

# Food!

In taste we trust

Das Leben ist zu kurz für schlechtes Essen

## **Food!**

Ausgabe 16.031

Christian Hausner  
Forchheimer Strasse 63  
90425 Nürnberg, Germany  
Phone: +49 911 / 36 51 846  
Email: [ch@food-dictator.info](mailto:ch@food-dictator.info)

Für alle, die schon einmal unter meinen Kochkünsten oder Essensangewohnheiten leiden mussten - wobei ich hoffe, dass es deutlich häufiger meine Eigenheiten beim Essen als meine Kochkünste waren.

Für meine Mama. Bei dem ganzen Theater, das sie mit mir beim Thema Essen hatte, hätte sie wohl nie gedacht, dass ich mal auf die Idee käme ein Kochbuch zu schreiben.

# Ich bin ein Foodie

Den Begriff des **Foodie** habe ich zum ersten Mal auf Ko Lanta in Thailand gehört. Dort am Klong Dao Beach unterhält Junie Kovacs eine Thai Kochschule namens **Time for lime**. Bei unserem fantastischen Kochabend begeisterte uns Junie mit ihrer Leidenschaft für die Thai Küche. Sie bezeichnete sich selbst als Foodie, die ihre Begeisterung für das Kochen und Essen mit anderen teilen möchte.

Erst als ich angefangen habe dieses Buch zu schreiben, kam ich wieder auf dem Begriff des Foodies zurück. Vereinfacht bezeichnet der Begriff **Foodie** eine Person mit einer Leidenschaft fürs Kochen und Essen. Foodies würden in ihrem Lebenslauf wohl Kochen oder Essen als Hobby angeben.

Zwar stehen auf dem Speiseplan eines Foodies auch Delikatessen und teure oder schwer zu bekommende Lebensmittel, aber es geht dabei nicht nur um den Akt des Essens und Genießens an sich. Es geht auch darum möglichst viel über das Essen zu lernen. Foodies wollen mehr wissen über die Produkte, die sie essen, über deren kulturelle Hintergründe und die Personen, die sie herstellen. Sie verwenden einen nennenswerten Teil ihrer Zeit auf die Suche nach raffinierten Rezepten, ausgewählten Zutaten und deren perfekter Zubereitung.

Foodies akzeptieren bereitwillig, dass die Zubereitung eines Gerichtes mehr als 20 Minuten in Anspruch nimmt. Das primäre Ziel ist auch nicht das Essen schnell auf den Tisch zu bekommen, es sei denn eine hungrige Meute Kinder bewaffnet sich schon mit Fackeln und Mistgabeln. Foodies legen Wert darauf zu erlernen wie man ein Gericht perfekt zubereitet. Eine falsche Zubereitung kann selbst erstklassige Zutaten schnell ruinieren. Kochen ist dabei nicht lästige Pflicht sondern kann durchaus als Entspannung zum Alltag dienen.

Es gibt im Internet viele verschiedene Definitionen was ein **Foodie** eigentlich ist. Einige davon habe ich im Kapitel **What is a Foodie?** (Seite 56) gesammelt.

Für einen Foodie ist gutes Essen und Trinken Lebenssinn und -elixier gleichermaßen.

Ein Foodie möchte alles über Essen lernen oder wissen.

# Inhaltsverzeichnis

## Rezepte

Salate .....	11
Hauptgerichte .....	18
Beilagen .....	48
Saucen & Marinaden .....	53
Nachspeisen .....	60
Kuchen & Gebäck .....	70

## Notizen

Ich bin ein Foodie .....	4
Warum eigentlich dieses Buch? .....	10
Ein schwerer Start .....	17
Food Dictator - Novi, Mi .....	25
What is a Foodie? .....	56
Kitchen Cheatsheet .....	76
Quellen - Alles nur geklaut .....	85

## Register

Index - Name .....	87
Index - Region .....	89
Index - Zutat .....	91
Index - Zeit .....	95

Historie .....	96
----------------	----

Kolophon .....	98
----------------	----

# Omas Krapfen Rezept

2 1/2 l Mehl (Rosenmehl)  
200 frische Butter  
1/2 l Zucker  
5 Eier  
1/4 l. Milch ?  
2 Hefe  
etwas Rum  
Zitronen

1 l 1/2 St.  
gehen lassen

44 Stück.

Klein Bällchen  
machen

Post genau

# Rezepte

Salate .....	11
Rindfleischsalat .....	13
Mango Mozzarella .....	14
Thai-Nudelsalat mit Hack .....	15
Tabouleh .....	16
Hauptgerichte .....	18
Erdnuss-Pfanne - New World .....	20
Spaghetti Bolognese .....	21
Spare Ribs mit Honey Garlic Sauce .....	22
Satay .....	23
Thai-Nudeln mit Erdnußsauce .....	24
Hühnersuppe mit Zitronengras .....	27
Herzhafte italienische Tomatensuppe .....	28
Karottensuppe mit Ingwer .....	29
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch .....	30
Thai Curry .....	31
Jamie Oliver's Lieblings-Curry .....	32
Jamie Oliver's Lieblings-Curry - Fisch .....	33
Schaschlicktopf .....	34
Scharfe Bananen-Fleischbällchen .....	35
Burger Patties .....	36
Burger Buns .....	37
Hühnerbruststreifen süßsauer .....	38
Stir Fried Chicken, Chili & Cashew Nuts .....	39
Gefüllte Muschelnudeln .....	40
Königshuhn .....	41
Fränkischer Sauerbraten .....	42
Saltimbocca .....	43
Chilihähnchen men .....	44
Linsen mit Spinat .....	45
Hähnchen mit Zwiebeln .....	46
Beilagen .....	48
Poori - Frittiertes braunes Brot .....	50
Focaccia mit Steinsalz und Rosmarin .....	51
Zitronenreis .....	52
Saucen & Marinaden .....	53
Lauwarme Erdnußsauce .....	54
Erdnußsauce .....	55
Japanische Chilisauce .....	58
Salsa Fresca .....	59
Nachspeisen .....	60
Panna Cotta .....	62
Zitronencreme mit Minze .....	63
Limetten Joghurtcreme .....	64
Karamellisierte Orangencreme .....	65
Scheiterhaufen mit Baileys und Bananen .....	66
Süßes Sushi .....	67
Applecrumble .....	68
Spekulatius Tiramisu .....	69

Kuchen & Gebäck .....	70
Mamas Käsekuchen .....	72
New York Cheesecake .....	73
Nuss-Marzipan-Zopf .....	74
Kanelbullar .....	75
Chocolate Chip Cookies .....	77
Schoko Pecan Cookies .....	78
Walnuss Schokoladen Brownies .....	79
Cornflakes Butterkuchen .....	80
Vanillekipferl .....	81
Zimtsterne .....	82
Butterplätzchen zum Ausstechen .....	83
Hafermakronen .....	84





# Warum eigentlich dieses Buch?

Bevor dieses Kochbuch entstand, hatte ich in meiner Küche lange Zeit einen alten Ordner, der meiner losen Sammlung von Rezepten wenigstens etwas Ordnung gab. Darunter waren Kopien von Rezepten, die ich beim Stöbern in den Kochbüchern meiner Freunde gefunden hatte, Ausdrücke aus dem Internet und handschriftliche Notizen. Da der Ordner beim Kochen immer mitten im Geschehen dabei war, hatten die meisten Rezepte durch Fettspritzer, Kuchenteig und andere Kleckereien ziemlich gelitten.

Als einen ersten Schritt zur Rettung meiner in Mitleidenschaft gezogenen Rezepte, sollten sie in digitale Form gebracht werden. Natürlich hätte ich sie einfach in eine Textdatei speichern können, aber ich nutzte auch zu dieser Zeit meine Homepage schon um andere Dinge zu speichern, die ich nicht vergessen möchte. Was lag also näher als die Rezepte auch dort zu speichern?

Die Rezepte online zugreifbar zu haben, hat gleich zwei große Vorteile. Zum einen kann ich sie leicht mit Freunden teilen und zum anderen auch mal eben schnell unterwegs nachschauen was ich noch einkaufen muss. Natürlich kann ich während des Kochens die Rezepte auch auf iPad, Kindle und Notebook nachschauen. Wenn allerdings schon meine Rezepte auf Papier unter Fett, Sauce und Teig leiden, dann habe ich, bei aller Liebe zu elektronischen Spielereien, eher Angst um meine Geräte und weiss mein Papier-Kochbuch zu schätzen.

Ich konnte nun leicht Rezepte neu ausdrucken, wenn sie nicht mehr zu entziffern waren. Eigentlich war damit mein Ziel erreicht. Doch viel besser zu benutzen war die "lose" Rezeptesammlung dadurch noch nicht. Am offensichtlichsten fehlte ein Inhaltsverzeichnis, aber auch Querverweise, Seitenzahlen, etc. In meiner Firma setzen wir Docbook als Format für Benutzerdokumentation ein. Also begann die Bastelei. Mittlerweile speichere ich die Rezepte in einem eigenen XML Format, der Food Markup Language (FML). Daraus generiere ich sowohl die Varianten für die Homepage und den eBook Reader als auch ein druckfähiges PDF, das ich dann in der Küche verwende.

Niemand hat auf dieses Buch gewartet - das ist mir klar.

Primär ist dieses Buch für mich selbst, aber es freut mich, wenn auch andere Spaß daran finden.

# Salate

## Rezepte

Rindfleischsalat .....	13
Mango Mozzarella .....	14
Thai-Nudelsalat mit Hack .....	15
Tabouleh .....	16





# Rindfleischsalat

## 4 Portionen

**Vorbereiten:** 45 min

**Zubereiten:** 10 min

400 g	Rindfleisch (z.B. Rouladenfleisch)	Das Fleisch in sehr dünne Streifen schneiden.
1 TL	Zucker	Den Knoblauch schälen und hacken. Zusammen mit Zucker, Stärke und Fischeauce zu einer Marinade vermischen. Diese unter das Fleisch rühren und ca. eine halbe Stunde marinieren.
1 TL	Kartoffelstärke	
1	Knoblauchzehe	
2 EL	Fischeauce	
1	Mango	Das Mangofruchtfleisch in Würfel schneiden.
2 EL	Erdnüsse (gesalzen)	Die Erdnusskerne hacken.
1	Knoblauchzehe	Den Knoblauch schälen und hacken. Das Fleisch in heißem Öl kurz anbraten. Die Mangowürfel und den Knoblauch dazugeben und erwärmen. Mit Fischeauce abschmecken und vom Feuer nehmen.
3 EL	Öl	
1 EL	Fischeauce	
½	Eisbergsalat	Gewaschene, in Streifen geschnittene Salatblätter auf eine Platte geben und die in Scheiben geschnittenen Tomaten dazu garen. Das Rindfleisch darauf verteilen und mit gehackten Erdnüssen betreiben.
1	Tomate	

Wer es scharf mag, kann auch klein gehackte Chilis mit in die Pfanne geben.

**Quelle:** Bridget's Thai Kochkurs (VHS)



# Mango Mozzarella

**4 Portionen**

**Zubereiten:** 15 min

2	Mangos (reif)	Die Mango schälen und das Fruchtfleisch um den Kern herum mit einem Messer ablösen. In dünne Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella- und Mangoscheiben abwechselnd auf den Tellern kreisförmig anrichten.
2	Mozarella (Büffel)	
1	Limette	Die Limette auspressen. Aus Limetten- und Orangensaft sowie Chili und Essig ein Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.
6 EL	Orangensaft	
1 Msp	Chili (nach Belieben)	
6 EL	Weißweinessig	
	Salz	
	Pfeffer	
	Olivenöl	Das Dressing solange mit Öl aufrühren, bis sich die Zutaten zu einer Emulsion verbinden. Nochmals abschmecken.
10 Blatt	Basilikum	Basilikumblättchen in dünne Steifen schneiden. Das Dressing über die Mango/Mozarella Scheiben geben - es soll reichlich Dressing sein. Mit den Basilikumsteifen garnieren und servieren.

**Quelle:** Christina Matthes EB Kochevent

# Thai-Nudelsalat mit Hack

## 4 Portionen

**Vorbereiten:** 35 min

**Marinieren:** 45 min

150 g	Glasnudeln	Die Glasnudeln für 1-2 Minuten in kochendes Wasser geben, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Nudeln klein schneiden - das geht gut mit einer Schere.
2	Knoblauchzehen	Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Limettenblätter waschen und in sehr feine Streifen schneiden, dabei die harten Blattrippen entfernen.
2 cm	Ingwer	
6	Limettenblätter	
4 EL	Öl	Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin das Hackfleisch bei mittlerer Hitze mit Knoblauch, Ingwer und Limettenblättern anbraten.
500 g	Hackfleisch	
1½ TL	Sambal Oelek	Sambal Oelek und Tomatenmark unterrühren und das Fleisch krümelig braten.
1 TL	Tomatenmark	
2 EL	Sojasauce	Sojasauce, Fischsauce und Wasser unterrühren. 1-2 Minuten weiterbraten und dann vom Herd nehmen.
1 EL	Fischsauce	
5 EL	Wasser	
3	Tomaten	Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter und Stängel fein hacken. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden.
1 Bund	Koriandergrün	
2 EL	Sojasauce	Die Glasnudeln, den Koriander, die Tomaten mit dem lauwarm abgekühlten Hackfleisch mischen. Sojasauce, Fischsoße und den Saft der ausgepressten Limette unterrühren. Bei Bedarf noch mit Fischsauce (Salz) und Pfeffer nachwürzen. Den Salat 45 Minuten marinieren lassen.
2 EL	Fischsauce	
1	Limette	
	Pfeffer	

Im Originalrezept kommt noch eine Mini-Salatgurke der Länge nach halbiert und in Scheiben geschnitten mit in den Salat. Die Tomaten werden dafür dann geachtelt und am Schluss auf den Salat gegeben. Wegen meiner Abneigung gegen das grüne Gemüse habe ich das Rezept eben etwas abgewandelt.

