

DAS PRINZIP KOCHEN

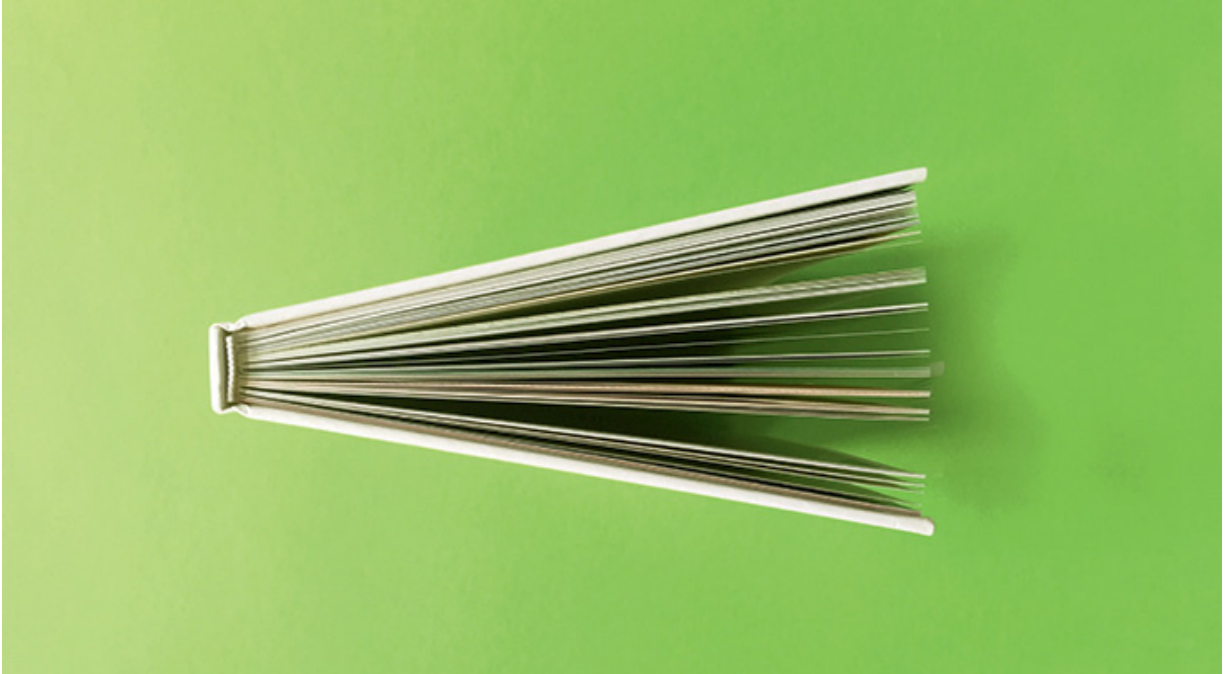


MATTHIAS F. MANGOLD

G|U

KOCHEN LERNEN?
IM PRINZIP 'NE KLEINIGKEIT!

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

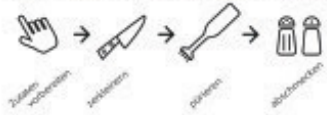


AUSSEN ECKIG INNEN LECKER

DAS PRINZIP DES BUCHS

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 mit einem Mörser zerstampft. Wir wählen die schnellere Methode mit Mixer oder Pürierstab. Denn auch so lässt sich tolles Pesto machen. Pesto 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 Pesto sauce eine Portion Pesto einfach mit etwas heißen Nudelkochwasser anrühren und z. B. unter frisch gekochte Spaghetti mischen.

IN DER HAUPTROLLE:

Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl - für echtes Pesto genovese sind sie alle elementar und gleichberechtigt. Der Star aber ist kippig, wenig duftendes Basilikum im Sommer, am besten frisch geerntet. Das Aroma von winterlichen Trochäusblättern ist dagegen eher milder. Beim Öl auf Qualität achten! Fürs Pesto sollte es hochwertiges Olivenöl sein, eher mild als zu würzig. Denn oft haben die verwendeten Küchler genügend Aroma. Parmesan bringt Schmelze, Cremigkeit und eine gewisse Salzigkeit.



