

Einfache Dinge

Schöne Sachen für einfach viel Spaß am Kochen!

Es muss wirklich nicht immer kompliziert sein, was man in der Küche so treibt. Auch sehr, sehr einfache Dinge können sehr, sehr gut schmecken!

Wir kennen viele Profiköche; einige aus der allerersten Reihe der deutschen Spitzengastronomie. Fragt man sie, was sie privat am liebsten essen, werden sie niemals (!) Edelviktualien wie Hummer,

Steinbutt, Kaviar oder Gänsestopfleber erwähnen. Stattdessen eher Leberwurstbrot, eine Linsensuppe, einen kräftigen Eintopf... eben simple Sachen. Also: Manchmal sind es die ganz einfachen Dinge des Lebens, die am meisten Freude bringen. Wer müde nach Hause kommt, und keine große Lust zur großen Koch-Oper hat, findet hier Seelentröster ersten Ranges.



Seite
20



Ausstechen

In Küchengeschäften gibt es die Ausstecher (sie sehen aus wie Dosen ohne Deckel und Boden) meist als Set. Sie dienen uns nicht nur zur Erzeugung kreisrunder Formen, sondern eignen sich vorzüglich, um hübsch servieren zu können. Einfach Gemüse, Reis, Püree und so weiter in den Ring drücken, abziehen – und eine schöne Form steht auf dem Teller!





Wachtelspiegelei

LACHSTARTAR UND WACHTELSPIEGELEI

Bezaubernd. Einfach. Und umwerfend! Vor allem, wenn der Koch sich zuvor einen kleinen Ausstecher besorgt hat.

Zubereitung:

1. Die Lachsforellenscheiben gut mit Küchenpapier abtupfen und in sehr kleine Würfelchen schneiden (die Form ist nicht ganz so wichtig).
2. Die Wachtelerier als Spiegelei braten. Wenn man die Eierschale und die darunter liegende dicke Haut mit einem Sägemesser leicht einritz, geht das Öffnen des Eies einfacher. Vorsichtshalber aber mit zwei, drei Fehlversuchen rechnen!
3. ...

Zutaten:

80 g Lachsforelle, geräuchert, in kleine Würfelchen geschnitten
2 Wachtelerier, als Spiegelei, kreisrund ausgestochen
2 EL Crème fraîche
Öl zum Braten

**wenn Sie dieses Rezept weiterlesen möchten,
bestellen Sie Kochen was anmacht in unserem Shop:**

www.landbuch.de



**Zutaten:**

Spaghetti, Salz, Wasser
250 g Hackfleisch (Rind, Lamm, oder
gemischt Rind-Schwein, nach
Belieben)
1 gr. Zwiebel oder 3 Schalotten,
fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Pfeffer, Salz und Prise Zucker,
Cayennepfeffer

2 EL Balsamico
1 Tasse Rotwein (wenn möglich)
Olivenöl
1 Dose Tomaten
Wasser oder Brühe
100 g Nudeln (keine deutschen -
nur die italienischen oder
aus der Schweiz verwenden!)

SPAGHETTI BOLOGNAISE

Dies ist garantiert der „Klassiker“ der einfachen Küche – aber einer, der oft nicht so ganz überzeugend gelingen mag. Hier also das Super-Rezept. (Die Mengen, hier für zwei Personen, können proportional erhöht – oder halbiert werden. Wenn etwas übrig bleibt, kann es sehr gut eingefroren werden – wenn denn tatsächlich etwas übrig bleibt ...)

Zubereitung:

1. Zwiebel/Schalotten mit der angedrückten Knoblauchzehe im Olivenöl anschwitzen, nur ganz leicht Farbe nehmen lassen.
2. Zucker auf dem freien Pfannen- oder Kasserollenboden leicht karamellisieren (hellbraun werden) lassen und mit Balsamico ablöschen. Mit den Zwiebeln vermischen und völlig einkochen lassen – der Essig darf nicht mehr zu riechen sein.
3. Vorgang sofort mit Rotwein wiederholen.

...

wenn Sie dieses Rezept weiterlesen möchten, bestellen Sie Kochen was anmacht in unserem Shop:

www.landbuch.de





Dies ist eine ebenso einfache wie hübsche Variante des Dauerthemas aus Italiens Küche.

GEMÜSESPAGHETTI

Zubereitung:

1. Die Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser kochen, abtropfen lassen und mit ein wenig angewärmter Butter vermischen.
2. Die Gemüse in feine Streifen („Spaghetti“) schneiden und ganz kurz in kochendem Wasser blanchieren, dann eiskalt abspülen.

...

wenn Sie dieses Rezept weiterlesen möchten, bestellen Sie Kochen was anmacht in unserem Shop:

www.landbuch.de

Zutaten:

1 Hand voll Spaghetti (auch Vollkorn)
Salz
verschiedene Gemüse, wie zum Beispiel:
1 Möhre
1 Stange Lauch (das Weiße)
1 kl. Zucchini („Zucchino“ – heiße es wohl korrekt)
1 Kohlrabi
20 g Butter, leicht angewärmt
30 g Butter
1/2 Becher Sahne
Currypulver
Sesamkörnchen (soweit vorhanden)



Paprika schälen

Gleich ob grün, gelb oder rot – irgendwie sollte sie ihre Hülle fallen lassen! Im Ernst, die harte Haut schützt zwar das zarte Innenleben der Paprika perfekt gegen zu intensive Sonne, gegen Staub und Trockenheit, aber sie ist unverdaulich. Ja, empfindliche Mägen reagieren gern unwirsch auf die messerscharfen Stücke der Haut.

Also schälen. Aber wie? Prinzipiell gibt es zwei Methoden. Die eine, klassische: Im Ofen bei großer Hitze so lange backen, bis die Haut fast schwarz geworden ist. Dann mit einem feuchten Tuch bedecken und kurz danach die Haut abziehen. Der Vorteil dabei ist, dass das Fruchtfleisch bereits im eigenen Dampf vorgegart ist – und schon köstlich schmeckt! Der Nachteil: Das ist für Könner. Die zweite Methode (unsere

Fotos): mit einem Sparschäler die Haut schälen. Man braucht dazu einen Sparschäler mit beweglicher Klinge. Zunächst rund um den Stielansatz und den Boden schneiden – so kann man später besser seine Schnitte ansetzen. Nun rundherum von oben nach unten die Haut möglichst dünn abschälen. Wie dick die Schalen sind, hängt natürlich vom jeweiligen Sparschäler ab – am besten geht es mit einem

nicht allzu „sparsam“, also dicke Schichten abschneidenden Gerät. Weil immer etwas Haut in den Riefen der Paprika übrig bleibt, hier mit einem Messer in drei oder vier Segmente teilen. Nun kann die verbleibende Haut leicht abgeschält werden. Erst jetzt Stiel, Kerne und weiße Haut entfernen – die haben vorher die Stücke der Schoten stabilisiert. Zum Schluss in passende Stücke schneiden.