**Quelle:** Danni

# Tabouleh

## 4 Portionen

**Zubereiten:** 40 min

**Marinieren:** 15 min

150 g	Bulgur	Bulgur im Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Mit Olivenöl in einem Topf mischen. Das Wasser unterrühren und aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen, zudecken und den Bulgur 20 Minuten quellen lassen. Bulgur abkühlen lassen und dabei öfter mit zwei Gabeln auflockern.
1 EL	Olivenöl	
150 ml	Wasser	
1 Bund	Lauchzwiebeln	Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Kräuterblätter abzupfen und hacken.
300 g	Tomaten	
1 Bund	Petersilie (glatt)	
6 Stängel	Minze	
3 EL	Zitronensaft	Zitronensaft mit Salz und Pfeffer sowie dem Olivenöl verrühren. Bulgur, Tomaten, Lauchzwiebeln und Kräuter mit dem Zitronen-Dressing vermischen.
5 EL	Olivenöl Salz & Pfeffer	
		Vorm Servieren mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.
	Salz Cayennepfeffer	Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und nach Belieben mit frischen Kräutern garniert servieren.

Im Original Rezept ist immer noch eine Salatgurke drin, die ich wegen meiner Gurkenabneigung aber weglassen. Die Gurke wird gewaschen, längs halbiert und eventuell entkernt. Danach in Würfel geschnitten und mit Salz bestreut, so dass sie ca. 10 Minuten Wasser ziehen kann. Ehe die Gurkenwürfel mit den Tomaten und Bulgur ins Dressing gegeben werden noch auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Quelle:** Lust auf Genuss 10/2012 - Magischer Orient



# Ein schwerer Start

Die Voraussetzungen für mein Dasein als Foodie alles andere als ideal, denn ich bin kompliziert was Essen angeht. Als Kind habe ich den ein oder anderen Kampf mit meiner Mama ausgetragen.

Die Auswahl der Speisen, die ich überhaupt angerührt habe, war extrem beschränkt. Noch beschränkter als heute und wer mich gut kennt, weiß wie schlimm es gewesen sein muss. Im Wesentlichen beschränkte sich meine Speisenauswahl auf Süßspeisen und Beilagen mit Soße. Die Soße musste dabei aber am besten durchgeseiht sein, damit auch ja kein Stückchen Zwiebel mit auf dem Teller landete.

Meine Mama war sehr geduldig, aber als ich alt genug war machten wir einen Deal. Wenn unser Hausarzt feststellt, dass mir was fehlt, dann muss ich das Essen, was auf den Tisch kommt - wie es so schön heißt. Allerdings fehlte mir nichts.

Die Konsequenz war dann aber, dass ich irgendwann einfach mein "Zeugs" selbst gekocht habe. Dabei habe ich damals schon gerne Gerichte gekocht, die ich selbst gar nicht mochte. Man bekommt eben keine Rouladensoße zu seinem Serviertenkloß ohne Rouladen kochen zu können.

Ich erweitere (sehr langsam aber) stetig meinen Horizont, was Zutaten meines Essens angeht. Bei der aktuellen Geschwindigkeit von gefühlt einer neuen Gemüsesorte pro Jahr wird es allerdings noch einige Zeit dauern, bis die Liste der Dinge die ich esse länger ist als die Liste derer, die ich nicht esse.

Ich bin kompliziert  
was Essen angeht.

Es ist leichter die  
Dinge aufzuzählen,  
die ich esse,  
als umgekehrt.

# Hauptgerichte

## Rezepte

Erdnuss-Pfanne - New World .....	20
Spaghetti Bolognese .....	21
Spare Ribs mit Honey Garlic Sauce .....	22
Satay .....	23
Thai-Nudeln mit Erdnußsauce .....	24
Hühnersuppe mit Zitronengras .....	27
Herzhafte italienische Tomatensuppe .....	28
Karottensuppe mit Ingwer .....	29
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch .....	30
Thai Curry .....	31
Jamie Oliver's Lieblings-Curry .....	32
Jamie Oliver's Lieblings-Curry - Fisch .....	33
Schaschlicktopf .....	34
Scharfe Bananen-Fleisbällchen .....	35
Burger Patties .....	36
Burger Buns .....	37
Hühnerbruststreifen süßsauer .....	38
Stir Fried Chicken, Chili & Cashew Nuts .....	39
Gefüllte Muschelnudeln .....	40
Königshuhn .....	41
Fränkischer Sauerbraten .....	42
Saltimbocca .....	43
Chilihähnchen men .....	44
Linsen mit Spinat .....	45
Hähnchen mit Zwiebeln .....	46



# Erdnuss-Pfanne - New World

## 4 Portionen

**Vorbereiten:** 15 min

**Zubereiten:** 45 min

600 g	Hähnchenbrust	Das Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Fleischwürfel in Mehl wenden.
2 EL	Mehl	
2 EL	Öl	Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten gut anbraten.
2	Zwiebeln	Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Zusammen mit den Erdnüssen und der Worcestersauce zum Fleisch geben.
100 g	Erdnüsse	
2 TL	Worcestersauce	
	Salz	Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fleischbrühe dazugießen.
	Pfeffer	
4 EL	Fleischbrühe (instant)	
		Zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten schmoren lassen. Dabei gelegentlich die verdampfte Flüssigkeit nachgießen.
1	Paprikaschote (rot)	Die Schoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben.
1	Paprikaschote (gelb)	

Das Rezept stand ursprünglich mit amerikanischem Rindfleisch im Kochbuch. Daher auch der Name. Mit Rindfleisch verlängert sich die Kochzeit um ca. 15-20 Minuten bis das Fleisch weich geschmort ist.

**Quelle:** Irmi's Kochbuch

# Spaghetti Bolognese

**Spaghetti Bolognese** ist ein gehaltvolles Ragout aus dem norditalienischen Bologna, das vorwiegend zu Pasta gereicht wird ist. Der Name ist eigentlich in zweierlei Hinsicht falsch. Das **Ragù alla bolognese** ist nur außerhalb von Italien unter dem französischen Namen **Sauce bolognaise** bekannt. Außerhalb Italiens wird es oft mit Spaghetti serviert - in Italien eher mit Tagliatelle, Maccheroni oder Penne.

Zubereitet wird es aus Hackfleisch vom Rind, feingehackter Zwiebel und Möhre, feingehacktem Bleichsellerie und Speck. Dazu kommen Wein, Brühe und Tomatenmark oder Tomatensauce. Das Ragout wird bei niedriger Temperatur mehrere Stunden gegart und sollte am Ende von dickflüssiger Konsistenz sein.

## 4 Portionen

**Vorbereiten:** 30 min

**Zubereiten:** 150 min

200 g	Schalotten	Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
5	Knoblauchzehen	
3 EL	Olivenöl	Olivenöl erhitzen und das Hack bei starker Hitze in 5-6 Minuten braun anbraten.
400 g	Hackfleisch	
300 g	Karotten	In der Zwischenzeit die Möhren schälen, den Staudensellerie putzen und die Fäden abziehen. Beides durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen oder sehr fein würfeln bzw. hacken.
200 g	Staudensellerie	
		Schalotten, Knoblauch und das fein zerkleinerte Gemüse mit zum Hack geben und 2-3 Minuten mitbraten.
200 g	Parmaschinken	Parmaschinken fein würfeln oder auch durch den Fleischwolf geben. Tomatenmark und Schinken mit zum Hack geben. Kurz mitrösten lassen.
2 EL	Tomatenmark	
2 Dosen	Tomaten (stückig, a 400ml)	Petersilie abzupfen und grob hacken. Tomaten zum Hack geben und mit Weißwein, Brühe, Milch aufgießen. Zwei Drittel der Petersilie zugeben.
6 Zweige	Petersilie (glatt)	
200 ml	Weißwein	
600 ml	Kalbsfond	
130 ml	Milch	
		Bei milder Hitze 2 bis 2 ½ Stunden offen köcheln lassen.
	Salz	Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sauce in eine Schüssel füllen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.
	Pfeffer	
	Muskatnuss	

Mit Pasta und gehobeltem, frischem Parmesan servieren.

**Quelle:** Johann Lafer

# Spare Ribs mit Honey Garlic Sauce

## 4 Portionen

**Vorbereiten:** 10 min

**Zubereiten:** 6 Std

200 ml	Honig	Knoblauch hacken und zusammen mit Wasser, Honig sowie den Gewürzen zu einer Marinade/Sauce verrühren.
250 ml	Wasser	
8	Knoblauchzehen	
	Salz	
	Pfeffer	
1 TL	Ingwer (Pulver)	
1 TL	Ludwigs Leibspeise (Gewürzmischung)	
1½ kg	Rippchen (dünn)	Ribs in Alufolienbett legen und mit der Sauce einstreichen.
		Bei 125°C für 5-6 Stunden mit Alufolie bedeckt garen. Dabei jede Stunde frisch bestreichen.
		Am Ende den Alufoliendeckel abnehmen und ca. 20 Minuten grillen. Hierbei öfters bestreichen.

**Quelle:** Rue

# Satay

## 6 Portionen

**Vorbereiten:** 30 min

**Marinieren:** 3 Std

**Zubereiten:** 20 min

600 g	Hähnchenbrust	Das Fleisch in lange, dünne Steifen schneiden.
1 TL	Fenchelpulver	Die Gewürze, den Ingwer, Knoblauch und die Zwiebeln zu einer feinen Paste verarbeiten (ggf. etwas Öl hinzufügen).
1 TL	Kreuzkümmel	
1 TL	Korianderkörner	
½ TL	Kurkuma	
½ TL	Zimt	
1 Stängel	Zitronengras	
2	Knoblauchzehen	
1 Stck	Ingwer (ca. 2cm)	
5	Schalotten	
2 TL	Zucker	
1 TL	Salz	
Das Fleisch für 2-3 Stunden marinieren.		
2 EL	Erdnussöl	Das marinierte Fleisch auf Bambus oder Schaschlickstäbchen stecken. Das Fleisch auf einem Holzkohlegrill oder im Backofen bei 200° Grillen. Nach dem Umdrehen mit einer Mischung aus Kokosnussmilch und Erdnußöl bestreichen.
4 EL	Kokosmilch	

Die Spieße am besten in Wasser einlegen, dann legen sich die Holzfasern. Alternativ auch mit Rindersteak statt Hähnchen. Dazu wird Erdnußsauce gegessen, entweder nach Brigittes Rezept (Seite 55) oder nach dem hervorragenden Rezept von Markus (Seite 54). Zum Servieren die Erdnussauce in eine Glasschale füllen und Satayspieße auf einer Platte anrichten. Eine Gurke und eine Gemüsezwiebel schälen und in Stücke schneiden. Heiß servieren.

**Quelle:** Bridget's Thai Kochkurs (VHS)

# Thai-Nudeln mit Erdnußsauce

**3 Portionen**

**Vorbereiten:** 15 min

**Zubereiten:** 15 min

300 g	Spaghetti	Spaghetti in reichlich Salzwasser kochen.
1 Bund	Lauchzwiebeln	Die Lauchzwiebeln putzen und schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Chili in dünne Ringe schneiden. Beides in einer Pfanne in Sesamöl kurz andünsten.
1	Chilischote	
3 EL	Sesamöl	
100 ml	Geflügelbrühe	Brühe, Orangen- und Zitronensaft, Sojasauce sowie Erdnussbutter hineinrühren. Einmal aufkochen und nochmals abschmecken. Wenn nötig noch Sojasauce oder Zitronensaft hinzugeben. Wenn die Konsistenz nicht passt, entweder mehr Orangensaft oder Erdnussbutter hinzufügen.
180 ml	Orangensaft (frisch)	
4 EL	Zitronensaft	
1 EL	Sojasauce	
2 EL	Erdnussbutter	
3 EL	Koriandergrün	Die Sauce zu den Nudeln geben und vermischen. Zum Garnieren gehackte Erdnüsse und Koriandergrün darübergeben.
2 EL	Erdnüsse (geröstet u. gesalzen aus der Dose)	

**Quelle:** Bridget's Thai Kochkurs (VHS)



# Food Dictator - Novi, MI

Den Spitznamen **Food Dictator** bekam ich auf einem Business Trip nach Detroit von meinem Chef-Chef - nennen wir ihn Midi - verpasst. Eigentlich bin ich nur jemand, bei dem gutes Essen und Kochen einen hohen Stellenwert einnimmt.

Die Geschichte dahinter ist schnell erzählt. Ich arbeite als Projektleiter am Infotainment System für die Ford Motor Company, die bekanntermaßen in Detroit sitzt. Deswegen deswegen haben wir in der Nähe auch ein Büro, in dem ein Teil meiner Kollegen sitzt. Ich bin also regelmäßig dort und hab mir im Laufe der Jahre eine Liste guter Restaurants zusammengestellt - schließlich darf es auch gut schmecken, wenn man jeden Tag essen geht.

