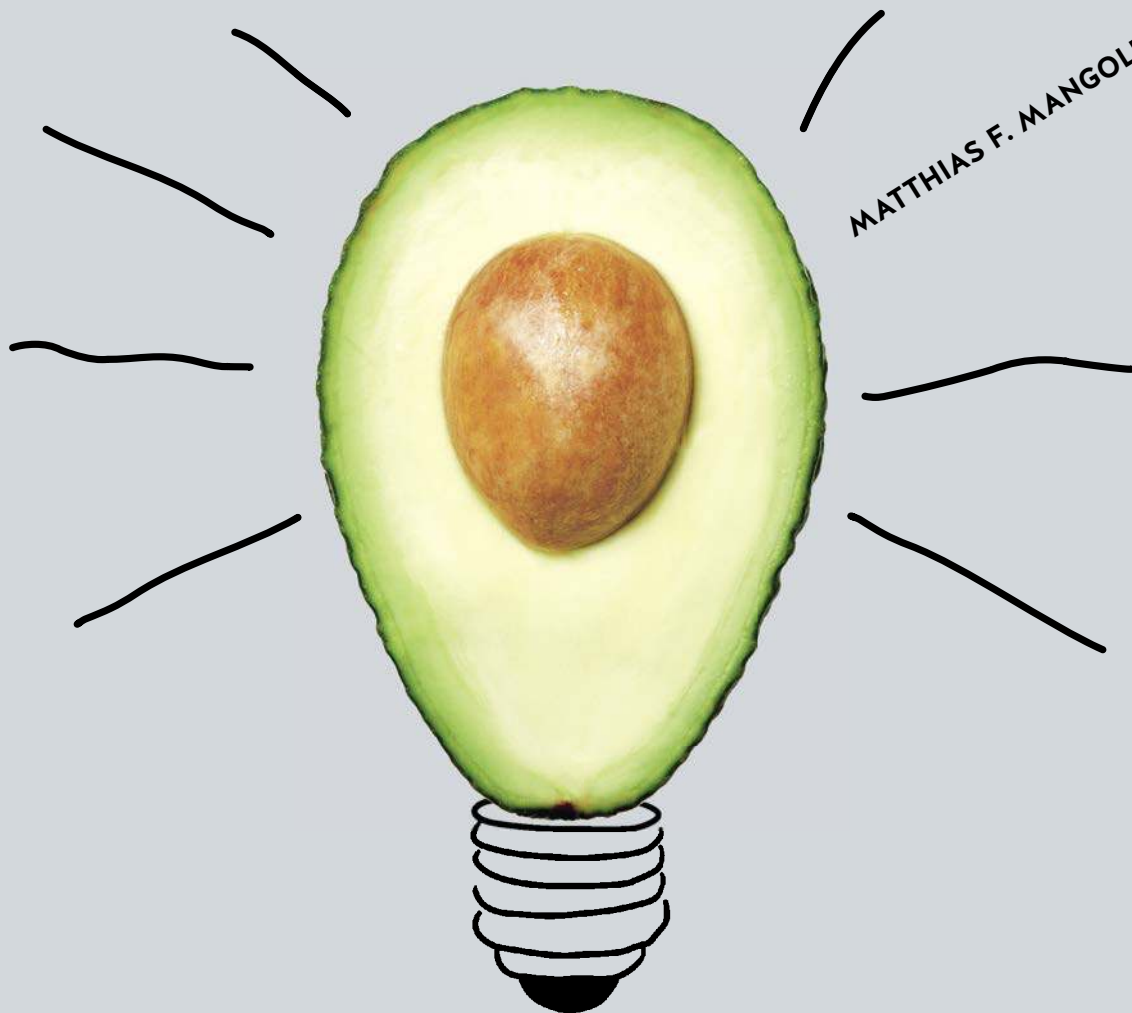


DAS PRINZIP KOCHEN

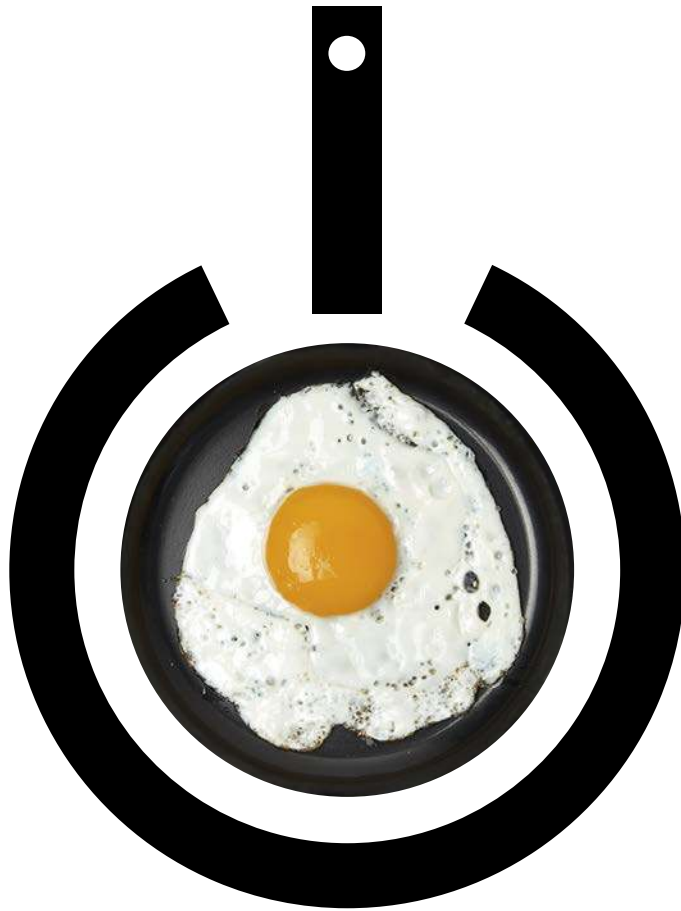


MATTHIAS F. MANGOLD

G|U

KOCHEN LERNEN?
IM PRINZIP 'NE KLEINIGKEIT!

INHALT



6	DAS PRINZIP DES BUCHS_ <i>los geht`s</i>
7	ZEITRAFFER_ <i>Kochvideos</i>
10	WISSENSWÜRZE_ <i>Hacks für Foodies</i>
329	HAPPY END_ <i>geschafft</i>
332	REGISTER
336	IMPRESSUM

DAS PRINZIP

- | | | | |
|-----|--------------------------|-----|-------------------------------|
| 14 | __SALATDRESSING | 174 | __HACKFLEISCHSAUCE |
| 20 | __PESTO | 182 | __SAUCENFOND |
| 26 | __GEMÜSE-ANTIPASTI | 188 | __STEAK |
| 32 | __CROSTINI | 194 | __SCHNITZEL |
| 40 | __BRÜHE | 202 | __KOTELETT |
| 46 | __CREMESUPPE | 208 | __GESCHNETZELTES |
| 52 | __SUPPENTOPF | 214 | __GULASCH |
| 58 | __GRATIN | 220 | __SCHMORBRATEN |
| 64 | __GNOCCHI | 228 | __ROULADE |
| 70 | __NUDELTEIG | 234 | __NIEDRIGTEMPERATUR-
GAREN |
| 78 | __PIZZA | 240 | __FRIKADELLE |
| 84 | __OMELETT | 246 | __GRILLSPIESS |
| 90 | __PFANNKUCHEN | 254 | __BRATHÄHNCHEN |
| 96 | __SPÄTZLE | 260 | __GANZER FISCH |
| 102 | __RISOTTO | 266 | __FISCHFILET |
| 108 | __COUSCOUS | 274 | __GARNELEN & CO. |
| 116 | __PUFFER | 280 | __MUSCHELN |
| 122 | __BRATKARTOFFEL | 286 | __TINTENFISCH |
| 128 | __QUICHE | 294 | __MOUSSE |
| 136 | __WOK | 300 | __PANNA COTTA |
| 142 | __EINTOPF | 306 | __EISCREME |
| 148 | __CURRY | 312 | __SIRUP |
| 156 | __SPARGEL | 318 | __MUFFIN |
| 162 | __LINSEN, BOHNEN, ERBSEN | | |
| 168 | __PASTA MIT SAUCE | | |

