

WENIGER IST MEHR

STEVAN PAUL

ING

Stevan

SIMPLE & CLEVER

COOK

Brandstätter



STEVAN PAUL

**WENIGER IST MEHR
SIMPLE & CLEVER**

COOKING

mit Fotografien von
Vivi D'Angelo

Brandstätter 

Gemüse + Salz + Idee

Die Küchen-Glücksformel

40 supersimple Gemüserezepte

Deine Küche

Die Wiederentdeckung eines unbekannten Kontinents

Mit leichtem Gepäck

Vom Umgang mit dem Messer

Schneiden, braten, kochen & Co: 30 Rezepte nach
Zubereitungs-Methoden

It's a kind of magic

Wie aus einem guten Gericht eine Attraktion wird

Würzpasten, Öle & Butter, Knusper & Knack

Augenblick und erster Eindruck: schöner Anrichten in 9
Schritten

Kleiner Gastfreundschafts-Leitfaden und Checkliste

Einfach kochen

Tipps für die entspannte Kocherei

Der große Rezeptteil

Leftover & Zugabe

Klar Schiff! Die Küche aufräumen

Aufwerten statt verwerten

Leftover-Rezepte

Heute bleibt die Küche kalt

Pimp my Lieferservice

Rezeptregister

Hey und hallo!

Die Entdeckung der Einfachheit

Willkommen zum „einfachsten Paul“ aller Zeiten. Mein neues Kochbuch feiert die Kunst des Weglassens, das Glück der Konzentration auf wenige Zutaten – mit viel Geschmack und inspirierenden Ideen für deine Küche!

Eine Anstiftung zum Kochen

Jeder Mensch kann kochen. Eine gute Tomate, ein bisschen Salz. Das ist schon Kochen! In Kombination mit einer Prise Kreativität wird daraus schnell ein Lieblingsteller.

Weil alle kochen können

Der Einstieg ins Buch gelingt über jeder Seite und mit jedem Wissens- und Kenntnisstand. Hier kannst du ohne jede Erfahrung einfach und individuell loskochen. Oder du verfeinerst deine Küchen-Kompetenz mit neuen Würzungen, Tricks und Hacks aus meiner Küchenwerkstatt.

Weniger ist mehr

Alle Rezepte gelingen mit Zutaten, die überall zu kaufen sind, und du brauchst auch keine Spezialgerätschaften. So leicht ist das. Viele Rezepte im Buch sind dazu so einfach und übersichtlich, dass sie sich beinahe intuitiv zubereiten lassen. Es sind die kleinen Details, die aus einem Mikrorezept ein Lieblingsrezept machen.

Mach es zu deinem Rezept

Kochanleitungen sind im Grunde nur Vorschläge und variabel. Zu jedem Rezept gibt es deshalb individuelle Würzvarianten und clevere Kombinationsmöglichkeiten für dich. Weil du am besten weißt, was dir schmeckt!

Ganz groß: das Kleingedruckte!

Du kannst einfach loskochen. Darüber hinaus bietet dir das Buch eine Fülle an Küchenwissen und Tricks, kurzgefasst und auf den Punkt erklärt. Für eine entspannte Zeit in deiner Küche und richtig gutes Essen auch im Alltag.

Geschmacksverstärkung - pimp your dish!

Im Buch finden sich allerlei Ideen für mehr Geschmack und Wumms in deiner Küche. Viele der Würzpasten, Öle und Knusper-Salze lassen sich vorbereiten und halten lang. So hast du die natürliche

Geschmacksverstärkung immer zur Hand. Just add vegetables.

Cook like a Chef

Foodpairing, Aromenspiel, Mundgefühl und Toppings – smarte Basics aus der Profi-Küche machen aus einem guten Gericht eine Attraktion. Mit der Werkzeugkiste der Aromen gelingt es, Spannung und Harmonie zu erzeugen. Und eindrucksvolles Anrichten ist eigentlich auch ganz einfach.