Als Midi mit einer kleinen Gruppe von Kollegen zum ersten Mal mit in den USA war, kam der Food Dictator in mir zum Vorschein. Schließlich musste ich mich gegen Vorschläge wie "McDonald's ist in den USA viel besser, lass uns da hin gehen!" zur Wehr setzen.

Im Laufe der Jahre hat sich eine gewisse Routine eingeschlichen von der ich (ganz Informatiker) nur ungern abweiche. Das erste Ritual habe ich von Rüdiger meinem Chef abgeschaut und so ist das erste und/oder letzte Essen ist fast immer "Spicy Chicken Fried Rice" bei Oishi's. Rüdiger war schon so oft da, dass die Eigentümer ihn schon kennen und die Bedienung ihn auch nach Monaten noch euphorisch begrüßt und allen ein Eis als Nachtisch spendiert. Böse Zungen behaupten Rüdiger hätte den Laden alleine vom Bankrott bewahrt.

Das zweite und/oder vorletzte Essen ist der meiner Meinung nach weltbeste Burger im Steak House J. Alexander's. Als ich damals am zweiten Tag darauf bestanden hatte, dass wir unbedingt dahin gehen müssen, hat mich Midi noch schief angeschaut. Als wir am vorletzten Abend wieder da waren, hatte er sich statt eines Nachtischs lieber noch ein zweites Dry Aged New York Strip bestellt - irgendwas muss also dran sein.

"Long time no see.  
Happy new year!  
Long time no see."

"Hätten Sie gerne etwas zum Nachtisch? Danke nein, aber ein zweites Steak wäre nett."

Die folgende Liste enthält ein paar Empfehlungen des Food Dictators.

- ▶ **Oishi** - Mein persönlicher Favorit sind der gebratene Reis mit Miso Suppe. Dazu einen Salat mit einem super leckeren Karotten-Ingwer Dressing.
- ▶ **J.Alexander's** - Ich bestelle einen Old Fashioned Cheeseburger aber der wird noch leicht umgebaut: keine Gurken, dafür mit Bacon und die Zwiebeln bitte gegrillt. Wenn man richtig hungrig ist, dann noch einen Alex Salad vorne weg. Ein Klassiker ist natürlich das Dry Aged New York Strip mit Mac & Cheese oder Mashed Potatoes - manche bestellen da eben auch noch ein zweites als Nachspeise.
- ▶ **Basement Burger Bar** - Der Name ist Programm, eben eine Burger Bar im Keller aber mit einem Build Your Own Burger Menu. Sehr lecker sind die Süßkartoffel Fries mit einem Zimt Butter Dip.
- ▶ **Miller's Bar**
- ▶ **Jaws Jumbo Burgers**
- ▶ **Slows Bar B Q**
- ▶ **Red Smoke**
- ▶ **Vinsetta Garage**
- ▶ **Shiro**
- ▶ **2Booli** - Soup of the Day (Beef Chili since at least 2010). Chicken Shawarma Pita
- ▶ **Five Guys**
- ▶ **Anontio's**
- ▶ **Champps** - Mile High Icecream Pie
- ▶ **Alexandria**
- ▶ **Bi Bim Bap**
- ▶ **Chili's** - Fairlane Green, Fajitas oder southern smokehouse burger
- ▶ **Panera Bread** - Frontega Chicken oder Thai Broth
- ▶ **Red Coat Tavern**

# Hühnersuppe mit Zitronengras

## Tom Kha Gai

**4 Portionen**

**Vorbereiten:** 20 min

**Zubereiten:** 15 min

2 Stengel	Zitronengras	Das Zitronengras waschen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Den Galgant abschälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Limettenblätter waschen und vierteln.
1 Stck	Galgant (Khaa - etwa 5cm lang)	
5	Limettenblätter	
250 g	Austernpilze (oder Champignons)	Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren (oder vierteln) und von den Stielansätzen befreien. Die Chilis waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Hähnchenbrust in etwa 1 cm breite und 4 cm lange Streifen schneiden.
5	Cocktailtomaten	
3	Chilischoten	
400 g	Hähnchenbrust (Filet)	
1 Dose	Kokosmilch	Die Kokosmilch erhitzen. Das Zitronengras, die Limettenblätter und den Galgant dazugeben. Die Kokosmilch bei mittlerer Hitze ohne Deckel etwa 2 Minuten kochen lassen.
¾ l	Wasser	Das Wasser dazugießen und erhitzen. Das Fleisch, die Pilze und die Tomaten dazugeben. Bei schwacher Hitze offen weitere 10 Minuten köcheln lassen.
4 EL	Zitronensaft Fischsauce Koriandergrün	Mit Fischsauce, Chilis und Zitronensaft abschmecken. Mit etwas Koriandergrün garnieren.

**Quelle:** Bridget's Thai Kochkurs (VHS)

# Herzhafte italienische Tomatensuppe

Während meiner Zeit in einer WG in einem Nürnberger Studentenwohnheim, kam einer unserer Nachbarn regelmäßig zum Essen. Eines Tages brachte er dieses Rezept von foodplanner.de mit. Eine Zeit lang gab es die Suppe zu häufig und ich hatte aufgehört sie zu kochen. Aber einige Jahre nach der Auflösung der WG hatte ich das Rezept wieder gefunden. Seitdem gibt es sie wieder mehrere Male pro Jahr.

Die Basis bildet eine Tomatensuppe mit Lauchzwiebeln und Pepperoni. Dazu kommt knusprig gebratene **Cabanossi**. Schnittfeste Rohwürste aus feingehacktem Rind- und Schweinefleisch meist mit deutlich erkennbaren Speckwürfeln, die u.a. mit Paprika, Pfeffer, Salz und Knoblauch pikant gewürzt sind. Sie haben eine charakteristische rötliche Farbe, welche hauptsächlich der Paprikazugabe entstammt, ihr Geschmack ist ausgesprochen würzig und meist durch Knoblauch und Pfeffer dominiert.

## 4 Personen

**Vorbereiten:** 20 min

**Kochen:** 30 min

300 g	Cabanossi	Wurst ggf. schälen, in Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl knusprig anbraten. Beiseite stellen.
2	Zwiebeln	Die Zwiebeln in Würfel schneiden und den Knoblauch hacken.
2	Knoblauchzehen	Beides in Olivenöl glasig andünsten.
2 EL	Olivenöl	
1 Bund	Lauchzwiebeln	Die Lauchzwiebeln und die Pepperoni in Ringe schneiden. Das Weiße der Lauchzwiebeln und die Pepperoni mit in den Topf geben und anbraten.
6	Pepperoni (Glas)	
2 Dosen	Tomaten (850ml)	Die Tomaten pürieren und mit dem Wasser zum Aufgießen des Bratguts in den Topf geben.
½ l	Wasser	
2 EL	Gemüsebrühe (Pulver)	Mit Gemüsebrühpulver, Pizzagewürz, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
3 EL	Pizzagewürz	
	Zucker	
	Salz	
	Pfeffer	
15 Minuten zugedeckt köcheln lassen.		
Das Grüne der Lauchzwiebeln von vorhin sowie die knusprige Cabanossi dazugeben. 5 Minuten weiter köcheln lassen und nochmals abschmecken.		

Dazu passt am besten frisches Baguette.

**Quelle:** Martin

# Karottensuppe mit Ingwer

## 4 Portionen

**Vorbereiten:** 15 min

**Zubereiten:** 30 min

4	Schalotten	Schalotten abziehen, Ingwer schälen und beides klein würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
20 g	Ingwer	
400 g	Möhren	
2 EL	Olivenöl	Öl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten und Ingwer darin etwa 1 Minute glasig dünsten. Möhren hinzufügen und unter Rühren 1 Minute mit andünsten.
2 TL	Zucker	Gemüse mit Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren lassen.
800 ml	Gemüsebrühe	Brühe dazugießen und die Suppe bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich gegart ist.
50 g	Butter	Suppe mithilfe eines Pürierstabs oder in einem Mixer fein pürieren. Abschließend die Butter unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Saft von etwa einer halben Zitrone abschmecken.
	Salz & Pfeffer	
½	Zitrone	

**Quelle:** Lust auf Genuss 12/2010 - Feine Suppen & Eintöpfe

# Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

## 6 Portionen

**Zubereiten:** 30 min

**Kochen:** 20 min

800 g	Hokkaidokürbis (geputzt gewogen)	Die Möhren, Zwiebel und Ingwer schälen und würfeln. Der Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden, Schadstellen an der Schale einfach wegschneiden. Den Strunk entfernen, in Viertel schneiden und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und zusammen mit dem Gemüse in Butter andünsten.
600 g	Möhren	
5 cm	Ingwer	
1	Zwiebel	
2 EL	Butter	
1 Liter	Gemüsebrühe	Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15-20 Minuten weich kochen.
500 ml	Kokosmilch	Die Suppe sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen. Mit Korianderblättchen garniert servieren.
	Salz & Pfeffer	
	Sojasauce	
1	Zitrone	
	Koriandergrün	

**Quelle:** Chefkoch

# Thai Curry

## 3 Portionen

**Vorbereiten:** 20 min

**Zubereiten:** 30 min

2 EL	Sesamöl	Öl heiß werden lassen und darin die Currypaste anbraten.
1 ½ EL	Currypaste	
1 Dose	Kokosmilch	Die Kokosmilch aufgießen und dann die Fischsoße, den Zucker und die Sojasoße dazugeben.
2 EL	Sojasauce	
2 EL	Zucker	
2 EL	Fischsauce	
300 g	Hähnchenbrust	Wenn sich die Kokosmilch schön aufgelöst hat, können das Fleisch und die fein gehackten Limettenblätter dazu gegeben werden.
5	Limettenblätter	
2	Kartoffeln	Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Karotten in dünne Stifte schneiden und dazu geben. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und auch mit dazu geben.
2	Karotten	
½ Bund	Lauchzwiebeln	
½ Bund	Thaibasilikum	Das Thaibasilikum abzupfen und mit den Erdnüssen kurz vor Ende der Garzeit dazugeben.
3 EL	Erdnüsse (gehackt)	
½ Stck	Paprika (rot)	Die Paprika in hauchdünne Steifen schneiden und beim Servieren über das Curry geben.

Meine Lieblingspaste ist die Phanaeng Curry Paste. Daran orientiert sich auch das Gemüse im Rezept. Das kann je nach Geschmack variiert werden: Zuckerschoten, Zucchini, Thai Auberginen, Zwiebelspalten, Bambus, grüne Bohnen, etc. passen ebenfalls sehr gut.

**Quelle:** Eva

# Jamie Oliver's Lieblings-Curry

## 4 Portionen

**Vorbereiten:** 15 min

**Zubereiten:** 20 min

5 EL	Öl	Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner dazugeben. Warten bis sie platzen.
2 TL	Senfsamen	
3	Chilischoten (frisch)	Die Chilischoten entkernen und fein schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Zusammen mit den Curryblättern und dem Bockshornklee hinzugeben. Ein paar Minuten unter Rühren anbraten, bis alles ein bisschen Farbe genommen hat.
1 Hand	Curryblätter	
1 TL	Bockshornklee (Samen)	
2 Stck	Ingwer (daumen-groß)	
3	Zwiebeln	Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Dann ebenfalls in den Wok geben und fünf Minuten weiterbraten, bis sie leicht angebräunt und weich sind.
1 TL	Chili	Chilipulver und Kurkuma dazugeben und umrühren. Die Tomaten klein schneiden und ebenfalls in den Wok geben. Dosentomaten sind auch ok. Diese einfach mit dem Saft in den Wok geben und mit dem Kochlöffel zerdrücken.
1 TL	Kurkuma	
6	Tomaten	
1 Dose	Kokosmilch	Ein paar Minuten lang dünsten und danach ca. 1 Glas Wasser und die Kokosmilch hinzugeben. Für 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Ganze eine sehr sämige Konsistenz bekommen hat und vorsichtig salzen.
	Wasser	
	Salz	
Diese Curry Sauce ist die Basis.		
600 g	Hähnchenbrust	Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in einer Pfanne scharf anbraten. Die gemahlene Korianderkörner dazugeben und 1-2 Minuten weiterbraten. Das Fleisch in die Sauce geben und noch 10 Minuten köcheln lassen.
1 EL	Korianderkörner	

Dazu passt sehr gut Jamie Oliver's Zitronenreis (Seite 52). Statt mit Hähnchen kann das Curry auch mit Fisch (Seite 33) zubereitet werden. Für ein vegetarisches Curry können gleich am Anfang mit den Zwiebeln auch andere Gemüsesorten (Kartoffeln, Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Süßkartoffeln, Spinat, Mangold, Blumenkohl, Linsen, Bohnen, etc.) zur Sauce gegeben werden. Dazu 800 g gemischtes Gemüse in Würfel schneiden, wie beschrieben weiter verfahren und köcheln lassen, bis alles weich ist.