WISSENSWÜRZE

HACKS FÜR FOODIES



ZWIEBEL WÜRFELN



PAPRIKASCHOTE PUTZEN



TOMATE HÄUTEN



TOMATE WÜRFELN



INGWER ZERKLEINERN



STAUDENSELLERIE PUTZEN

**SCHNIPP,
SCHNAPP,
SCHNUPP!**



BROKKOLI PUTZEN



PAK CHOI PUTZEN



ZUCKERSCHOTEN UND BOHNEN



HOKKAIDOKÜRBIS PUTZEN



LAUCHSTANGE PUTZEN



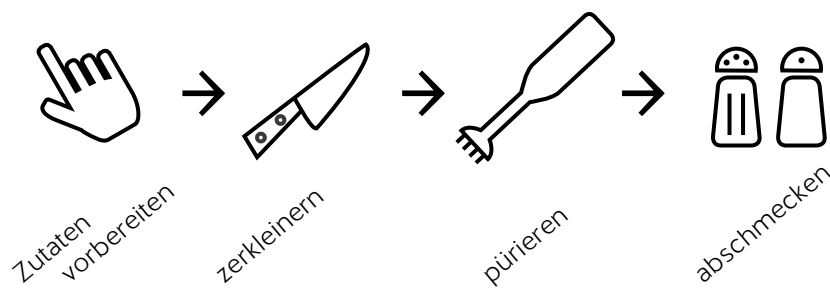
SPARGEL SCHÄLEN

DICH KRIEG' ICH KLEIN UND SAUBER

DAS PRINZIP

PESTO

/// Kräuter und Gemüse in cremige Paste verwandeln - hausgemachtes Pesto ist einfach unschlagbar für Nudelgerichte, zum Dippen, als Brotaufstrich.



DER PROTOTYP PESTO GENOVESE: Der Basilikum-Klassiker aus Genua ist die perfekte »Eigentlich-habe-ich-heute-überhaupt-keine-Lust-mich-in-die-Küche-zu-stellen-und-zu-kochen«-Zutat. Und selbst gemacht schmeckt's natürlich doppelt gut.

AM BESTEN GLEICH EINE GROSSE PORTION ZUBEREITEN. Denn Pesto lässt sich problemlos einfrieren. Traditionell werden die Zutaten mühsam im Mörser zerstampft. Wir wählen die schnellere Methode mit Mixer oder Pürierstab. Denn auch so lässt sich tadelloses Pesto machen. Röste die Pinienkerne nur ganz leicht an, bis sie sich warm anfühlen. Es sollen lediglich die ätherischen Öle herausgelockt werden. Bräunen dürfen sie nicht, sonst werden sie bitter. Fürs Servieren als Pastasauce eine Portion Pesto einfach mit etwas heißem Nudelkochwasser anrühren, unter frisch gekochte Lieblingspasta mischen.

IN DER HAUPTROLLE:

Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl - fürs echte Pesto genovese sind sie alle elementar und gleichberechtigt. Der Star aber ist üppiges, würzig duftendes Basilikum im Sommer, am besten frisch geerntet. Das Aroma von winterlichen Treibhausblättchen ist dagegen chancenlos. Beim Öl auf Qualität achten! Fürs Pesto sollte es hochwertiges Olivenöl sein, eher mild als zu würzig. Denn oft haben die verwendeten Kräuter genügend Aroma. Parmesan bringt Schmackes, Cremigkeit und eine gewisse Salzigkeit.



DER PROTOTYP PESTO GENOVESE

4 PORTIONEN
15 MIN. ZUBEREITUNG
165 KCAL (PORTION)

1



Von 1 **Topf Basilikum** die Blätter mit den zarten Stängeln abschneiden.



1 **Knoblauchzehe** schälen und hacken.



2 **EL Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett ganz leicht anrösten.

2



Salz



3 **EL Parmesan**



4-5 **EL Olivenöl**

Basilikum, Knoblauch und Pinienkerne mit Salz, dem Parmesan und 4 EL Olivenöl in einem hohen Becher mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, bis eine homogene Paste entsteht. Falls nötig, mehr Öl untermixen.

