PERFECT!

BRATEN

Fisch aus der Pfanne wird schön knusprig, wenn ihr ihn vor dem Braten in etwas Mehl wendet. Und: Krosse Fischhaut schmeckt nicht nur lecker, sondern schützt das Fischfilet beim Braten auch vor dem Austrocknen und beim Wenden vor dem Auseinanderfallen.

DÜNSTEN

Zum Dünsten Weißwein, Fischfond oder Brühe ca. 1 cm hoch in einen Topf geben und den Fisch im Ganzen oder als Filet hineinlegen. Dann mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze garen.

Wenn ihr mit einer Gabel vorsichtig in das Fleisch stecht und es leicht auseinanderfällt, ist der Fisch fertig.

FRITTIEREN

Egal, ob in der Fritteuse oder im Topf: Beim Frittieren wird's richtig heiß. Darum solltet ihr euren Fisch vorher in eine schützende Hülle, zum Beispiel einen Bierteig, einpacken.

IM OFEN GAREN

Wenn ihr euren Fisch im Ofen zubereitet, solltet ihr ihn mit Alufolie abdecken und hin und wieder mit etwas Flüssigkeit übergießen. So wirkt die Hitze nicht zu direkt und der Fisch bleibt saftig.

GRILLEN

Vor allem ganze Fische sind super, um sie auf den Grill zu legen. Damit nichts am Rost kleben bleibt, trocknet die Haut gut ab und pinselt sie mit etwas Rapsöl ein.

JE NÄHER, DESTO BESSER

Regionaler Genuss aus dem Wasser:

Anders als Garnelen fühlen sich viele Fische (und sogar eine Muschelart) auch hier bei uns wohl – in Nord- und Ostsee, Seen und Flüssen.

Ihr mögt's, wenn's von hier kommt?

Dann lernt am besten einfach bis zum nächsten Besuch an der Fischtheke diese Liste mit heimischen Arten auswendig: Dorsch, Forelle, Hecht, Hering (aka Matjes), Kabeljau, Miesmuscheln, Scholle, Seelachs, Seesaibling, Seezunge, Steinbutt, Zander.

»» MYTHOS «« MUSCHELMONATE

Oft heißt es, dass Muscheln nur in Monaten mit „R“, also von September bis April, gegessen werden sollten. Tatsächlich stammt diese Regel aus Zeiten, in denen die Kühlketten weniger stabil waren als heute. Also: Keine Angst vor Muscheln im Mai! Es lohnt sich aber trotzdem, Muscheln eher in den kühleren Monaten zu genießen. Im Sommer haben die Meeresfrüchte Laichzeit, wodurch ihr Fleisch ein klein bisschen weniger lecker schmeckt.



TK-GARNELEN WAS DIE PACKUNG VERRÄT

IQF

Wenn ihr die Abkürzung „IQF“ auf der Verpackung lest, heißt das „individually quickly frozen“.

Frei übersetzt: „Die Garnelen wurden einzeln eingefroren, damit ihr sie einzeln rausnehmen könnt.“

Weiterer Pluspunkt: Jede Garnele ist durch eine dünne Eisschicht vor Gefrierbrand geschützt.

ZAHLEN, ZAHLEN, ZAHLEN

Auf Garnelen-Verpackungen findet ihr Zahlen wie „13/15“ oder „6/8“. So werden die Krustentiere nach ihrer Größe klassifiziert.

Bei Garnelen ohne Kopf gibt die Klassifizierung an, wie viele Garnelen in einem englischen Pfund (454 g) enthalten sind. Zum Beispiel steht „13/15“ für 13 bis 15 Garnelen pro Pfund. Je niedriger die Zahl, desto größer die Garnelen. „13/15“-Garnelen sind mittelgroß bis groß.

Bei Garnelen mit Kopf bezieht sich die Größenangabe auf ein Kilogramm.

FRISCH? FRISCH AUFGETAUT!

Garnelen, die auf unseren Tellern landen, stammen überwiegend aus Asien. Damit sie trotz des langen Weges nicht verderben, werden sie vorm Transport tiefgefroren – und kommen nicht nur im TK-Fach des Supermarkts eiskalt an, sondern auch in Fischläden oder an Fischtheken. Darum sind „frische“ Garnelen fast immer frisch aufgetaut.