Intelligente Küchenorganisation

Nicht zuletzt zeige ich dir, wie du schlanker wirtschaften und nachhaltig Ordnung in der Küche schaffen kannst. Das spart Nerven und Geld. Auch, weil du nichts mehr wegwerfen musst. Mit smarten Leftover-Ideen wird aus Resten ein Neuanfang!

Menge nach Bedarf

Alle Rezepte in diesem Buch sind, wenn nicht anders angegeben, für zwei Personen berechnet. Wenn es mehr oder weniger sein soll, lassen sich die Rezepte leicht umrechnen – du entscheidest, denn du weißt am besten, wie groß der Appetit ist.

Weil Kochen Freiheit ist

Nur, wer selbst kochen kann, ist wirklich selbstbestimmt in der Entscheidung für oder gegen

ein Produkt, kann Qualitäten erkennen und wertschätzen.

Zu wissen, „was drin ist“, zu wissen, was dir guttut und schmeckt, das ist Freiheit. Ein großes Glück, das nicht erst am Esstisch beginnt – sondern schon beim Kochen selbst.

Viel Freude bei der
(Wieder-)Entdeckung deiner
Küche wünsche ich dir!

Herzlich,

Stern



GEMÜSE

+ Salz + Idee

GLÜCKS- FORMEL

GLÜCKSFORMEL

10 supereinfache Einstiegs-Ideen für 40 grandiose Gemüse-Kombis ...

Eine reife Tomate,
nur leicht gesalzen,
ist für sich ein Genuss.

GEMÜSE + SALZ + IDEE = DIE KÜCHEN-GLÜCKSFORMEL

Ein gutes Naturprodukt ist Schlüssel und Basis jeder Küche. Dein Lieblingsgemüse mit ein bisschen Salz gewürzt, ist schon ein Rezept. Salz würzt, hebt den Eigengeschmack und macht Gemüse auch zarter und bekömmlicher. Das ist bereits: kochen!

Eine reife Tomate, nur leicht gesalzen, ist für sich bereits ein Genuss. Zusätzlich mit gutem Olivenöl beträufelt, entsteht ein Essen, das zufrieden macht. Und das sich kreativ ausbauen lässt. Mit einer kleinen Extra-Idee wird die Grundkombination zum

vielschichtigen und
überraschenden
Geschmackserlebnis. Ganz einfach
– besonders gut!

Auf den folgenden Seiten findest du
10 supereinfache Einstiegs-Ideen
für 40 grandiose Gemüse-Kombis.
Die Mini- und Mikro-Rezeptideen
sind schnell zubereitet, teils echt
raffiniert und doch ganz einfach,
super-variabel und auch frei
kombinierbar. So geht schneller
Genuss im Alltag!

Tomate



1. TOMATENSALAT 2–3 Tomaten pro Person nach Belieben in Scheiben oder Achtel schneiden, Kirschtomaten halbieren. Tomaten auf einem Teller oder einer Platte verteilen und leicht salzen. 10–30 Minuten ziehen lassen. Mit Olivenöl beträufeln, mit ein paar Tropfen Weißwein-, Kräuter- oder Balsamessig zusätzlich beleben. Besonders schön mit bunten Kirschtomaten!

2. TOMATE-MOZZARELLA Tomaten lassen sich, wie oben mariniert, auch mit Mozzarella oder Burrata, Basilikum und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer anrichten.

3. GRÜNE TOMATEN „CHILE“ Hüttenkäse und frisch geschnittener Koriander und etwas Zitronensaft anstelle von Essig machen aus Green-Zebra-Tomaten ein Fest, die Aromen ergänzen sich perfekt.

4. SKANDINAVISCHER TOMATENSALAT Eine Entdeckung ist die Kombination von

Tomate und Dill – mit ein paar Spritzern Kräuter-, Weißwein- oder Sherry-Essig und frisch geschnittenen Zwiebelringen gemischt.