PESTO LEITET SICH VOM ITALIENISCHEN «PESTARE» AB, WAS «ZERSTAMPFEN» BEDEUTET.

20

21

-> WAS BRAUCHT'S

DER PROTOTYP PESTO GENOVESE

4 PORTIONEN
IN ABH. ZUBEREITUNG
UND ZUTATEN

1



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



1 Knoblauchzehen schälen und hacken.



2 EL Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett ganz leicht anbraten.

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 zugeben.

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.



22

23

-> GRUNDREZEPT



ZUTATEN
- 1 Topf Basilikum
- 1 Knoblauchzehen
- 2 EL Pinienkerne
- Salz
- 3 EL frisch geriebener
Parmesan
- 4-5 EL Olivenöl

DAS KREATIVLABOR AUSGETRETENE PFADE VERLASSEN

HAUPTSACHE GRÜNI



RADIESCHENBLÄTTER



DILLGRÜN



FELDSALAT

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

KERNIG!



Es gibt so viele gute Nussarten. Warum also nicht mal Cashews, Pistazien, Walnüsse oder Peanuts unter's Pesto mischen?



KLASSE KLECKS



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

24

-> KREATIV LABOR

¡HOLA CHICA!

!!! Avocados haben zwar viel Fett, das geht aber alles sofort in die Muskelein.



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 geschnittenen **Chilischoten**, Knoblauch, fein gehacktem **Zwiebeln** und **Zitronensaft** gemischt. Guacamole nach Wunsch noch mit **Schokolade** schärfen, mit **Tomatenwürstchen** und **Bäsechen** von **Koriandergrün** toppen.

NOCH EINE PASTE, DIE ES IN SICH HAT

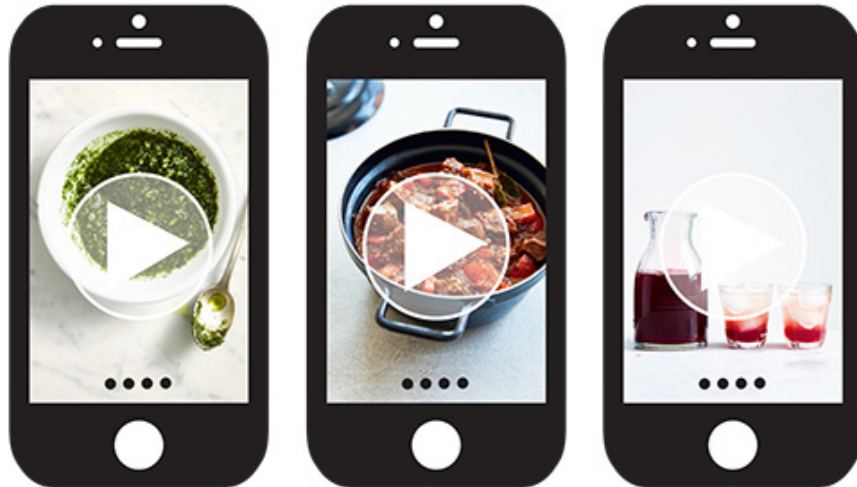
Hummus ist eine orientalische Spezialität, die traditionell zu Falafel serviert wird. Schmeckt aber auch köstlich als Dip zu Gemüse oder als Aufstrich für Crostini. Dekoriere **Kichererbsen** aus der Dose (240 g) in Sieb abspülen und sehr gut abtropfen lassen. Dann mit 2-3 EL **Sesampaste** (Tahini,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



25

IN DER HAUPTROLLE: Jeder, der sich mutig an den Herd stellt. Also auch Du – und besonders dann, wenn es das erste Mal ist und Du oft meinst, nicht mal das simpelste Gericht hinzukriegen. Good news: Yes, you can! Wir zeigen Dir, wie's geht. Wir lassen den Schnickschnack weg und konzentrieren uns aufs Wesentliche. Bei jedem Grundrezept wird erst mal das dahinterliegende Prinzip erklärt, damit klar wird, um was es eigentlich geht. Danach folgt als Rezeptbeispiel ein wirklich einfacher (aber leckerer) Prototyp, an dem Du das Prinzip testen kannst. Und wenn Du das kapiert hast, geht's schnurstracks rein ins Kreativlabor – da wird ausprobiert, selbst variiert, hier genießt Du Freiheiten, kannst Dich austoben und auch mal Gäste überraschen oder beeindrucken. Fang locker an und entdecke, dass Kochen an sich ein Klacks ist. Die Kunst fängt erst da an, wo Du Dich sicher fühlst. Und genau da wollen wir Dich hinführen.