FEINE FISCHSUPPE



ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Stange Porree
- ¼ Knolle (80 g) Fenchel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 400 g festkochende Kartoffeln
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 unbehandelte Orange
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL trockener Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 2 EL Anisschnaps (z.B. Pernod)
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 l Fischfond
- ½ g Safranfäden
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Stiele Thymian
- 2 Tomaten
- 300 g Miesmuscheln
- 6 Garnelen (ohne Kopf, mit Schale; 13/15)
- 150 g Lachsfilet
- 150 g Kabeljaufilet

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Porree längs halbieren, waschen und in ca. ½ cm dicke halbe Ringe schneiden. Fenchel vom Strunk befreien und quer in Scheiben schneiden. Sellerie in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, längs vierteln und quer in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Petersilienstiele getrennt davon fein schneiden. Die Hälfte der Orangenschale fein abreiben und Orange auspressen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Porree, Fenchel, Sellerie und Petersilienstiele darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangensaft, Wermut, Anisschnaps und Wein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einköcheln lassen. Fischfond angießen. Safran, Lorbeer, Thymian, Orangenschale und Kartoffeln dazugeben. Alles bei niedriger Hitze ohne Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Tomaten putzen und gegenüber vom Strunk mit einem Messer über Kreuz einritzen, ca. 20 Sekunden in kochendes Wasser geben, in kaltem Wasser abschrecken, häuten und in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden.

Muscheln in kaltem, stehendem Wasser waschen und offene Muscheln entsorgen. Garnelen aus der Schale lösen, am Rücken längs einschneiden und anschließend den Darm entfernen. Lachs- und Kabeljaufilet in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden.

Tomaten zur Fischsuppe geben und ca. 5 Minuten weiterköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Muscheln, Garnelen und Fischwürfel dazugeben und alles nochmals ca. 5 Minuten weiterköcheln lassen. Suppe mit Petersilie bestreuen.



PASTA & REIS

Alle lieben Pasta! Ob Lasagne, Carbonara oder Bolognese, ob schnell nach der Arbeit oder als entspanntes Wohlfühlessen mit Freunden und Familie: Nudeln und Reis passen einfach immer. (Nur nicht zu Low Carb – aber die Rezepte in diesem Kapitel sind einfach zu gut zum Strengsein.)



SPAGHETTI CARBONARA

PERSONEN
2

MINUTEN
15

ZUTATEN

150 g Guanciale
(italienischer Speck)
250 g Spaghetti
Salz
100 g Parmesan (am Stück)
4 frische Eier
4 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Guanciale in ca. ½ cm dicke Streifen schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis er kross ist.

Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

Währenddessen Parmesan fein reiben. Eier trennen und Eiweiß anderweitig verwenden. (Keine Idee, wofür? Einfach mal im Tipp gucken.) Eigelbe, 80 g Parmesan und Olivenöl in eine Schüssel geben, ordentlich Pfeffer darübermahlen und alles mit einem Schneebesen gut verquirlen.

Guanciale mit einer Schaumkelle aus dem ausgetretenen Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Hälfte vom ausgetretenen Guancialefett aus der Pfanne zur Eigelbmischung in die Schüssel gießen, übriges Fett entsorgen. Zwei Suppenkellen (ca. 200 ml) Nudelkochwasser dazugeben und alles gut verrühren. Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und zur Eigelbmischung in die Schüssel geben. Alles so lange miteinander verrühren, bis die Sauce anfängt zu binden und eine cremige Konsistenz bekommt.

Pasta nacheinander mithilfe einer Fleischgabel in einer Suppenkelle aufdrehen, auf zwei Tellern anrichten und Guanciale darüberstreuen. Pfeffer darübermahlen und übrigen Parmesan darüberstreuen.



TIPP

Und das Eiweiß?

Darf auch mit rein. Schlagt es zunächst halbsteif. Dann Eigelb-Parmesan-Mischung und Hälfte Guancialefett verrühren, die gekochten Spaghetti unterrühren, das Eiweiß dazugeben und alles mischen, bis die Sauce bindet. Das Eiweiß ersetzt hier das Nudelwasser.

WICHTIG!

- Im Original werden Spaghetti Carbonara mit Guanciale zubereitet – einem Speck aus der Schweinebacke. Er gibt dem Gericht seinen typischen Geschmack. Falls ihr keinen Guanciale bekommt, tut's aber auch Pancetta.
- Finger weg von Sahne, wenn ihr eine traditionelle Carbonara zubereiten wollt. Für die cremige Konsistenz der Sauce reicht die Emulsion aus Fett und dem stärkehaltigen Nudelwasser vollkommen aus.



