Die 100 LIEBLINGSGERICHTE DER DEUTSCHEN

Rezept-Highlights, die wir *immer, immer, immer* wieder kochen möchten

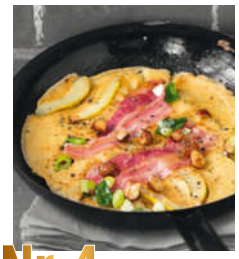
GU

1–50

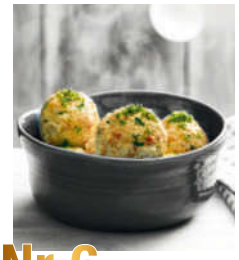
Nr. 1 10–11

Nr. 2 12–13

Nr. 3 14–15

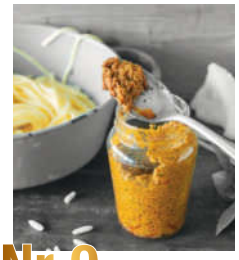

Nr. 4 16–17

Nr. 5 18–19


Nr. 6 20–21

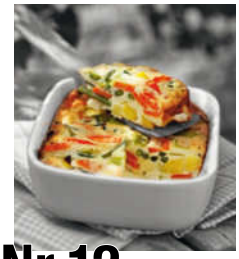
Nr. 7 22–23

Nr. 8 24–25


Nr. 9 26-27

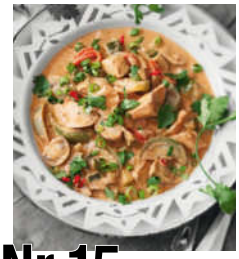
Nr. 10 28–29

Nr. 11 32–33


Nr. 12 34–35

Nr. 13 36–37

Nr. 14 38–39

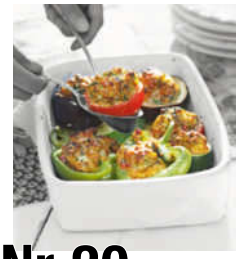

Nr. 15 40–41

Nr. 16 42–43

Nr. 17 44–45

Nr. 18 46–47

Nr. 19 50–51


Nr. 20 52–53

Nr. 21 54–55

Nr. 22 56–57

Nr. 23 58–59

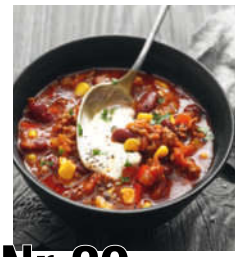
Nr. 24 60–61

Nr. 25 62–63

Nr. 26 64–65

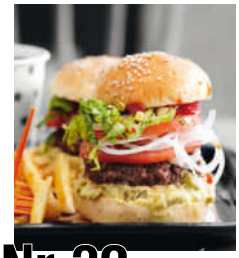
Nr. 27 66–67

Nr. 28 70–71

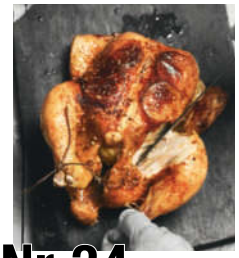

Nr. 29 72–73

Nr. 30 74–75

Nr. 31 76–77


Nr. 32 78–79

Nr. 33 80–81


Nr. 34 82–83

Nr. 35 84–85

Nr. 36 86–87

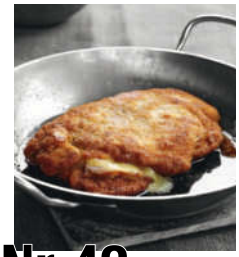
Nr. 37 90–91

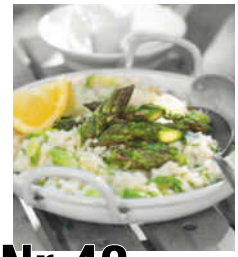
Nr. 38 92–93

Nr. 39 94–95

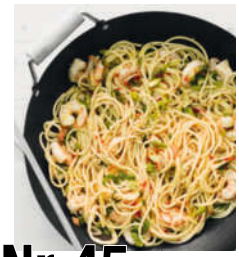
Nr. 40 96–97

Nr. 41 98–99


Nr. 42 100–101


Nr. 43 102–103

Nr. 44 104–105


Nr. 45 106–107

Nr. 46 110–111

Nr. 47 112–113

Nr. 48 114–115

Nr. 49 116–117

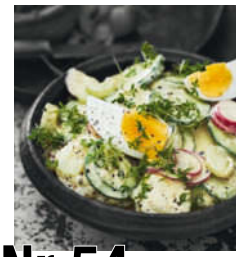
Nr. 50 118–119

51–100

Nr. 51 120–121

Nr. 52 122-123

Nr. 53 124–125



Nr. 54 126–127

Nr. 55 130–131

Nr. 56 132–133

Nr. 57 134–135

Nr. 58 136–137

Nr. 59 138–139

Nr. 60 140–141

Nr. 61 142–143

Nr. 62 144–145

Nr. 63 146–147

Nr. 64 150–151

Nr. 65 152–153

Nr. 66 154–155

Nr. 67 156–157

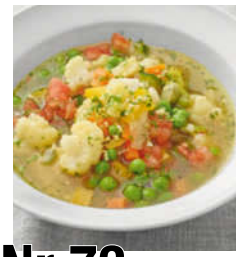
Nr. 68 158–159

Nr. 69 160–161

Nr. 70 162–163

Nr. 71 164–165