**Quelle:** Jamie Oliver



# Jamie Oliver's Lieblings-Curry - Fisch

## 4 Portionen

**Vorbereiten:** 15 min

**Zubereiten:** 20 min

5 EL	Öl	Aus den Zutaten eine Basis Curry Sauce gemäß Rezept (Seite 32) herstellen.
2 TL	Senfsamen	
3	Chilischoten (frisch)	
1 Hand	Curryblätter	
1 TL	Bockshornklee (Samen)	
2 Stck	Ingwer (daumen-groß)	
3	Zwiebeln	
1 TL	Chili	
1 TL	Kurkuma	
6	Tomaten	
1 Dose	Kokosmilch	
	Wasser	
	Salz	
600 g	Schellfisch (Filet ohne Haut und Gräten)	Fischfilets in grobe Würfel schneiden und zusammen mit der Tamarinde in den Topf geben. Sechs Minuten köcheln lassen.
1 TL	Tamarindenmus (oder Tamarindensirup)	
½ Bund	Koriandergrün	Nach Belieben am Ende der Kochzeit noch Koriandergrün hinzufügen.

Dazu passt sehr gut Jamie Oliver's Zitronenreis (Seite 52).

**Quelle:** Jamie Oliver

# Schaschlicktopf

**4 Personen**

**Kochen:** 1 Std

500 g	Fleisch	Das Fleisch in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln. Den Knoblauch schälen und in grobe Würfel oder Scheiben schneiden.
320 g	Zwiebel	
5	Knoblauchzehen	
350 ml	Ketchup	Ketchup, Worcestersauce und die Gewürze mit dem Fleisch und dem Gemüse in einen Topf geben. Die Gewürze dazu geben. Kochen lassen und ggf. nochmals abschmecken.
	Salz	
	Pfeffer	
	Curry	
	Paprika	
3 EL	Worcestersauce	

**Quelle:** Horst

# Scharfe Bananen-Fleisbällchen

Bananen und Hackfleisch sind eine Kombination, die vielleicht nicht ganz so offensichtlich funktioniert wie Erdbeeren und Sahne. Aber diese beiden passen wirklich ganz hervorragend zusammen! Mit den Bananen werden Hackbällchen lockerer, weniger trocken und bekommen eine harmonische, leicht fruchtige Note. Die Hackbällchen werden zusätzlich mit Tabasco, Chili und Paprika leicht scharf gewürzt, so dass sie hervorragend zu der fruchtigen Soße passen.

## 4 Portionen

**Vorbereiten:** 30 min

**Zubereiten:** 25 min

### Für die Hackbällchen

1½	Bananen	Die Bananen schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
2	Knoblauchzehen	
500 g	Hackfleisch (Rind)	Das Hackfleisch sowie das Ei mit den Bananenstückchen und dem Knoblauch vermengen.
1	Ei	
3 EL	Semmelmehl	Die Fleischmasse mit Senf, Paprika, Chili, Tabasco, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Durchkneten und Semmelmehl zugeben bis die Masse eine schöne Konsistenz zum Formen erreicht hat. Mit feuchten Händen kleine Bällchen formen.
1 TL	Senf	
1 TL	Paprika	
½ TL	Chili	
5 Tropfen	Tabasco	
	Salz & Pfeffer	
5 EL	Öl	Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Hackfleischbällchen darin von allen Seiten braun anbraten. Die Bällchen herausnehmen und warm stellen.

### Für die Sauce

1	Zwiebel	Zwiebeln schälen, fein würfeln und in dem Bratfett andünsten.
500 g	Tomaten (passiert)	Die passierten Tomaten in die Pfanne geben.
1	Mango (reif)	Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in kleine Stücke schneiden. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Das Obst zu der Sauce in die Pfanne geben.
1½	Bananen	
	Zitronensaft	Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Fleischbällchen in die Sauce geben oder getrennt dazureichen. Vor dem Servieren mit frischem gehackten Koriander bestreuen.
	Salz & Pfeffer	
	Zucker	
	Koriandergrün	

Dazu passt am besten Reis. Wer kein Koriandergrün mag, kann es auch durch etwas glatte Petersilie ersetzen (oder ganz weglassen). Man kann die Bällchen natürlich auch pur als Fingerfood, mit Senf oder einem anderen Dip genießen.

**Quelle:** Irmi's Kochbuch

# Burger Patties

## 6 Burger

**Vorbereiten:** 15 min

**Grillen:** 10 min

1	Zwiebel (gross)	Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zusammen mit den Gewürzen und der Worcestersauce zu einer feinen Paste pürieren.
1 EL	Worcestersauce	
1 TL	Salz	
½ TL	Pfeffer	
2	Knoblauchzehen	
660 g	Hackfleisch	Die Gewürzpaste mit dem Hackfleisch vermengen und die Masse gründlich durchkneten.
Die gewürzte Fleischmasse in 6 gleich große Bällchen aufteilen. Mittels einer Burger Presse zu ca. 11 cm großen Patties formen. 2-3 Minuten von jeder Seite bei starker Hitze grillen.		

Deutlich besser als gekaufte Burger Buns sind die selbst gemachten nach einem Rezept vom Grillsportverein (Seite 37).

So als Größenordnung kann eine Menge von 1,8 Burgern pro Person gelten. Das hat bei mir schon mehrmals auch bei großen Gruppen wunderbar gepasst.

# Burger Buns

**10 Stück**

**Vorbereiten:** 90 min

**Backen:** 20 min

500 g	Mehl
10 g	Salz
½ Würfel	Hefe
1	Ei
30 g	Zucker
40 g	Butter (weich)
25 g	Milchpulver
230 ml	Wasser

Die Zutaten für 3 Minuten vorsichtig in der Küchenmaschine verkneten. Dann noch einmal 5 Minuten auf einer etwas höheren Stufe, so dass sich die Glutenstrukturen gut ausbilden.

---

1 Stunde gehen lassen.

---

Teig in 10 gleich schwere Stücke teilen, diese vorsichtig zu einer Kugel verkneten und dabei die Seiten immer schön nach innen drücken. Dadurch wird garantiert, dass die Brötchen schön aufgehen.

---

Teiglinge vorsichtig flach drücken und unter Folie weitere 30 Minuten gehen lassen.

---

Butter

Die Brötchen bei 180° ca. 15-20 Minuten je nach gewünschtem Bräunungsgrad backen. Noch heiß mit etwas geschmolzener Butter bestreichen und abkühlen lassen.

Je nach Geschmack mit Sesam bestreuen. Buns in der Burger Presse auf die gleiche Größe wie die Patties bringen. Magermilchpulver gibts im Reformhaus oder sogar bei Edeka (steht bei Kondensmilch und Kaffeeweißer).

**Quelle:** Grillsportverein

# Hühnerbruststreifen süßsauer

## Gai Pad Prian Wan

**4 Portionen**

**Vorbereiten:** 15 min

**Marinieren:** 30 min

**Kochen:** 30 min

500 g	Hähnchenbrust	Das Fleisch nach dem Waschen trockentupfen und in Streifen schneiden. Mehl, Zucker, Brühpulver mit dem Fleisch mischen und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
4 EL	Tempura-Mehl	
1 EL	Zucker	
1 EL	Geflügelbrühe (instant)	
500 ml	Öl	Frittieröl in einer Pfanne oder einem kleinen Topf heiß werden lassen. Das Fleisch darin portionsweise in ca. 2-3 Minuten goldbraun braten. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5	Knoblauchzehen	Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Ananas schälen, vierteln und den Mittelstrunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in 2 cm breite Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden.
2	Zwiebeln	
1	Ananas (klein)	
3	Lauchzwiebeln	
2 EL	Öl	Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldbraun anbraten. Die Ananas und die Zwiebel zugeben und ca. 3 Minuten braten. Die Lauchzwiebeln hinzugeben und weitere 2 Minuten braten. Ketchup und Ananassaft zugeben. Unter Rühren aufkochen, das Fleisch hinzugeben und 2-3 Minuten garen. Mit Pfeffer abschmecken und servieren.
200 g	Ketchup	
100 ml	Ananassaft	
	Pfeffer	

Wenn es schnell gehen soll oder keine frische Ananas zu kriegen ist, dann kann diese auch mit 250 g Ananas aus der Dose ersetzt werden - da kommt auch der Ananassaft schon mit in der Dose.

**Quelle:** Lust auf Genuss 1/2009

# Stir Fried Chicken, Chili & Cashew Nuts

## Gai pad met ma muang

**4 Portionen**

**Vorbereiten:** 15 min

**Zubereiten:** 45 min

500 g	Hähnchenbrust	Die Hähnchenbrust in 1 cm breite Streifen scheiden und mit dem Mehl in einer kleinen Schüssel vermengen.
3 EL	Mehl	
2	Zwiebeln	Die Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden. Die Chilischoten entkernen und in kleine Streifen schneiden.
2	Chilischoten	
½ l	Öl (zum Frittieren)	In einem kleinen Topf das Öl heiß werden lassen. In kleinen Portionen die Hähnchenstreifen goldbraun frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen. Wenn das Fleisch fertig gebraten ist, die Zwiebeln und die Chili im Öl frittieren. Herausnehmen und mit dem Fleisch bei Seite stellen. Der Topf mit dem Öl kann nun abkühlen.
1 TL	Sesamöl	Das Sesamöl, mit der Austernsauce, der Sojasauce und der Brühe in eine große Schüssel geben. Mit der Chilipaste, Zucker und Pfeffer verrühren.
3 EL	Austernsauce	
3 EL	Sojasauce	
50 ml	Gemüsebrühe	
1 EL	Geröstete Chilipaste	
1 TL	Zucker	
½ TL	Pfeffer	
2	Lauchzwiebeln	
2	Karotten	Die Lauchzwiebeln waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Karotten schälen und in kleine Streifen schneiden oder einfach grob hobeln. Die Cashewkerne aus der Dose ein bisschen zerkleinern. Alles mit zu der Sauce in die Schüssel geben.
150 g	Cashewkerne (geröstet aus der Dose)	
		Das gebratene Fleisch, die Zwiebeln und Chilies ebenfalls in die Schüssel geben und alles verrühren.
4 EL	Öl	Etwas von dem Öl vom Frittieren in einen Wok (oder eine große Pfanne) geben und heiß werden lassen. Alle Zutaten in den Wok geben und ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren braten.

Das Fleisch kann auch in einer heißen Pfanne mit 5-10 EL Öl knusprig angebraten werden. Mit Reis servieren.

**Quelle:** Time for Lime

# Gefüllte Muschelnudeln

## 4 Portionen

**Zubereiten:** 40 min

**Backen:** 30 min

20 g	Butter	Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und unter Rühren 5-6 Minuten farblos andünsten. Mit Pernod ablöschen, die Hälfte der Milch zugießen und unter ständigem Rühren aufkochen.
20 g	Mehl	
4 EL	Pernod	
500 ml	Milch	
	Muskatnuss Salz & Pfeffer	Die restliche Milch zugießen, erneut unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und die Sauce 20 bis 30 Minuten bei milder Hitze einkochen lassen. Dabei ab und zu umrühren.
20	Muschelnudeln	Inzwischen die Muschelnudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In einem Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen.
1 Scheibe	Toastbrot	Für die Hackmasse Toastbrot entrinden und in kleine Stücke zupfen. Fenchelsaat im Mörser grob zerstoßen. Hack, Toastbrot, Fenchelsaat, Chiliflocken, Parmesan und Ei mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2 EL	Fenchelpulver	
400 g	Hackfleisch	
½ TL	Chili	
50 g	Parmesan	
1	Ei Salz & Pfeffer	
125 g	Mozzarella	Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausreiben. Die Hackmasse in die Nudeln füllen und diese nebeneinander in die Auflaufform setzen. Die Béchamelsauce zugeben und mit Mozzarella belegen.
2 EL	Olivenöl	
		Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene 25-30 Minuten goldbraun überbacken.

Mit gebratenem Fenchel anrichten.

**Quelle:** ARD: "Tim Mälzer kocht"



# Königshuhn

## Murg Shahjahani

### 4 Portionen

**Vorbereiten:** 15 min

**Zubereiten:** 30 min

600 g	Hähnchenbrust	Die Hähnchenbrust putzen und in größere Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
2	Zwiebeln	
6	Knoblauchzehen	
150 g	Joghurt	Joghurt, Salz, Chilipulver, Garam Masala und Kurkuma hinzufügen und alles gut vermischen.
	Salz	
1 TL	Chilipulver	
1 TL	Garam Masala	
1 TL	Kurkuma	
5 EL	Öl	Das Öl in einem Topf erhitzen. Darin Nelken, Lorbeerblätter, Kardamom und Kreuzkümmel etwa eine halbe Minute anrösten.
10	Nelken	
3	Lorbeerblätter	
2 Kapseln	Kardamom (schwarz)	
1 TL	Kreuzkümmel	
		Die gewürzten Hähnchenstücke in den Topf geben und 20-25 Min. bei mittlerer Hitze braten, bis sich das Öl an der Oberfläche absondert.
150 g	Tomaten (passiert)	Das Tomatenpüree und die Cashewkerne dazugeben und 5 Min. bei schwacher Hitze schmoren lassen.
150 g	Cashewkerne	

Mit indischem Naan Brot servieren. Im Originalrezept wird ein ganzes Hähnchen mit ca. 1,5 kg verwendet, das in 8-10 große Stücke zerteilt wird.