Tomaten lieben auch:

Estragon, Kerbel, Pimpinelle

geröstete Pinienkerne oder Haselnuss-Blättchen, geröstete Walnüsse

scharf gewürzten Tomatensaft oder grüne Tabascosauce

Knoblauch

Basilikum-Pesto ([S. 63](#)) oder Oliven-Tapenade ([S. 62](#))

ein paar cremig gerührte Kleckse saure Sahne oder Crème fraîche

fruchtige Kombinationen mit Wassermelone, Mango oder Pfirsich ([S. 99](#))

Kartoffeln



1. PELLKARTOFFELN MIT BUTTER Kartoffeln (200–350 g pro Person) mit Schale gründlich waschen und mit kräftig gesalzenem Wasser (probieren, es soll deutlich nach Salz schmecken) bedeckt in einem Topf aufkochen. Je nach Größe der Kartoffeln ca. 10 Minuten (kleine Kartoffeln), 20–25 Minuten (mittelgroß) bis zu 25–30 Minuten leise köchelnd garen. Geht ein Metallspieß oder Messer ohne größeren Widerstand durch die gegarten Kartoffeln, sind sie fertig. Kartoffeln abgießen, kurz unter kaltem Wasser abschrecken (pellt sich später besser), leicht ausdampfen lassen und heiß servieren. Mit Salz und Butter serviert, sind gute Pellkartoffeln ein Fest für sich!

2. SCHWENKKARTOFFELN MIT PARMESAN Salz, Butter und frisch geriebener junger Parmesan machen das Fest noch ein bisschen besser. Die Pellkartoffeln dafür können auch vom Vortag sein und lassen

sich in einer Pfanne in etwas Öl durchschwenken und leicht anbraten.

3. SAURE KARTOFFELN Gekochte Kartoffeln schälen, noch warm in Scheiben schneiden. Schalottenwürfel und/oder Schnittlauchröllchen mit 2-3 EL Essig und 3-4 EL Öl verrühren und die Kartoffeln damit beschöpfen.

4. KARTOFFELN MIT QUARK Absolutes Alltags-Lieblingssessen, wenn wenig Zeit ist! Quark (nach Wunsch Sahne-, Halbfett- oder Magerquark) mit frisch geschnittenen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Pimpinelle oder Dill verrühren. Im Winter sind TK-Kräutermischungen keine Schande. Quark mit Salz und 1 Spritzer Essig abschmecken und zu den Pellkartoffeln servieren.

Pellkartoffeln lieben auch:

Aromatische Öle wie Olivenöl, Leinöl, kaltgepresstes Rapsöl, Nuss- oder Kürbiskernöl. Ein paar Tropfen reichen!

Einfache Öle zuvor würzen: mit wenig zerdrücktem Kümmel oder Kräutern der Provence, mit 1 Prise Currypulver, Ras el-Hanout und/oder Chiliflocken, mit einem Hauch abgeriebener Bio-Zitronen- oder Mandarinschale. Würzöl am besten schon mit etwas Vorlauf anrühren, das zieht dann besonders aromatisch durch.

Drüber, drauf, dazu: geröstete Nüssen, Rauke, Kresse, Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch in Röllchen, dänische Röstzwiebeln, geröstete Kürbiskerne, Radieschen-Scheiben, Spiegeleier.

Zu schnell gekocht? Pellkartoffeln warmhalten wie meine Oma: Die abgegossenen gekochten Kartoffeln hat meine Oma im Topf mit Deckel in ein Geschirrtuch und ein Handtuch gewickelt und dann im Bett unter die Decke gesteckt! Bleibt echt lange heiß. Funktioniert auch mit Reis!

Möhren



1. MÖHREN-SALAT Möhren schälen, raspeln oder erst längs in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Salzen und 30 Minuten ziehen lassen. Mit einigen Tropfen (Rotwein-)Essig oder Zitronensaft beleben. Etwas Öl dazu und frisch geschnittene Gartenkräuter oder Koriandergrün nach Geschmack. Super mit (Erd-)Nüssen!