Nr. 72 166–167



Nr. 73 170–171

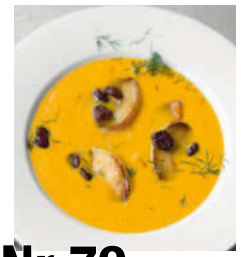
Nr. 74 172–173

Nr. 75 174–175

Nr. 76 176–177

Nr. 77 178–179

Nr. 78 180–181

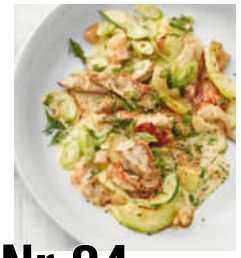

Nr. 79 182–183

Nr. 80 184–185

Nr. 81 186–187

Nr. 82 190–191

Nr. 83 192–193


Nr. 84 194–195

Nr. 85 196–197

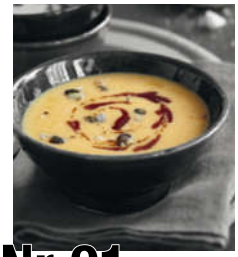
Nr. 86 198–199

Nr. 87 200–201

Nr. 88 202–203

Nr. 89 204–205

Nr. 90 206–207


Nr. 91 210–211

Nr. 92 212–213

Nr. 93 214–215

Nr. 94 216–217

Nr. 95 218–219

Nr. 96 220–221

Nr. 97 222–223

Nr. 98 224–225

Nr. 99 226–227

Nr. 100 228–229

SPAGHETTI BOLOGNESE

SIE WIRD GELIEBT UND BELOHNT DAS MIT UNNACHAHMLICH WÜRZIGEM GESCHMACK

FÜR 4 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STD.
GARZEIT 1 STD. 30 MIN.
PRO PORTION CA. 1050 KCAL

ZUTATEN
200 g Möhren
3 Stangen Staudensellerie
1 große Zwiebel
1–2 Knoblauchzehen
100 g Räucherspeck | 4 EL Olivenöl
500 g gemischtes Hackfleisch
Salz | Pfeffer
100 ml trockener Rotwein
4 EL Tomatenmark
250 ml Fleischbrühe (Instant)
5 Zweige Thymian
1 Bund Petersilie
2 kleine Dosen stückige Tomaten (je 240 g Abtropfgewicht)
1 Lorbeerblatt | 1 gehäufter EL Butter
1–2 Prisen Zucker
400 g Spaghetti

AUSSERDEM
geriebener Parmesan

WEM DAS SCHMECKT, DER MAG AUCH

- die Lasagne auf Seite **13**
- die Moussaka auf Seite **131**

1. Die Möhren schälen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Sellerie putzen und waschen, die Stangen der Länge nach halbieren und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Speck ohne Schwarte ganz fein würfeln. 2 EL Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Gemüse darin ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Den Knoblauch dazugeben und 1 Min. mitdünsten. Alles in einen großen Schmortopf geben.

2. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin bei großer Hitze ca. 10 Min. kräftig anbraten und mit dem Pfannenwender zerkrümeln. Salzen und pfeffern. Speck dazugeben. Mit Rotwein ablöschen und kurz einkochen. Tomatenmark und Brühe unterrühren und aufkochen. Zum Gemüse in den Topf geben.

3. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken. Stückige Tomaten, Lorbeerblatt, gehackte Petersilie und Thymianzweige zu Gemüse und Fleisch geben und das Ganze aufkochen. Bei kleiner Hitze im leicht geöffneten Topf ca. 1 Std. 30 Min. sanft kochen, sodass die Sauce schön sämig wird. Zwischendurch umrühren.

4. Die Thymianzweige entfernen. Die Butter unter die Sauce rühren und diese mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen und abgießen. Mit der Sauce bolognese anrichten und mit geriebenem Parmesan servieren.

MMHH, LECKER

Es lohnt sich eigentlich immer, gleich die doppelte Menge Sauce zu kochen. Sie schmeckt aufgewärmt fast noch besser und kann auch eingefroren werden.

14

SCHNITZEL MIT SAUCE

GEHT BLITZSCHNELL UND SCHMECKT IMMER: KURZGEBRATENES FLEISCH MIT SAUCE

SCHNITZEL IN WEISSWEIN-SAUCE

FÜR 2 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MIN.
PRO PORTION CA. 325 KCAL

ZUTATEN
1 Schalotte
2 Schnitzel (Kalb- oder Putenfleisch, je ca. 140 g)
Salz | Pfeffer
100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe (Instant)
2 EL neutrales Pflanzenöl
2 EL Crème fraîche

1. Die Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Schnitzel mit Küchenpapier trocken tupfen und auf beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Weißwein beziehungsweise die Gemüsebrühe bereitstellen.

2. Eine Pfanne ca. 1 Min. auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Öl hineingeben und in ca. 1/2 Min. heiß werden lassen. Die Schnitzel nebeneinander einlegen, das Öl muss gleich leicht zu brutzeln beginnen. Die Schnitzel ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze braten, bis der Rand schön braun ist (die Röststoffe verleihen dem Fleisch ein gutes Aroma).

3. Die Schnitzel wenden; am besten mit einer Zange statt mit einer Gabel. Auf der anderen Seite ebenfalls 2 Min. braten, herausheben auf einen Teller legen und zudecken.

4. Schalottenwürfel in die Pfanne geben und 1 Min. im Bratensatz anbraten. Mit dem Wein oder der Brühe ablöschen, d. h. die Flüssigkeit dazugeben und sprudelnd aufkochen. Die Crème fraîche dazugeben, ca. 2 Min. einrühren und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Schnitzel zur Sauce geben und zugedeckt bei kleinster Hitze noch etwas ziehen lassen, bis die Beilagen fertig sind.

ZITRONEN-SCHNITZELCHEN

FÜR 2 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MIN.
PRO PORTION CA. 330 KCAL

ZUTATEN
1–2 Zweige Rosmarin
50 g Butter
30 g Mehl
4–6 kleine Kalbsschnitzel
(zusammen ca. 250 g)
frisch gepresster Saft von 1 Zitrone
Salz | Pfeffer

WEM DAS SCHMECKT, DER MAG AUCH

- das Geschnetzelte auf Seite **195**
- das Cordon bleu auf Seite **101**

1. Die Rosmarinzweige abbrausen und trocken schütteln, die Nadeln abstreifen. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Das Mehl gleichmäßig hineinstäuben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Es sollte eine eher flüssige Mehlschwitze entstehen.

2. Die Kalbsschnitzel in die Pfanne legen, die Rosmarinnadeln darüberstreuen, die Schnitzel wenden und mit dem Zitronensaft ablöschen. Bei sehr geringer Hitze ca. 3–4 Min. schmoren, dabei mehrfach wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißbrot servieren.