3



Das Pesto abschmecken, evtl. noch mit **Salz** nachwürzen. Dann entweder sofort mit frisch gekochter Pasta und etwas Nudelwasser mischen. Oder zum Aufheben zugedeckt kühl stellen.



ZUTATEN

- _ 1 Topf Basilikum
- _ 1 Knoblauchzehe
- _ 2 EL Pinienkerne
- _ Salz
- _ 3 EL frisch geriebener
Parmesan
- _ 4-5 EL Olivenöl



DAS KREATIVLABOR

AUSGETRETENE PFADE VERLASSEN

HAUPTSACHE GRÜN!



RADIESCHENBLÄTTER



MÖHRENGRÜN



FELDSALAT

Anstatt das Grün von Rettichen, Bundmöhren oder Radieschen im Laden gleich abzdrehen und dort zu entsorgen, kannst Du es zu Hause zu einem **Wurzelkrautpesto** verarbeiten. Das jeweilige Grün allerdings besonders gut waschen, um Sandrückstände zu vermeiden. Pestotauglich sind auch Salatblätter wie **Rucola** oder **Feldsalat** – prima zu Pasta.

KERNIG!



Es gibt so viele gute Nussarten: Warum also nicht mal Cashews, Pistazien, Walnuskerne oder Pekannüsse unters Pesto mixen?



KLASSE
KLECKS



Für ein **Asia-Pesto** Basilikum, Thai-Basilikum und/oder Koriandergrün als Kräuterbasis verwenden. Saft und Schale von Limetten, gehacktes Zitronengras, Ingwer und Frühlingszwiebeln sorgen für eine frisch-aromatische Würze, grüne Chili bringen Schärfe. Alles mit Öl pürieren – als Dip zu Garnelen ein Knaller!

iHOLA CHICA!

/// Avocados haben zwar viel Fett, das geht aber alles sofort in die Muskeln.



DAMIT NACHOS WAS ZUM LÖFFELN HABEN

Guacamole ist ein Avocado-Dip, der in Mexiko zu Tortilla-Chips, Tacos oder auch als Fleischbeilage gegessen wird. Die **Avocado** der Länge nach rundherum mit dem Messer in zwei Hälften schneiden, den Kern entfernen. Jetzt kannst Du mit einem Löffel das Fruchtfleisch ganz leicht aus den Schalen heben. Das wird dann mit einer Gabel zerdrückt und mit **Pfeffer**, klein geschnittener **Chilischote**, **Knoblauch**, fein gehackten **Zwiebeln** und **Zitronensaft** gemischt. Guacamole nach Wunsch noch mit **Tabasco** schärfen , mit **Tomatenwürfelchen** und Blättchen von **Koriandergrün** toppen.



NOCH EINE PASTE, DIE ES IN SICH HAT

Hummus ist eine orientalische Spezialität, die traditionell zu Falafel serviert wird. Schmeckt aber auch köstlich als Dip zu Gemüse oder als Aufstrich für Crostini. **Kichererbsen** aus der Dose (ca. 240 g) im Sieb abspülen und sehr gut abtropfen lassen. Dann mit 2-3 EL **Sesampaste** (Tahin), 3 EL **Olivenöl**, 2 **Knoblauchzehen**, 2-3 EL **Wasser** und 2 EL **Zitronensaft** pürieren. Hummus mit **Kreuzkümmel**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Hält sich ein paar Tage im Kühlschrank.



DAS PRINZIP EINFACH



/// LUST ZU KOCHEN? Vielleicht bisher noch nie so wirklich – aber dieses Buch könnte Dein Leben ändern!
Prinzip Kartoffelgratin, Prinzip Schmorbraten, Prinzip Gemüsecurry ... einmal kapiert und schon kann es losgehen: endlich selber kochen!

Die Basis dafür: **DIE WICHTIGSTEN GRUNDREZEPTE** – so leicht zu verstehen, dass absolut nichts schief gehen kann. Und hast Du das Prinzip erst mal raus, wird vielfach variiert und ausprobiert. Denn aus Kartoffelgratin, Schmorbraten oder Gemüsecurry kann so viel mehr werden ... traue Dich!

WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-5720-1



9 783833 857201



PEFC
PEFC/04-22-0228

www.gu.de

G|U