Schau mich an



ZEITRAFFER KOCHVIDEOS

10 KOCHHACKS 4 YOU 4 FREE!

www.dasprinzipkochen.de/videos



MACH MAL KOCHEN!

WISSENSWÜRZE HACKS FÜR FOODIES

DICH KRIEG' ICH KLEIN UND SAUBER

 **SCHNIPP, SCHNAPP, SCHNUPP!**



ZWIEBEL WÜRFELN



PAPRIKASCHOTE PUTZEN



TOMATE HÄUTEN



TOMATE WÜRFELN



INGWER ZERKLEINERN



STAUDENSELLERIE PUTZEN



BROKKOLI PUTZEN



PAK CHOI PUTZEN



ZUCKERSCHOTEN UND BOHNEN



HOKKAIDOKÜRBIS PUTZEN



LAUCHSTANGE PUTZEN



SPARGEL SCHÄLEN

HER MIT DEM SCHARFEN MESSER!



KNOLLENSELLERIE PUTZEN



CHAMPIGNONS PUTZEN



ROSMARIN SCHNEIDEN



KORIANDERGRÜN SCHNEIDEN



CHILISCHOTE PUTZEN



MÖHRE IN JULIENNESTREIFEN



VANILLEMARKE HERAUSKRATZEN

DIE FOTOGRAFIN

Nach 10 Jahren Fotografentätigkeit in London zog die Engländerin **Nicola Walsh** 2011 nach Berlin. Auf Food spezialisiert, arbeitet sie für Redaktionen und Werbekunden. www.nickywalsh.eu

Mit dabei im Team bei der Produktion dieses Buches und der Stop-Motion-Filme:

Der Foodstylist **Max Faber**, mit dem Nicola Walsh außerdem den prämierten Blog www.nickyandmax.com hat. Die Stylistin und Foodstylistin **Audrey Cosson**, die eine große Leidenschaft für schönes Kochgeschirr hat und eine beeindruckende Sammlung besitzt.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2016

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2016

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Idee und Konzept: Claudia Fillmann, Susanne Kollberg, Anke Meierhenrich, Alessandra Redies, Sabine Sälzer

Projektleitung: Alessandra Redies, Sabine Sälzer

Lektorat: Susanne Bodensteiner

Korrektur: Petra Bachmann

Layout und Typografie: Claudia Fillmann

Covergestaltung: 19:13 Werbeagentur GmbH

eBook-Herstellung: Dana Wingsiefen

 ISBN 978-3-8338-5720-1

1. Auflage 2016

Bildnachweis

Coverabbildung: Nicola Walsh

Illustrationen: Claudia Fillmann, Marion Feldmann

Fotos: Nicola Walsh, Max Faber & Audrey Cosson (Foodstyling), privat, Claudia Fillmann, Uwe Bender, Harry Bischof, Stefan Bleschke, Barbara Bonisolli, Klaus-Maria Einwanger, Grossmann-Schuerle, Bernd Grundmann, Julia Hoersch, Margarethe Jansen, Silvio Knezevic, Kramp+Gölling, Coco Lang, Jana Liebenstein, Janne Peters, Rogge&Jankovic, Jörn Rynio, Wolfgang Schardt, Nicole Stich, Torsten Suedfels, Christian Teubner, Martina Urban, Axel Walter, Jan-Peter Westermann, iStock, Stocksy

Postproduktion Stop-Motion-Filme: 19:13 Werbeagentur GmbH

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-5762 09_2016_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige

Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem eBook das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren.

Alle Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Sollten wir mit diesem eBook Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr eBook jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können.

GRÄFE UND UNZER Verlag

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail:

leserservice@graefe-und-unzer.de