**Quelle:** Indien, Kochen und verwöhnen mit Originalrezepten, GU

# Fränkischer Sauerbraten

## 4 Personen

**Vorbereiten:** 20 min

**Beizen:** 4 Tage

**Schmoren:** 3 Std

100 g	Karotten	Karotte, Lauch, Sellerie putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln.
100 g	Sellerie	
50 g	Lauch	
2	Zwiebeln (mittelgroß)	
3	Lorbeerblätter	Das geschnittene Gemüse mit Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Wacholderbeeren, Nelken, Thymian, Salz und Wasser in einem Topf kurz aufkochen.
8	Pfefferkörner	
3	Wacholderbeeren	
3	Nelken	
1 Zweig	Thymian	
1 TL	Salz	
250 ml	Wasser	
1.2 kg	Rindfleisch (aus der Schulter)	Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in eine Schüssel geben.
250 ml	Rotweinessig	Den Essig und Rotwein mit dem <b>abgekühlten</b> Sud vermengen und über das Fleisch gießen, bis es bedeckt ist. Für etwa 3-4 Tage abgedeckt in den Kühlschrank stellen und beizen.
250 ml	Rotwein	
1 EL	Butterschmalz	Nach dem Beizen, das Fleisch herausnehmen und trocken tupfen. In einem großen Bräter einen Esslöffel Butterschmalz erhitzen und das Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Den Sud und den Rinderfond mit dem Gemüse über das Fleisch gießen. Den Braten abgedeckt im vorgeheizten Backofen für ca. 3 Stunden schmoren, bis das Fleisch weich ist.
500 ml	Rinderfond	
100 g	Saucenlebkuchen	Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den Sud mit einem Mixstab pürieren und anschließend durch eine feines Sieb passieren. Den Saucenlebkuchen in der Sauce einweichen und einmal aufkochen lassen.  Mit Zucker, Salz und Pfeffer leicht süßsauer abschmecken.
2 EL	Zucker	
	Salz	
	Pfeffer	

**Quelle:** Alexander Herrmann

# Saltimbocca

## 4 Portionen

**Vorbereiten:** 20 min

**Zubereiten:** 20 min

### *Für die Kalbschnitzel*

500 g	Kalbschnitzel	Die Kalbschnitzel in mittelgroße Stücke schneiden und von Sehnen und Fett befreien. Mit Parmaschinken und je einem Salbeiblatt belegen. Mit Zahnsochern feststecken.
10 Scheiben	Parmaschinken	
10 Blätter	Salbei	
	Salz	Die untere Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnitzel leicht in Mehl wälzen und das überschüssige Mehl abklopfen.
	Pfeffer	
	Mehl	
3 EL	Butter	Die Schnitzel in heißer Butter etwa 1-2 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und warm stellen.

### *Für die Soße*

150 ml	Marsala	Den Bratenfond mit dem Marsala, Kalbsfond und Sahne ablöschen. Etwas einkochen lassen.
300 ml	Kalbsfond	
200 ml	Sahne	
2 EL	Butter	Butter mit dem Schneebesen unter die Soße rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
	Salz & Pfeffer	

Im Originalrezept von Dirk Wondra wurden statt den Kalbschnitzeln zwei Maishähnchenbrüste in je vier bis fünf Scheiben geschnitten. Später wurde dann statt dem Kalbsfond natürlich auch Geflügelfond verwendet.

Da Soße ja doch ein Getränk ist, sieht mein Rezept die dreifache Menge Soße vor. Sollte diese nicht genug einkochen, einfach mit etwas Mehlbutter nachhelfen.

**Quelle:** Dirk Wondra - Aufgetischt - Erdbeere, Rhabarber und Spargel

# Chilihähnchen men

Pfannengerührtes Hähnchen mit Paprika, Frühlingszwiebeln und Soba Nudeln.

## 2 Personen

**Vorbereiten:** 30 min

**Zubereiten:** 10 min

300 ml	Chilisauce	Die Chilisauce gemäß Rezept (Seite 58) zubereiten.
275 g	Soba Nudeln	Die Nudeln in reichlich kochendem Wasser in 2-3 Minuten soeben weich garen. In ein Sieb abgießen, unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
400 g	Hähnchenbrust	Die Hähnchenbrustfilets schräg in 1 cm breite Streifen schneiden.
1	Paprikaschote (rot)	Die Paprikaschote halbieren, Samen und Scheidewände entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und wie die Zucchini in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in etwa 2,5 cm lange Stücke schneiden.
1	Zucchini (klein)	
1	Zwiebel (rot)	
4	Lauchzwiebeln	
3 EL	Öl	Einen Wok in 1-2 Minuten durch und durch erhitzen. Wenn er beinahe raucht, das Öl hineingeben. Das Fleisch und das geschnittene Gemüse zufügen und 3-4 Minuten pfannerrühren, bis das Fleisch gar und das Gemüse leicht gebräunt ist.
		Die Chilisauce untermischen und einmal aufkochen.
		Die Nudeln auf Schalen verteilen und mit Fleisch und Gemüse bedecken.

**Quelle:** Wagamama

# Linsen mit Spinat

## Palak Wali Dal

**4 Personen**

**Zubereiten:** 30 min

200 g	Moong Linsen (gelb)	In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Die Linsen waschen und in das kochende Wasser geben. Salz und Kurkuma hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten halb zugedeckt kochen lassen.
1 TL	Salz	
1 TL	Kurkuma	
200 g	Spinat	Inzwischen den Spinat gründlich waschen, fein schneiden, zu den Linsen geben und 10-15 Minuten mitkochen lassen.
2 EL	Ghee	Das Ghee (ersatzweise Butterschmalz) in einer Pfanne schmelzen lassen. Zuerst den Kreuzkümmel, danach die restlichen Gewürze hinzufügen und etwa eine halbe Minute rösten. Die Mischung zu den fertigen Linsen geben und leicht unterrühren.
½ EL	Kreuzkümmel	
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)	
½ TL	Chilipulver	
½ TL	Garam Masala	

Dazu schmecken Chapati und Pfefferminzchutney.

**Quelle:** Indien, Kochen und verwöhnen mit Originalrezepten, GU

# Hähnchen mit Zwiebeln

## Chicken Dopiazza

**Do** bedeutet in der Hindi-Sprache 'zwei' und **piaz** 'Zwiebeln'. Der Name beschreibt ein Gericht, das die doppelte Menge Zwiebeln wie üblich vorsieht oder in dem Zwiebeln auf zweierlei Zubereitungsarten verwendet werden.

### 4 Portionen

**Vorbereiten:** 20 min

**Zubereiten:** 20 min

**Schmoren:** 45 min

6	Zwiebeln	Die Zwiebeln schälen. Zwei Zwiebeln in Achtel schneiden. 1½ Zwiebeln grob hacken. Die restlichen 2½ Zwiebeln reiben und in einem Mulltuch kräftig ausdrücken. Den Saft auffangen und das ausgedrückte Fruchtfleisch wegwerfen.
500 g	Hähnchenbrust	Die Hähnchenbrust in grobe Stücke teilen.
5	Kartoffeln (klein)	Die Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen und fein reiben. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Chilischote von Kernen befreien und fein hacken.
1 EL	Ingwer	
2	Tomaten	
2	Chilischoten	
1½ TL	Chilipulver	Das Chilipulver mit etwas Wasser zu einer Paste verrühren. Den Joghurt mit einer Gabel aufschlagen.
75 ml	Sahnejoghurt	
75 ml	Öl	Das Öl in einem schweren Topf erhitzen und die gehackten Zwiebeln goldbraun anschwitzen. Die Zwiebeln mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen.
3	Knoblauchzehen	In dem verbliebenen Öl den Knoblauch und das Lorbeerblatt und nach wenigen Minuten die Zimtstange und Kardamom anbraten. Zwei Minuten später die Pfefferkörner, Nelken und die gehackten Chilischoten zugeben.
1	Lorbeerblatt	
2½ cm	Zimtstange	
3 Kapseln	Kardamom	
½ TL	Pfefferkörner	
6	Nelken	
¼ TL	Kurkuma	Nach 30 Sekunden das Ingwerpüree, die Chilipaste und Kurkuma unterrühren. Die Hähnchenstücke, die Kartoffeln und die Tomaten in den Topf geben. Anschließend die Butter, Joghurt und Zucker einrühren. Alles zusammen 10-12 Minuten unter ständigem Rühren anschmoren, dabei aufpassen, dass die Gewürze nicht am Topfboden ansetzen. Nach Bedarf etwas Wasser zufügen.
1 EL	Butter	
½ TL	Zucker	
	Salz	Erst die Zwiebelhälften, dann den Zwiebelsaft und Salz zugeben und 2-3 Minuten rühren. Das Curry in eine feuerfeste Form füllen und bei 150°C im vorgeheizten Ofen in 40-45 Minuten garen.

1 TL	Garam Masala	Wenn Hähnchen und Kartoffeln weich sind, die Hälfte der gebratenen Zwiebeln unterrühren und mit Garam Masala bestreuen. Die restlichen gebratenen Zwiebeln unmittelbar vor dem Servieren aufstreuen.
------	--------------	--

Mit Sahnejoghurt und indischem Brot (z.B. Papadum) und Reis servieren.

**Quelle:** Indische Currys, Camellia Panjabi

# Beilagen

## Rezepte

Poori - Frittiertes braunes Brot .....	50
Focaccia mit Steinsalz und Rosmarin .....	51
Zitronenreis .....	52





# Poori - Frittiertes braunes Brot

**20 Stück**

**Vorbereiten:** 20 min

**Zubereiten:** 15 min

200 g Mehl (Vollkorn)  
½ TL Salz  
2 EL Öl  
90 ml Wasser (etwa)

Mehl und Salz zusammen durchsieben. Öl unterkneten und so viel Wasser dazugeben, dass ein fester Teig entsteht.

---

Teig etwa 10 Minuten auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche durchkneten, bis er weich und glatt ist.

Aus der Mischung 20 Bällchen formen und diese einzeln auf einer leicht eingeölkten Arbeitsfläche flach drücken. Zu Kreisen von 10 cm Durchmesser ausrollen. Die Pooris nicht aufeinander legen, weil sie sonst zusammen kleben.

---

1 l Öl (zum Frittieren)

Öl in einem kleinen Topf sehr stark erhitzen. Jeweils ein Poori hineingeben und mit einer Schaumkelle in die Mitte drücken, so dass der Teig aufgeht. Schnell wenden und die andere Seite einige Sekunden fritieren. Abtropfen lassen und heiß servieren.

**Quelle:** Anne und Martin

# Focaccia mit Steinsalz und Rosmarin

## 1 Fladen

**Vorbereiten:** 20 min

**Gehen lassen:** 135 min

500 g	Weizenmehl (Type 550)	Das Mehl und den Grieß vermengen. Die Hefe mit den Fingern in das Mehl reiben.
20 g	Grieß (grob)	
15 g	Hefe (frisch)	
10 g	Salz	Das Salz, Olivenöl und Wasser zugeben und zu einem elastischen Teig verarbeiten. Dann 1 Stunde zugedeckt gehen lassen.
50 g	Olivenöl	
320 g	Wasser	
4 EL	Olivenöl	Den Teig mit der abgerundeten Seite der Teigkarte aus der Schüssel nehmen und auf ein mit Öl bestrichenes Blech legen. Das Olivenöl darüberträufeln und den Teig durch behutsames Drücken und Schieben mit den Fingern ausbreiten, bis er das gesamte Blech ausfüllt. Der Teig soll dabei nicht gezogen oder gestreckt werden. Mit einem Küchenhandtuch bedecken und an einem warmen, zugfreien Ort 45 Minuten gehen lassen.
		Den Teig erneut über die gesamte Fläche bearbeiten und mit den Fingerspitzen Vertiefungen hineindrücken; weitere 30 Minuten gehen lassen.
3 Zweige	Rosmarin Steinsalz (grob) Olivenöl	Den Ofen auf 250 °C vorheizen. Die Rosmarinnadeln abzupfen, gleichmäßig auf dem Fladen verteilen und leicht in den Teig drücken. Mit dem Steinsalz bestreuen und sofort in den vorgeheizten Ofen schieben. Die Temperatur auf 220 °C reduzieren und 25-30 Minuten backen, bis die Focaccia ein helles Goldbraun angenommen hat. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen. Mit weiterem Olivenöl besteichen, solange das Focaccia heiss ist.

**Quelle:** Brot für Genießer

# Zitronenreis

## 4 Portionen

**Vorbereiten:** 10 min

**Zubereiten:** 15 min

200 g	Reis (Basmati)	Den Reis in siedendes Wasser geben, gemäß Anweisung kochen und abgießen.
5 EL	Öl	Das Öl in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Senfkörner hinzugeben und warten bis sie zu platzen beginnen.
1 EL	Senfsamen	
½ Hand	Curryblätter	Die Zitronenschale abreiben und zusammen mit den zerkleinerten Curryblättern zugeben. Eine Minute anbraten, bis die Zitronenschale etwas Farbe angenommen hat und dann vom Herd nehmen.
1	Zitrone	
½ Bund	Koriandergrün	Den abgegossenen, noch dampfenden Reis in eine Schüssel geben und die gerösteten Gewürze dazu geben. Den Saft der Zitronen (von vorher) und das gehackte Koriandergrün dazugeben. Nochmals abschmecken.

Zu einem leckeren (indischen) Curry servieren, z.B. Jamie Oliver's Lieblings Curry (Seite 32) oder Jamie Oliver's Lieblings Curry (Fisch) (Seite 33). Jamie Oliver gibt noch 2 TL Erbsen (Urad Dhal - getrocknet und halbiert) mit den Curryblättern und der Zitronenschale in die Pfanne.