KARTOFFELN & GEMÜSE

Was darf in deutschen Küchen niemals fehlen?
Die Kartoffel! Gut, dass sie ganz flexibel alles mit sich machen lässt:
stampfen, braten, backen und so weiter. Übrigens ist die Kartoffel
offiziell kein Gemüse, versteht sich aber wunderbar mit ihren
Freunden aus dem Garten und teilt sich darum ein Kapitel mit ihnen.

.....

LEIPZIGER ALLERLEI



ZUTATEN

25 g getrocknete Morcheln
4 Karotten
5 Stangen weißer Spargel
½ Kohlrabi
5 Stangen grüner Spargel
50 ml trockener Weißwein
300 ml Gemüsebrühe
Salz
3 ½ EL weiche Butter
1 ½ EL Weizenmehl
150 g Sahne
weißer Pfeffer
Muskat
1 Spritzer Zitronensaft
150 g TK-Erbsen

ZUBEREITUNG

Morcheln in eine Schüssel geben, mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und darin einweichen.

Karotten, weißen Spargel und Kohlrabi schälen. Die holzigen Enden vom weißen und grünen Spargel abbrechen. Karotten längs vierteln und anschließend quer dritteln. Weißen und grünen Spargel schräg in je 5 Stücke schneiden. Kohlrabihälfte quer in ca. ½ cm dicke Halbmonde schneiden.

Weißwein und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen lassen. Brühe mit Salz würzen. Karotten, weißen Spargel, Kohlrabi und 2 EL Butter dazugeben und in der Brühe mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Nach ca. 3 Minuten den grünen Spargel dazugeben und mitgaren.

Währenddessen 1 ½ EL Butter und Mehl mithilfe einer Gabel zu einer Mehlbutter verarbeiten. Morcheln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Ein weiteres Sieb auf einen Topf setzen. Brühe mit dem Gemüse in das Sieb geben, Gemüse abtropfen lassen und die Brühe in dem Topf auffangen. Sahne zur Brühe in den Topf geben und aufkochen lassen. Mehlbutter in kleinen Flöckchen mit einem Schneebesen in die kochende Brühe einrühren und ca. 1 Minute unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce bindet. Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen.

Gegartes Gemüse, gefrorene Erbsen und Morcheln zur Sauce in den Topf geben, alles verrühren und ca. 2 Minuten weiterköcheln lassen, bis alles heiß und gar ist.



TIPP

Für Allerlei de luxe: einfach 300 g Flusskrebschwänze und 2 EL Krebsbutter mit den Morcheln zur Sauce geben und darin erhitzen.

WICHTIG!

- Das Gemüse nicht zu klein schneiden, damit es beim Garen Form, Struktur und Biss behält.
- Das Gemüse nicht zu lange kochen – es sollte noch bissfest sein.

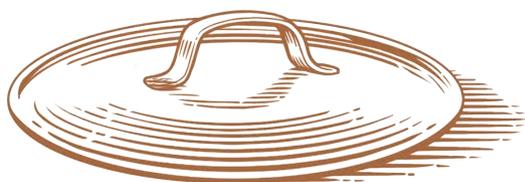


► **SCHMECKT ZU:** Frikadellen, S. 24 | Salzkartoffeln, S. 110

SUPPEN & EINTÖPFE

Hier gibt's Lieblinge zum Löffeln – vom cremigen Schüsselglück bis zum kräftig-deftigen Seelenfutter für kalte Tage. Das Beste: Suppen und Eintöpfe sind nicht nur richtig lecker, sondern sparen auch Zeit. Sie lassen sich nämlich super vorbereiten und schmecken am nächsten Tag oft sogar noch besser.

.....



OMAS HÜHNERSUPPE



ZUTATEN

- 1 küchenfertiges Maishähnchen (1,3–1,5 kg)
- 1 Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- Salz
- ½ TL weiße Pfefferkörner
- ½ Bund krause Petersilie
- 3 Stiele Liebstöckel
- 500 g Karotten
- 400 g Knollensellerie
- 1 Stange Porree
- 125 g Parboiled-Reis

ZUBEREITUNG

Bürzel vom Huhn abschneiden. Huhn in einem Topf mit 4 l kaltem Wasser bedecken. Zwiebelwurzel abschneiden. Ungeschälte Zwiebel an einer Seite mittig ca. 3 cm lang bis zur Mitte einschneiden. Lorbeerblätter tief in den Einschnitt stecken und Nelken in der Zwiebel feststecken. Zwiebel und 1 ½ EL Salz zum Huhn in den Topf geben. Alles aufkochen und bei niedriger Hitze ohne Deckel ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen. Nach ca. 5 Minuten Kochzeit und auch immer wieder zwischendurch das aufgestiegene, geronnene Eiweiß und das aufschwimmende Fett abschöpfen. Eventuell während des Kochprozesses noch etwas Wasser angießen, damit das Huhn bedeckt bleibt.