WIE ES EUCH GEFÄLLT

In Italien heißen die Schnitzelchen Scaloppine und kommen in immer wieder neuen Variationen auf den Tisch – mit Salbei und rohem Schinken, anstelle von Zitronensaft mit Marsala oder auch Vino bianco abgelöscht, mit glatter Petersilie, wildem Fenchel oder Thymian gewürzt. In jedem Fall aber sind frische Kräuter wichtig!
Die Geschmacksintensität von Kräutern hängt unter anderem davon ab, wie viel Sonne sie abbekommen. Deshalb lohnen sich auf jeden Fall ein kleines Kräuterbeet im Garten, Töpfe auf dem Balkon oder der Kräuterkasten am Fenster.

Das Interessanteste über unser Essverhalten

WAS ESSEN DIE DEUTSCHEN IN DER MITTAGSPAUSE, WIE OFT WIRD IN ÖSTERREICH SELBST GEKOCHT UND WORÜBER STREITEN SICH MANN UND FRAU IN DER KÜCHE AM HÄUFIGSTEN? WIR LEGEN ZAHLEN UND FAKTEN FÜR DICH AUF DEN TISCH. DAS HIER IST JA MAL WIEDER TYPISCH ...!

WAS DIE DEUTSCHEN AM LIEBSTEN MÖGEN

53 % Fleisch

38 % Nudeln

20 % Gemüsegerichte

16 % Fischgerichte

15 % Suppen

14 % Kartoffelgerichte

13 % Pizza

13 % Geflügelgerichte

Das essen Deutsche in der Mittagspause

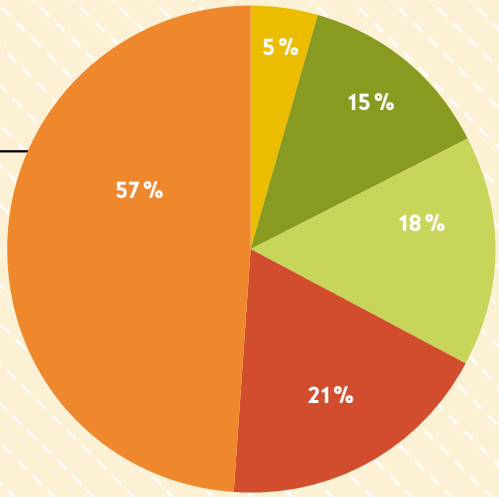
57 % nehmen Essen von zu Hause mit

21 % essen in der Kantine

18 % essen gar nicht

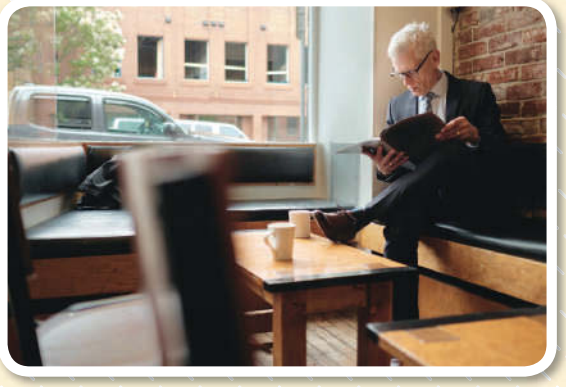
15 % kaufen Essen beim Bäcker oder Imbiss

5 % essen im Restaurant



Hallo, wach!

Offenbar hat der Kaffeekonsum in **Deutschland** etwas mit dem Alter zu tun. Je älter die Deutschen sind, desto häufiger trinken sie den **Wachmacher täglich** – 97 % der über 60-Jährigen.

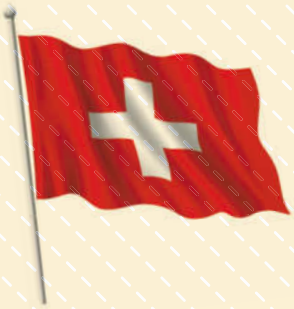


Vorsicht, Streitpotenzial!

Chaos in der Küche sorgt für Konflikte: Laut Befragungen streiten sich Paare im Haushalt am häufigsten über stehen gelassene Teller, den unerledigten Abwasch und einen übervollen Mülleimer.