**Quelle:** Jamie Oliver

# Saucen & Marinaden

## Rezepte

Lauwarme Erdnusssauce .....	54
Erdnusssauce .....	55
Japanische Chilisauce .....	58
Salsa Fresca .....	59

# Lauwarme Erdnusssauce

## Naam Jim Muh Sate

**6 Portionen**

**Vorbereiten:** 10 min

**Zubereiten:** 20 min

150 g	Erdnüsse (geröstet u. gesalzen)	Die Erdnüsse im Mörser oder der Küchenmaschine fein zerstoßen.
2 EL	Öl	Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Currypaste darin bei mittlerer Hitze kurz anrösten.
2 EL	Currypaste (rot)	
1 Dose	Kokosmilch (400ml)	Kokosmilch hineinrühren und ca. 1 Minute kochen lassen.
3 EL	Brauner Zucker	Die Erdnüsse, sowie Zucker, Salz und Reisessig (alternativ geht auch milder Weinessig) hinzugeben. Bei milder Hitze ca. 15 Minuten sämig einkochen lassen.
1 TL	Salz	
3 EL	Reisessig	

Passt gut zu Satay (Seite 23). Als Alternative siehe auch Brigittes Rezept (Seite 55). Statt Reisessig kann man auch einen milden Weißweinessig verwenden.

**Quelle:** Markus Kochkurs (FBS Nürnberg)

# Erdnussauce

## 6 Portionen

**Vorbereiten:** 15 min

**Zubereiten:** 30 min

5	Chilischoten	Chilis, Ingwer, Zitronengras, Schalotten, Knoblauch, Cashews und Shrimp-Paste zu einer feinen Paste vermischen.
2 Stck	Ingwer (ca. 2cm)	
1 Stängel	Zitronengras	
5	Schalotten	
2	Knoblauchzehen	
10	Cashewkerne	
½ TL	Shrimp-Paste	
3 TL	Erdnussöl	Öl in einem Topf erhitzen und die Paste andünsten bis sie duftet.
1 Tasse	Kokosmilch	Die Zwiebel fein hacken und zusammen mit dem Tamarindensaft (siehe unten) und der Kokosmilch in den Topf geben.
1	Zwiebel	
½ Tasse	Tamarindensaft	
Eine halbe Stunde köcheln lassen, bis alles eingedickt ist.		
3 TL	Zucker	Die Erdnüsse und die Sesamsamen zerstoßen. Zusammen mit Salz und Zucker in den Topf geben. Vom Ofen nehmen.
2 TL	Salz	
300 g	Erdnüsse (geröstet)	
2 TL	Sesamsamen (geröstet)	

Passt gut zu Satay (Seite 23). Als Alternative siehe auch Markus Rezept (Seite 54). Wenn kein Tamarindensaft zu bekommen ist, kann man entweder etwas Tamarindenmus in Wasser auflösen oder eine Tamarindschote in heissem Wasser einweichen und durch ein Sieb ausdrücken.

**Quelle:** Bridget's Thai Kochkurs (VHS)

# What is a Foodie?

Irgendwie mag ja jeder Essen, aber was ist es dann eigentlich was einen **Foodie** ausmacht? Meine Definition habe ich im Kapitel **Ich bin ein Foodie** (Seite 4) versucht und beschrieben warum ich mich für einen Foodie halte. Beim Schreiben dieses Buches habe ich mich mit Freunden darüber unterhalten was sie darunter verstehen. Eine universell gültige Definition scheint es nicht zu geben. Jedem sind verschiedene Aspekte besonders wichtig - mal sind es eher die verwendeten Zutaten mal liegt der Fokus verstärkt auf den Gartechniken.

In diesem Kapitel habe ich verschiedene, verständliche Definitionen von "Profis" zusammengetragen. Glücklicherweise gibt es im Internet jede Menge davon, denn es scheint nicht nur mich zu beschäftigen worin sich Foodies von anderen Menschen unterscheiden.

For a foodie, eating is more than an act...it's an experience. Foodies don't just eat a meal, they revel in it and regard all facets of the dish in the process; the ingredients used as well as how and where they were sourced, the preparation (and skill related thereto), taste, texture, smell and presentation.

—Merilee Kern, Executive Editor "The Luxe List"

Foodies are people that talk while they're eating. Maybe not with their mouth full, but they talk about the experience of what they're eating, how it's cooked, who cooked it, the history of the dish and more. Those things are all to be discussed, explored and passed on as part of enjoying any meal. So the greater the diversity of what you eat, or the more fascinating the history, the more you have to talk about — and true foodies seek that out more than others.

—Andrea Cutright, Foodily

A foodie is someone who delights in all things food-related and seeks the high quality experience and taste. Today foodies unite for events, grub crawls, yelp reviews and even persuade restaurant owners to change menu items.

—Brandon Sowers, BAMGAM.ORG

A foodie is someone who seeks out experiences through flavor.

—Babette Pepaj, BakeSpace.com

A foodie is a person who is concerned enough about what they eat to search out the "best" food, know its source or provenance, and cares about flavor, taste, texture, aroma more than how much they can eat and how much it costs. Foodies often also want to eat seasonal, locally- and sustainably-produced food, too.

—Jill Nussinow, The Veggie Queen

The great differences between a foodie and person that just likes to eat, comes down to those who make it their mission to try every new restaurant and cuisine, those who spare no expense when it comes to eating out, and those who consider their free time to be a search for gastronomic delight; a foodie will go above and beyond, both budget and means, in an attempt to try the latest and greatest food around.

—Simon Joseph, BiteHunte, Inc.

The defining principles between a foodie and a eater of food is that a foodie delves into the whys, the flavors and the pairings of foods, always searching for defining



moments, creating, and the uniqueness of the combinations. Although not an expert in the field as a chef, a foodie revels in the newness of it, almost like a child at Christmas.

—Chef Mary Beth Lawton Johnson, Executive Pastry Chef, Chef de Cuisine

A foodie is a person who wants every bite to be an experience. Whether it's simple comfort food or a complex dish, foodies want it fresh, carefully prepared and memorably seasoned. Foodies don't drive through, but they do walk up to trucks, trailers or stands.

—Chef Chic Henderson, Potato-Potato

A foodie is somebody who likes to eat, definitively; however, also a person who knows about food, where it comes from, what is in season, proper cooking techniques, responsibility — how it is caught (fish) or raised (cattle, chicken, etc.). Who never overeats, who is ready to accept that cooking sometimes takes longer than 20 minutes, somebody who can enjoy, a gourmet, somebody who likes a large plate with little food on it.

—Ula Robertson, At Your Service NY Catering

A foodie is someone who is extremely passionate about food; it's a way of life for them. They are in the know and want to be the first in their group to find out about the newest trends, such as an up and coming chef, restaurant openings, restaurant pop-ups and cannot miss the weekly local farmers market. Foodies are extremely knowledgeable about the food they are eating, while someone who loves food may not know where the food came from but enjoys the dining experience. [A Quintessential] foodie dish: brown butter basted abalone with roasted sweet corn spaetzle and a Bordelaise jus.

—Chris Brugler, Chris Brugler Catering

As a personal chef, I believe the difference is truly the appreciation of ingredients, subtle flavors and unique flavors. Someone who loves to eat will enjoy a good meal. A foodie will know that you used porcini mushrooms over generic, yuzu over lemon juice and champagne vinegar in their dressing. The foodie questions the ingredients, discusses the recipe. The lover just wants seconds. Lovers order what they know in a restaurant. Foodies order what's different. Lovers shop one grocery store. Foodies will spend the day visiting specialty shops for ingredients. It is truly love vs. passion.

—Laura MacDougall, Home Plate Advantage

# Japanische ChilisaUCE

Chili und Ingwer verleihen dieser dicken, süßen Sauce ihren besonderen Pep. Fertig zubereiteten Gerichten verhilft sie zu einer attraktiven Farbe und Würze.

**300 ml**

**Vorbereiten:** 10 min

**Zubereiten:** 30 min

1 TL	Ingwer	Den Ingwer schälen und fein reiben.
2 Stängel	Zitronengras	Die äußeren Blätter des Zitronengras entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Chilishote von Stiel und Kernen befreien. Alles fein hacken.
1	Chilischote	
1	Zwiebel (rot)	
2	Knoblauchzehen	
2 EL	Öl	Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die fein gehackten Zutaten zusammen mit Salz, Zucker und Sojasauce zufügen. Für 7-8 Minuten pfannenrühren, aber nicht bräunen.
½ TL	Salz	
½ TL	Zucker	
1 EL	Sojasauce	
1	Paprikaschote (rot)	Die Paprika halbieren, Samen und Scheidewände entfernen und fein hacken. Die Würfel mit dazugeben und 8-10 Minuten sanft mitgaren.
1 EL	Süße ChilisaUCE	Die ChilisaUCE, das Ketchup und Wasser einrühren. Aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.
1 EL	Ketchup	
300 ml	Wasser	

Die Sauce im Mixer kurz pürieren und durch ein Sieb passieren.

Die Sauce ist auch Bestandteil anderer Gerichte, wie beispielsweise dem leckeren Chilihähnchen (Seite 44). Im Kühlschrank lässt sie sich mehrere Tage aufbewahren.

**Quelle:** Wagamama

# Salsa Fresca

## 4 Portionen

**Vorbereiten:** 15 min

**Ziehen lassen:** 30 min

6	Tomaten	Tomaten waschen, putzen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote in feine Ringe schneiden.
2	Zwiebeln (rot)	
2	Knoblauchzehen	
1	Chilischote (grün)	Die Limette auspressen und den Koriander fein hacken.
1	Limette	
1 Bund	Koriandergrün	
<hr/>		
5 EL	Olivenöl	Die vorbereiteten Zutaten mit Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
	Salz & Pfeffer	
		Vorm Servieren ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

**Quelle:** Lust auf Genuss 5/2012 - Feiern mit Freunden

# Nachspeisen

## Rezepte

Panna Cotta .....	62
Zitronencreme mit Minze .....	63
Limetten Joghurtcreme .....	64
Karamellierte Orangencreme .....	65
Scheiterhaufen mit Baileys und Bananen .....	66
Süßes Sushi .....	67
Applecrumble .....	68
Spekulatius Tiramisu .....	69



# Panna Cotta

**Panna cotta** ist Italienisch für „gekochte Sahne“. Damit ist das Rezept für dieses norditalienische Dessert auch fast schon beschrieben. Sahne wird vorsichtig erhitzt und mit Zucker und frischer Vanille aufgekocht. Die kleine Schwierigkeit an diesem Dessert ist die richtige Menge an Gelatine zu zugeben.

Die **Panna cotta** soll nach dem Erkalten ihre Form behalten, aber nicht zu fest sein. Die Mischung wird in Förmchen abgefüllt und nach dem Erstarren im Kühlschrank auf Dessertteller gestürzt. Dazu wird eine Sauce aus frischen Früchten serviert.

## 4 Portionen

**Zubereiten:** 20 min

**Kühlstellen:** 6 Std

750 ml	Sahne	Die Gelatine in eine halbe Tasse der Sahne einrühren und gemäß Anweisung quellen lassen. Den Rest der Sahne zum Kochen bringen.
3 TL	Gelatine (Pulver)	
1	Vanilleschote	Die Vanilleschote auskratzen und zusammen mit dem Zucker und der Gelatine in die heiße Sahne einrühren. In Schüsselchen abfüllen und im Kühlschrank fest werden lassen.
90 g	Zucker	

Man kann auch die Hälfte der Sahne durch Milch ersetzen. Creme fine als Ersatz für die Sahne schmeckte nicht so recht. Dazu am Besten Himbeer- oder Erdbeersauce.

**Quelle:** Bridget

# Zitronencreme mit Minze

**12 Portionen**

**Zubereiten:** 20 min

**Kühlstellen:** 4 Std

4	Zitronen	Zitronen waschen und die Schale mit dem Zestenreißer abziehen. Anschließend den Saft auspressen.
5 Blatt 150 g	Gelatine Puderzucker	Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Danach auspressen und in etwas Zitronensaft erwärmen, bis sich die Gelatine aufgelöst hat. Dann den restlichen Zitronensaft und den Puderzucker dazugeben
500 g	Mascarpone	Mascarpone mit dem Zitronensaft und den Zitronenzesten vermischen.
500 ml ½ Bund	Sahne Minze (frisch)	Die Minze fein hacken. Die Sahne schlagen und beides unter die Mascarpone Masse ziehen. In Förmchen füllen und kalt stellen.

**Quelle:** Dirk Wondra Kräuterküche

# Limetten Joghurtcreme

**4 Portionen**

**Zubereiten:** 20 min

**Kühlstellen:** 3 Std

3 Blatt	Gelatine	Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
1 250 g	Limette Joghurt	Limette waschen, trockenreiben und die Schale abreiben. Die Limettenschale in einer Schüssel mit dem Joghurt mischen.
60 g	Zucker	Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Limettensaft mit dem Zucker kurz aufkochen lassen. Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und in das noch heiÙe Zucker-Limettensaftgemisch geben. Kurz abkühlen lassen.
150 g	Sahne	Die Sahne steif schlagen. Die Zucker-Limetten Gelatine unter das Joghurt rühren. Die steifgeschlagene Sahne vorsichtig unterrühren.
Die Creme ca. 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.		