Währenddessen Pfefferkörner in einem Mörser zerdrücken. Petersilien- und Liebstöckelblätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Kräuterstiele und Pfeffer nach ca. 30 Minuten Kochzeit in die Brühe geben. Karotten und Sellerie schälen. Karotten längs vierteln und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Sellerie in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Porree längs vierteln, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Reis waschen, abtropfen lassen, in 1 l kochendes Salzwasser geben und dann bei niedriger Hitze ohne Deckel ca. 15 Minuten leicht siedend garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

Huhn aus der Brühe nehmen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Ein sauberes Küchenhandtuch in warmem Wasser ausspülen und auf ein Sieb legen. Brühe dadurch in einen weiteren Topf passieren. Hühnerfleisch von Haut und Knochen lösen und in ca. 1 ½ cm große Stücke schneiden. Brühe aufkochen. Karotten und Sellerie in die Brühe geben und darin bei mittlerer Hitze ohne Deckel ca. 5 Minuten garen. Dann Porree dazugeben und ca. 5 Minuten weitergaren. Suppe mit Salz abschmecken. Fleisch in der Brühe nochmals kurz erhitzen. Reis in eine Suppenterrine geben. Suppe dazugeben und mit Kräutern bestreuen.



TIPP

Für Pasta-Fans: Statt Reis einfach 100 g Suppennudeln oder andere kurze Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen, in die Terrine geben und Suppe dazugeben.

WICHTIG!

- Den Reis separat garen. Die im Reis enthaltene Stärke würde die Brühe sonst trüben.



DESSERTS & KUCHEN

Nach dem Essen ist noch ein bisschen Platz für eine süße Schweinerei?

Na, hoffentlich! Denn hier gibt es die besten Ideen fürs Dessert – mal aus der Pfanne, mal aus dem Ofen, mal aus dem Topf und immer einfach richtig lecker. Extra-Tipp: Nachtisch schmeckt auch ohne Vorspeise und Hauptgericht :)

.....

MOUSSE AU CHOCOLAT



+120 MINUTEN KÜHLZEIT

ZUTATEN

140 g Zartbitterkuvertüre
200 g Schlagsahne
1 frisches Ei
2 frische Eigelb
40 g Zucker

ZUBEREITUNG

100 g Kuvertüre fein hacken und in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad unter gelegentlichem Rühren schmelzen lassen.

Währenddessen Sahne steif schlagen. Ei in eine weitere Schüssel aufschlagen, Eigelbe und Zucker dazugeben und mit den Schneebesens des Handrührgeräts schaumig schlagen. Die geschmolzene Kuvertüre zur Eimasse geben und unterrühren. Zum Schluss die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

Mousse in zwei Dessertschälchen verteilen und ca. 2 Stunden kalt stellen. Von 40 g Kuvertüre mit einem kleinen Messer oder Sparschäler Späne abschneiden und die Mousse au Chocolat damit garnieren.



TIPP

Ein paar Prozent leckerer wird die Mousse, wenn ihr sie mit 2 EL Cognac verfeinert. Einfach in die Schokoladencreme rühren, bevor ihr die Sahne unterhebt.

WICHTIG!

- Die Kuvertüre nicht zu stark erhitzen. Das Wasserbad darf deshalb nur heiß sein und nicht sprudelnd kochen.
- Achtet darauf, dass kein Wasser in die Kuvertüre gerät, da sie sonst gerinnt.
- Sobald die Kuvertüre flüssig ist, direkt von der Hitze nehmen und weiterverarbeiten. Sonst kann es passieren, dass sie wieder fest wird.



HUNDERT KLASSIKER



DIE NEUE KÜCHENBIBEL

Von Kohlroulade bis Käsekuchen: Jetzt gibt's echte Rezept-Klassiker – mit Geling-Garantie und ohne kompliziert. Steffen Henssler zeigt, wie's geht: 100 Rezepte, dazu die besten Tipps und Tricks für 100 Erfolgserlebnisse am Herd. Ob Kochanfänger oder Hobbykoch, im neuen Buch aus der Reihe „Hensslers Schnelle Nummer“ ist alles einfach erklärt und ganz easy nachzukochen.



WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-9078-9



9 783833 890789