2. MÖHRENGEMÜSE Dicke Möhren schälen. Längs in dickere Scheiben, dann in Stifte schneiden und salzen. Mit etwas Honig und Butter in einen Topf geben, mit Brühe und Orangensaft im Verhältnis 1:1 knapp bedecken. Offen 6–8 Minuten kochen.

3. MÖHRENGEMÜSE MIT APRIKOSEN Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden, salzen. 2–3 getrocknete Aprikosen fein würfeln. In einem Topf mit etwas Butter und Brühe bedecken. Offen 6–8 Minuten kochen. Optional mit gezupftem Kerbel servieren.

4. GLASIERTE MÖHREN (optional mit Mohn) Finger-Möhren schälen, etwas Grün stehen lassen. Möhren in einem Topf mit Brühe und Möhrensaft im Verhältnis 2:1 bedeckt ca. 6–8 Minuten kochen. Optional 1 EL Mohn in einer Pfanne rösten, bis er knistert. Noch heiß in einer Schüssel mit 1 EL kaltgepresstem Mohnöl verrühren. Die Möhren aus dem Sud nehmen und vor dem Servieren mit dem Mohnöl bestreichen.

Möhren lieben auch:

Gartenkräuter, Koriandergrün

Honig, Sojasauce, Sweet Chili, helle Misopaste

Curry, Chili, Fenchelsaat, schwarzen Pfeffer

Mandarine, Passionsfrucht, Birne

Feta, Schafskäse, Frischkäse

geröstete Nüsse

Gurken



1. SNACKGURKEN Gurke(n) in Scheiben, Würfel oder Halbmonde schneiden, leicht salzen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Abtropfen und mit 1 Spritzer Weißweinessig oder Zitronensaft und wenigen Tropfen Raps- oder Olivenöl mischen.

2. NORDISCHER GURKENSALAT Fein geschnitten und wie Snackgurken mariniert, dazu fein geschnittener Dill und Gartenkresse.

3. GRIECHISCHER GURKENSALAT Einige EL cremig gerührter Joghurt und ein Hauch frisch geriebener Knoblauch zusätzlich machen aus dem nordischen einen griechischen Gurkensalat (wie Tsatsiki geht, steht auf [S. 38](#)).

4. PFEFFERGURKEN Bisschen scharf? Gurkensalat liebt schwarzen Pfeffer – aber auch grüne Chilis, fein gehackte eingelegte Jalapeños oder grüne

Tabascosauce. Süßscharf und asiatisch
wird's mit 1-2 EL Sweet ChilisaUCE.

Gurken lieben auch:

Borretsch (auch Gurkenkraut genannt), Pimpinelle,
Koriandergrün, Estragon, einen Hauch Minze

Wasabi, Meerrettich, Senfkaviar

eingelegte Peperoni, gehackte Oliven

Fetakäse, Hüttenkäse, gebratenen Halloumi

Bei Gurken greife ich gerne zu Bioware - die schmecken
besser (nicht so wässrig) und bleiben auch nach dem Salzen
saftig.

Grüner Spargel



1. GRÜNER SPARGELSALAT MIT

ESTRAGON Holzige Enden abschneiden, das untere Drittel des Spargels mit dem Sparschäler schälen. Spargel schräg in Scheiben schneiden, salzen und mit (Estragon-)Essig oder Zitronensaft besprenkeln. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Gezupften Estragon und etwas Olivenöl untermischen.

2. GEBRATENER GRÜNER SPARGEL Eher dünne Spargelstangen wie für Spargelsalat vorbereiten, schälen und salzen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die abgetropften Spargelstangen darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten braten, die Pfanne dabei in Bewegung halten. Zum Schluss etwas Butter zugeben und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer, optional etwas abgeriebene Bio-Zitronenschale.

3. GRÜNER-SPARGEL-

ANTIPASTI Spargelstangen wie