**Quelle:** Christina Matthes EB Kochevent



# Karamellisierte Orangencreme

Jedes Jahr trifft sich am ersten Weihnachtsfeiertag meine ganze Familie zum Essen. Mein Onkel und mein Daddy kümmern sich dann traditionell um Gans, Braten, Rotkraut, etc. Seit 2008 kümmere ich mich ums Dessert. Also war ich auf der Suche nach einem Rezept, das sich leicht für einer größere Anzahl zubereiten lässt.

Dieses Rezept ist eine interessante Mischung aus **fruchtig** durch die Orangen, **süß** durch den Karamell und **interessant** durch die Gewürze. Trotz des "heftigen" Weihnachtsessens hat meine Pate mehr als eines der Desserts in sich hineingestopft und ich hab noch ein paar mal gehört, dass ich das doch mal wieder machen sollte.

## 4 Portionen

**Vorbereiten:** 25 min

**Zubereiten:** 15 min

**Kühlstellen:** 120 min

2	Orangen (groß)	Die Orangen halbieren und den Saft auspressen. Dabei vorsichtig sein, dass die Orangenhälften nicht beschädigt werden. Orangenhälften sauber ausschaben und kühl stellen.  Es werden für die Creme 300 ml Saft benötigt. Sollte aus den Orangen weniger Saft gewonnen werden, dann gekauften Orangensaft hinzufügen.
1	Chilischote (klein)	Chili der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen.
1 EL 20 g	Puderzucker Puddingpulver (Vanille)	Vom Orangensaft 100 ml abmessen und mit dem Puddingpulver und Puderzucker glattrühren.
2 4 Kapseln 2	Zimtstangen Kardamom (grün) Sternanis	Den restlichen Saft (200 ml) mit Gewürzen (Kardamom etwas andrücken) und Chili aufkochen, dann etwa 15 Minuten am Herdrand ziehen lassen.
		Die Gewürze entfernen. Das angerührte Puddingpulver in den Orangen-Gewürz-Sud gießen und aufkochen lassen. Dabei ständigiterrühren.
150 g	Joghurt	Den nun dick gewordenen Saft in eine Schüssel umfüllen und den Joghurt untermischen.  Den Orangen-Gewürz-Joghurt rasch in die ausgehöhlten Orangenhälften füllen und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
4 EL	Brauner Zucker	Den Orangen-Gewürz-Joghurt gleichmäßig mit braunem Zucker bestreuen und mit einem Flammbierbrenner goldbraun karamellisieren. Die Creme sofort servieren.

Es ist wichtig beim Kauf der Orangen darauf zu achten, dass die Orangen am Ansatz geschlossen sind. Später beim Auspressen muss darauf geachtet werden, dass sie seitlich nicht einreißen.

**Quelle:** Lust auf Genuss 11/2007

# Scheiterhaufen mit Baileys und Bananen

**6 Portionen**

**Vorbereiten:** 15 min

**Backen:** 35 min

½	Kastenweissbrot	Das Weißbrot in Scheiben schneiden und entrinden. Die Brotscheiben einzeln möglichst flach drücken und dünn, aber gleichmäßig mit Butter bestreichen. Einmal diagonal durchschneiden und beiseite legen.
50 g	Butter (Raumtemperatur)	
8	Eier	In einer Schüssel die Eier mit dem Zucker und dem Vanillemark mit dem Schneebesen verschlagen, bis eine helle, schaumige Masse entsteht.
140 g	Zucker	
1	Vanilleschote	
500 ml	Sahne	Sahne, Milch und Baileys gründlich einrühren.
550 ml	Milch	
4 Schuss	Baileys	
5	Bananen	Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden - längs oder quer. Gleichzeitig die Mandeln im Ofen leicht rösten.
4 EL	Mandeln (gehobelt)	

Eine Auflaufform oder gleich etliche Portionsförmchen dünn mit Butter ausstreichen. Die Brotscheiben einzeln in die Eimischung tauchen und abwechselnd mit Bananen und Mandeln in die Form schichten. Zuletzt eine Lage Brot. Das Ganze mit der restlichen Eimischung übergießen und das Brot mit den Fingern zusammendrücken, damit es all die köstlichen Aromen aufsaugt.

Die Oberfläche großzügig mit Puderzucker bestäuben und den Auflauf etwa 35 Minuten im Ofen backen, bis die Eimischung außen fest ist, innen aber noch wabbelt, wenn man die Form rüttelt. Abkühlen lassen und etwas zusammendrücken.

Manchmal bekommt man zu einem Scheiterhaufen Eiscreme oder flüssige Sahne. Wenn er aber innen noch schön weich und cremig ist, schmeckt er ohne solche Extras am besten.

Das Rezept lässt sich beliebig abwandeln. Man kann z.B. Rosinen oder getrocknete Aprikosen einarbeiten oder andere Brotsorten wie Brioches oder Panettone verwenden.

**Quelle:** Jamie's Kitchen

# Süßes Sushi

## 4 Portionen

**Zubereiten:** 90 min

### *Für den Sushireis*

200 g	Sushireis
1	Vanilleschote
60 g	Zucker
200 ml	Kokosmilch
300 ml	Milch
2	Limetten
1 Prise	Salz

Sushireis in kaltem Wasser einweichen bis er schneeweiss ist (ca. 20-30 min). Den Reis mit der ausgekratzten Vanille, dem Zucker, dem Limettenabrieb, Salz, Milch und Kokosmilch zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

### *Für die "Noriblätter"*

200 g	Mehl
375 ml	Milch
2 EL	Zucker
4	Eier
20 g	Butter (flüssig)
2 EL	Minzpuree

Erst Mehl mit Milch glatt rühren und dann die restlichen Zutaten zu einem flüssigen Teig verarbeiten. Mehrere dünne Crepes backen.

### *Für die Sushirollen*

1	Mango
1	Kiwi
1	Aprikose
2	Feigen

Crepes auf Sushimattengröße schneiden und den warmen Reis portionsweise aufstreichen. Die Früchte in Streifen schneiden und nach Belieben auf dem Reis anordnen. Mit der Matte zu einer Sushirolle formen und überstehenden Crepeteig abschneiden. Kühl stellen.

Kurz vor dem Servieren in Stücke schneiden. Statt Sojasauce beim Original gibt es Schokoladensauce. Dieses Rezept gibt ca. 7 Rollen mit je 6-7 Sushi.

**Quelle:** Ralf Zacherl - Die Kochprofis

# Applecrumble

Mit etwas Zimt, den warmen Äpfeln und den Streuseln passt der Applecrumble hervorragend in die Winterzeit. Er lässt sich einfach vorbereiten und passte gut in die Reihe der Weihnachts-Nachspeisen für unser traditionelles Familien-Weihnachtessen. Aber nicht nur wenn es draussen kalt ist, sondern auch während des Rests des Jahres schmecken Äpfel mit Streuseln eigentlich immer.

## 8 Portionen

**Vorbereiten:** 15 min

**Backen:** 15 min

3	Äpfel Zitronensaft Butter	Die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Etwas Zitronensaft darübergeben und in gebutterte Auflaufförmchen füllen.
100 g	Butter	Butter, Müsli, Ei, Zucker, Zimt und Mandeln zu einer Art Streuselmasse verarbeiten und über die Äpfel verteilen.
150 g	Knuspermüsli	
1	Ei	
50 g	Brauner Zucker	
1 Prise	Zimt	
50 g	Mandeln (gehackt)	

Im Ofen bei 170°C für ca. 15-20 Minuten backen.

Zum Applecrumble passt im Winter gut ein selbstgemachtes Zimteis oder sonst ein leckeres Vanilleeis.

**Quelle:** Dirk Wondra - Modernes Franken

# Spekulatius Tiramisu

## 8 Gläschen

**Vorbereiten:** 15 min

**Durchziehen:** 60 min

250 g	Mascarpone	In einer großen Schüssel Mascarpone, Quark, Zucker, Vanillezucker mit dem Mixer cremig rühren.
250 g	Magerquark	
100 g	Zucker	
1 TL	Vanillezucker	
200 g	Sahne	Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse heben.
		Die Sahne-Quarkmasse nun als erste dünne Schicht in die Gläser füllen.
200 g	Gewürzspekulatius	Spekulatius grob zerkleinern und als zweite Schicht in die Gläser füllen.
400 g	Himbeeren (tiefgekühlt)	Ein paar Himbeeren darüber verteilen und dann die nächste Schicht Sahne-Quarkmasse zugeben.  Nun immer im Wechsel Spekulatius-Stückchen, Himbeeren und Creme zugeben, bis die Gläser voll sind.
		Anschließend das Schichtdessert noch ca. 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Spekulatius-Stücke schön durchtränkt werden.

Das Spekulatius-Tiramisu als Highlight nach dem Weihnachtsessen servieren – ich liebe Traditionen!

**Quelle:** Edeka Blog

# Kuchen & Gebäck

## Rezepte

Mamas Käsekuchen .....	72
New York Cheesecake .....	73
Nuss-Marzipan-Zopf .....	74
Kanelbullar .....	75
Chocolate Chip Cookies .....	77
Schoko Pecan Cookies .....	78
Walnuss Schokoladen Brownies .....	79
Cornflakes Butterkuchen .....	80
Vanillekipferl .....	81
Zimtsterne .....	82
Butterplätzchen zum Ausstechen .....	83
Hafermakronen .....	84



# Mamas Käsekuchen

## 1 Springform

**Vorbereiten:** 30 min

**Backen:** 60 min

### Für den Boden

125 g	Margarine	Margarine mit Zucker und Ei schaumig schlagen.
125 g	Zucker	
1	Ei	

250 g	Mehl	Mehl und Backpulver dazusieben und das Ganze zu einem Mürbteig verarbeiten.
1 TL	Backpulver	

Eine Springform mit dem Mürbteig auslegen, am Rand etwas hochziehen und dann 10 Minuten bei 180°C vorbacken.

### Für die Füllung

5	Eier	Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
---	------	---

¼ l	Milch	Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Wenn die Milch zu kochen beginnt das Puddingpulver einrühren und den Topf vom Herd nehmen. Abkühlen lassen.
½ Päck.	Puddingpulver (Vanille)	

125 g	Butter	Die übrigen Eigelbe zusammen mit der Butter und dem Zucker schaumig schlagen.
125 g	Zucker	

500 g	Quark	Den Quark in die Masse einrühren.
-------	-------	-----------------------------------

Die steif geschlagenen Eiweiße vorsichtig unterheben. Die Masse auf den vorgebackenen Teig geben und ca. 1 Stunde bei 160°C backen.

**Quelle:** Familienrezept



# New York Cheesecake

## 1 Springform

**Vorbereiten:** 20 min

**Backen:** 50 min

### Für den Boden

200 g Butterkekse  
100 g Butter

Die Butterkekse zerbröseln, gut mit der flüssigen Butter vermischen und auf den Boden einer Backform drücken. Bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen 5-10 Minuten vorbacken, dann herausholen.

### Für den Belag

200 g Zucker  
3 EL Speisestärke  
600 g Frischkäse  
200 g Magerquark  
150 g Sahne  
1 Ei  
2 EL Zitronensaft

Den Zucker mit Stärke, Frischkäse und Magerquark cremig rühren. Das Ei, die Sahne und den Zitronensaft dazugeben und alles glatt rühren. Nicht mit dem Rührgerät schlagen, sondern langsam cremig rühren, das ist ganz wichtig.

Die Creme auf den vorgebackenen Boden streichen und den Kuchen weitere ca. 45 Minuten backen. Wenn der Rand leicht braun ist, herausnehmen.

### Für den Guss

250 g Schmand  
2 EL Zucker  
1 Päck. Vanillezucker  
1 TL Zitronensaft

Die Zutaten für den Guss miteinander verrühren. Den Guss auf den Kuchen streichen und den Kuchen nochmal 5 Minuten backen.

---

Am besten über Nacht auskühlen lassen.

**Quelle:** Chefkoch

# Nuss-Marzipan-Zopf

## 1 Zopf

**Vorbereiten:** 20 min

**Gehen lassen:** 45 min

**Backen:** 60 min

250 ml	Milch	Die Milch leicht erwärmen und dann die Hefe und den Zucker in der lauwarmen Milch auflösen.
1 Würfel	Hefe	
50 g	Zucker	

80 g	Butter	Die Milch-Hefe-Zucker Mischung mit Butter, Mehl und Salz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
500 g	Mehl	
1 Prise	Salz	

Den Hefeteig 45 Minuten gehen lassen.

200 g	Marzipan	Die Eier trennen und die Eiweiße zusammen mit dem Marzipan, den Mandeln, dem Zucker und dem Rum zu einer Füllung für den Zopf verarbeiten.
2	Eier	
2 EL	Zucker	
150 g	Mandeln (gemahlen)	
1 Schuss	Rum	

Den Teig dünn ausrollen (ca. 45x45 cm) und die Füllung gleichmäßig darauf verstreichen. Den Teig zu einer Rolle formen. Dann in der Mitte der Länge nach durchschneiden, ein Ende wieder zusammendrücken und dann die beiden Hälften abwechseln übereinander schlagen.

Den Zopf leicht gebogen auf ein Backblech legen und mit den Eigelben (von vorher) bestreichen. Bei 170 °C ca. 50 Minuten lang backen.