ALPINE KOCHLUST

Eine Studie ergab, dass sich in **Österreich** immer mehr **Männer** für das Kochen interessieren. Generell verbringen die Österreicher gerne Zeit in der Küche. Durchschnittlich wird 6,7 Mal pro Woche selbst gekocht, also fast täglich.



So genießt der Eidgenosse heute

Für die Zubereitung seiner Mahlzeit wendet der **typische Schweizer** 38 Minuten auf. Allerdings isst er mittags eh am liebsten **auswärts**. Abends kochen sich vor allem die 18- bis 34-Jährigen zu Hause etwas Warmes.

Quellenangabe: siehe Impressum.
Mehrfachnennungen möglich.

50

HÄHNCHENPFANNE

ZIEMLICH LECKER:
BALSAMICOHÄHNCHEN AUF BUNTEM PFANNENGEMÜSE

FÜR 2 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MIN.
PRO PORTION CA. 300 KCAL

ZUTATEN
300 g Hähnchenbrustfilet
250 g grüner Spargel
1 Möhre
100 g Brokkoli
50 g Kirschtomaten
2 TL Olivenöl
Salz | Pfeffer
1 EL Aceto balsamico
1 EL Honig
50 ml Gemüsebrühe (Instant)
1/2 Bund Basilikum

1. Die Hähnchenbrust abbrausen, trocken tupfen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Die Stangen schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Möhre schälen, längs vierteln und ebenfalls schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

2. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenfiletstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, dann in die Pfanne geben und 2–3 Min. bei starker Hitze rundherum anbraten. Mit dem Balsamico ablöschen, Honig dazugeben, gut durchrühren, aus der Pfanne auf einen Teller geben.

3. Die Pfanne auswischen und das restliche Olivenöl darin erhitzen. Spargel- und Möhrenstücke in die Pfanne geben und 1 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Den Brokkoli dazugeben und alles noch 1 Min. anbraten. Mit der Brühe aufgießen und das Gemüse zugedeckt 5 Min. garen, bis die Brühe fast vollständig eingekocht ist.

4. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Kirschtomaten zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz durchrühren. Die Hähnchenfiletstreifen mit dem Bratensaft dazugeben, kurz durchschwenken und in 1 Min. warm werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.

WEM DAS SCHMECKT, DER MAG AUCH

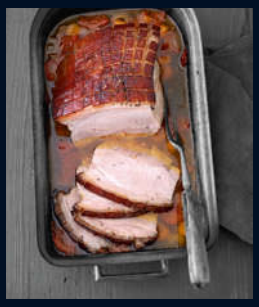
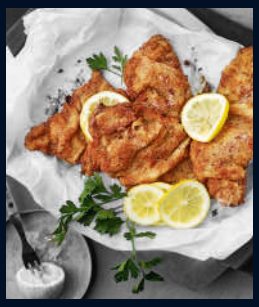
- die Kartoffel-Gemüse-Pfanne auf Seite **99**
- die Hackfleischpfanne auf Seite **57**

DER FATBURNER: GRÜNER SPARGEL

Grüner Spargel ist das perfekte Gemüse für alle, die eine gute Figur haben wollen. Die schlanken Stangen sind sehr kalorienarm. Stell dir vor: In 100 g stecken gerade einmal ca. 15 kcal – damit wird dein Kalorienkonto so gut wie gar nicht aufgefüllt. Spargel enthält außerdem viele Ballaststoffe sowie reichlich Vitamin C, Kalzium und Eisen. So unterstützt er sogar beim Fettverbrennen. Greif gerne zu! Natürlich ist auch weißer Spargel ein echter Schlankmacher.

Spaghetti, Schnitzel und Kartoffelsuppe:

Die TOP 100 von Bayern bis Friesland

Die Lieblingsgerichte der Nation:
von deftig bis süß, von rustikal bis exotisch

So oder so?
die beliebtesten Klassiker mal ganz klassisch,
mal überraschend variiert

Plus:
witzige Wissenswert-Listen für Foodies –
von berühmten Filmgerichten bis zu kuriosen
Food-Feiertagen

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6146-8

PEFC
PEFC/04-32-0928

www.gu.de

GU