**Quelle:** Familienrezept

# Kanelbullar

Kanelbullar - eine Art Zimtschnecke - sind eine schwedische Backwarenspezialität. Sie ist eines der bekanntesten und beliebtesten Gebäcke Schwedens und wurde in den 1920er Jahren eingeführt, als nach dem Ersten Weltkrieg die Verfügbarkeit von Backzutaten zunahm. Die Kanelbulle besteht hauptsächlich aus Weizenmehl, Milch, Hefe, Zucker und Butter oder Margarine. Oft wird der Teig mit Kardamom gewürzt. Die Füllung besteht normalerweise aus Butter/Margarine, Zucker und natürlich Zimt; aber auch andere Gewürze, Früchte und ähnliches sind möglich. Die Kanelbullar werden mit aufgeschlagenem Ei bestrichen und mit Hagelzucker bestreut. Kanelbullar sind bei uns bei IKEA unter dem Namen Giffjar Kanel erhältlich.

## 80 Röllchen

**Zubereiten:** 45 min

**Gehen lassen:** 75 min

150 g	Butter	Milch mit Butter und Zucker in einem Topf auf 37° erwärmen.
500 ml	Milch	
150 g	Zucker	
50 g	Hefe	Den Topf vom Herd nehmen und die Hefe in der warmen Milch-Butter Mischung auflösen.
1 Prise	Salz	Den Kardamom fein mahlen. Die warme Flüssigkeit mit Mehl, Salz und dem gemahlene Kardamom zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Die Menge an Mehl schwankt etwas, der Teig soll sich leicht von der Schüssel lösen.
5 Kapseln	Kardamom (grün)	
850 g	Mehl	
		Den Teig 45 Minuten zugedeckt gehen lassen.
120 g	Zucker	Den Teig in 4 Teile teilen und jeweils eine dünne rechteckige Fläche ausrollen. Mit je einem Viertel der weichen/flüssigen Butter (25 g) bestreichen. Mit je einem Viertel des Zuckers (30 g) und Zimts (2 TL) bestreuen. Zu einer Wurst rollen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Die Stücke mit der geschnittenen Seite nach unten auf das Backblech legen.
2 TL	Zimt	
100 g	Butter	
		Den Teig so noch einmal aufgehen lassen. Er wird in 30 Minuten ungefähr doppelt so groß.
1	Ei	Die Kanelbullar (Zimtschnecken) mit geschlagenem Ei bepinseln. Je nach Geschmack auch noch mit Hagelzucker bestreuen.
		Auf der mittleren Stufe im vorgeheizten Backofen bei 250° (Umluft) etwa 5 - 8 Minuten backen.

Bei mir waren es ziemlich genau 6 Minuten Backzeit. Unter einem Handtuch abkühlen lassen.

# Kitchen - Cheatsheet

Imperial	Metric
1/2oz	15g
3/4oz	20g
1oz	30g
2oz	60g
3oz	85g
4oz (1/4lb)	115g
5oz	140g
6oz	170g
7oz	200g
8oz (1/2lb)	230g
9oz	255g
10oz	285g
11 oz	310g
12oz	340g
(3/4lb)	
13oz	370g
14oz	400g
15oz	425g
16oz (1lb)	450g
24oz	680g
32oz (2lb)	0,9kg
48oz (3lb)	1,4kg
<b>1kg = 35oz/2.2lbs</b>	
<b>1oz = 28,35g</b>	
<b>1g = 0,035oz</b>	

°F	°C	
250	120	Very Slow
275	140	
300	150	Slow
325	170	
350	180	Moderate
375	190	
400	200	Mod. Hot
425	220	
450	230	Hot
475	240	Very Hot
<b>°C x 1,8 + 32 = °F</b>		
<b>(°F -32) /1,8 = °C</b>		
<b>Water boils at 100°C / 212°F</b>		
<b>Water freezes at 0°C / 32°F</b>		
One Cup	Imp	Metric
Flour	5oz	140g
Caster Sugar	8oz	225g
Brown Sugar	6oz	170g
Butter	8oz	225g
Sultanas/Raisins	7oz	200g
Currants	5oz	140g
Golden Syrup	12oz	340g
Uncooked Rice	7oz	200g
Grated Cheese	4oz	110g

Pint	Metric	Cups	Fl Oz.
	100ml		3 1/2
	125ml	1/2	4 1/2
1/4	150ml		5
	200ml		7
	250ml	1	9
1/2	275ml		10
	300ml		11
	400ml		14
	500ml	2	18
1	570ml		20
	750ml	3	26
1 3/4	1,0l	4	35
2	1,1l		40
	1,3l	5	46
3	1,7l		60
	2,0l	8	70
<b>1 Liter = 1,76 Pints</b>			
<b>1 Pint UK = 568ml</b>			
<b>1 Pint US = 16 fl oz</b>			
<b>1fl oz = 28,41ml</b>			
<b>1ml = 0,035fl oz</b>			
<b>1 CUP US = 250ml</b>			
<b>1 teaspoon = 5ml</b>			
<b>1 dessertspoon = 10ml</b>			
<b>1 tablespoon = 15ml</b>			

# Chocolate Chip Cookies

## 24 Cookies

**Vorbereiten:** 30 min

**Backen:** 1 Std

240 g	Butter	Die Butter cremig schlagen. Mit dem weißen und braunen Zucker sowie dem Vanillezucker verrühren.
180 g	Zucker	
180 g	Brauner Zucker	
1 Päck.	Vanillezucker	
<hr/>		
2	Eier	Wenn sich der Zucker gelöst hat, die Eier unterschlagen.
<hr/>		
420 g	Mehl	Das Mehl sieben und mit dem Salz und dem Backpulver mischen. Die Mischung langsam unter die Teigmasse ziehen.
1 Prise	Salz	
1 TL	Backpulver	
<hr/>		
300 g	Schokotröpfchen	Die Schokolade und die Nüsse unterrühren.
240 g	Walnüsse (gehackt)	
<hr/>		
Kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. 10-15 Minuten bei 180 °C bei Umluft backen und danach abkühlen lassen.		

Für große Cookies sollten die Häufchen ca 65 g pro Stück sein. Dann sind da 9-10 cm große Cookies draus geworden. 8 Stück pro Blech.

**Quelle:** Chef's Steffi

# Schoko Pecan Cookies

## 25 Cookies

**Zubereiten:** 45 min

**Backen:** 45 min

200 g	Butter	Weiche Butter mit Salz und Zucker schaumig schlagen.
150 g	Brauner Zucker	
1 Prise	Salz	
2 Päck.	Vanillezucker	
1	Ei	Das Ei unterschlagen.
300 g	Mehl	Das Mehl mit dem Backpulver vermischen und nach und nach unter den Teig rühren.
1 TL	Backpulver	
100 g	Pecanüsse	Die Pecannüsse grob hacken und zusammen mit den Schokotröpfchen unter den Teig rühren.
75 g	Schokotröpfchen	
Den Teig eine halbe Stunde zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.		
Mit einem Esslöffel ca. 25 kleine Häufchen abstechen und mit Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C (Umluft 160°C) ca. 12-15 Minuten backen.		

**Quelle:** Chef's Steffi

# Walnuss Schokoladen Brownies

**16 Stück**

**Vorbereiten:** 20 min

**Backen:** 18 min

125 g	Butter (weich)	Butter und Hälfte der Schokolade im Wasserbad schmelzen. Gut verrühren.
100 g	Bitterschokolade (70% Kakaoanteil)	
150 g	Zucker	Zucker, Eier und Vanille zugeben und mit Handrührgerät gleichmäßig verrühren. Mehl sieben, zugeben und mit Spachtel vorsichtig unter die Masse heben, der Teig muss dick und dunkel werden, ohne Mehlsuren. Nicht zu lange rühren.
2	Eier (verquirt)	
1 TL	Vanille Aroma	
115 g	Mehl	
200 g	Walnüsse	Quadratische Backform von 20x20cm mit Backpapier auslegen, den Teig in die Form streichen. Mit Nüssen und zerbröckelten Schokoladenstücken bestreuen, einige tief in den Teig drücken.
100 g	Bitterschokolade	

Im auf 180°C vorgeheizten Ofen 17-18 Minuten backen, Die Ränder sollten fest wirken, in der Mitte ist der Teig noch nicht fertig und gart dann außerhalb des Backofens fertig. Etwas abkühlen lassen und in 16 Quadrate schneiden.

Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

**Quelle:** Bridget

# Cornflakes Butterkuchen

**24 Stück**

**Vorbereiten:** 20 min

**Backen:** 20 min

250 g	Sahne	Schlagsahne in eine Schüssel gießen und halbsteif schlagen.
225 g	Zucker	Den Zucker einrieseln lassen und Sahne kurz weiterschlagen. Zuerst Mehl und Backpulver, dann die Eier nacheinander gut unterrühren.
350 g	Mehl	
1 Päck.	Backpulver	
4	Eier (Größe M)	
		Den Teig auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech (30 x 40 cm) streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) auf der zweiten Schiene von unten 10 Minuten vorbacken.
180 g	Butter	Butter, Zucker und Milch aufkochen. Vom Herd nehmen und die Cornflakes zugeben. Masse auf den vorgebackenen Teig verteilen und weitere 12 Minuten backen. Lauwarm servieren.
170 g	Zucker	
3 EL	Milch	
120 g	Cornflakes	

Im Originalrezept bäckt Tim Mälzer den Kuchen ohne lästiges Abwiegen von Mehl, Zucker und Cornflakes, sondern verwendet stattdessen den Sahnebecher. Da Sahnebecher bei mir aber nur 200 g Inhalt haben, das Rezept aber einen Becher mit 250 g Inhalt verwendet, geht das nicht so einfach. Ausserdem brauche ich die Waage dann eh für die Butter. Ganz Ingenieur habe ich dann eben auf das bewährte metrische System zurückgegriffen und wiege die Zutaten kurz ab. Der Vollständigkeit wegen: das Rezept verwendet 1¼ Becher Zucker, 2 Becher Mehl und 3 Becher Cornflakes.

**Quelle:** Tim Mälzer - Born To Cook 2



# Vanillekipferl

## 1 Menge

**Vorbereiten:** 30 min

**Backen:** 30 min

210 g	Butter	Butter und Zucker schaumig schlagen.
70 g	Zucker	
170 g	Mandeln (gemahlen)	Die Butter-Zucker Masse mit Mandeln, Mehl und Salz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
250 g	Mehl	
1 Prise	Salz	
		Zu kleinen Hörnchen formen und auf Bleche mit Backpapier setzen. Bei 180° (Ober-/Unterhitze) 10-15 Minuten backen.
2 EL	Puderzucker	Puderzucker mit Vanille Zucker mischen. Die Vanillekipferl 2-3 Minuten abkühlen lassen und in die Zuckermischung tauchen.
2 Päck.	Vanillezucker	

Die Vanillekipferl dürfen im Ofen nicht groß Farbe annehmen. Sie sollen recht hell bleiben. Mit 15 Gramm Teig pro Kipferl waren sie ziemlich groß. 10 Gramm dürften zu klein sein.

**Quelle:** Familienrezept

# Zimtsterne

## 40 Plätzchen

**Vorbereiten:** 30 min

**Backen:** 30 min

3	Eiweisse	Das Eiweiss steif schlagen und dann löffelweise den gesiebten Puderzucker unterschlagen. Eine halbe Tasse für die Glasur abnehmen und bei Seite stellen.
250 g	Puderzucker	
250 g	Mandeln (gemahlen)	Die Mandeln sowie den Zimt mit dem Eischnee zu einem leichten Teig kneten.
1 ½ TL	Zimt	
100 g	Mandeln (gemahlen)	Die Arbeitsfläche mit den Mandeln dünn bestreuen. Darauf den Teig ca. 0,5 - 0,7 cm dick ausrollen. Sterne ausstechen und auf Bleche mit Backpapier setzen.
Die Sterne mit dem zurückbehaltenen Eischnee bestreichen und bei 160°C (Ober-/Unterhitze) ca. 10-12 Minuten backen.		

**Quelle:** Bridget

# Butterplätzchen zum Ausstechen

## 3 Bleche

**Vorbereiten:** 45 min

**Backen:** 30 min

250 g	Butter	Butter und Zucker schaumig schlagen.
250 g	Zucker	
2	Eigelb	Die Eigelbe unter die Butter/Zucker Mischung schlagen.
500 g	Mehl	Die Zutaten mit dem Mehl und dem Backpulver zu einem Plätzchenteig verkneten.
1 Prise	Backpulver	
30 Minuten bis 1 Stunde in Folie eingewickelt im Kühlschrank ruhen lassen.		
Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig zu einer Dicke von ca. 5 mm ausrollen. Kleine Förmchen ausstechen und auf Bleche mit Backpapier setzen. Bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 8-10 Minuten backen.		

**Quelle:** Familienrezept

# Hafermakronen

**150 Stück**

**Vorbereiten:** 30 min

**Backen:** 90 min

400 g Butter Butter und Zucker schaumig schlagen.

400 g Zucker

---

2 Fläschchen Butter Vanille Aroma Eier und Aroma unterschlagen.

3 Eier

---

375 g Haferflocken (kernige) Mehl, Backpulver, Haferflocken und Mandeln unterrühren.

125 g Mandeln (Plättchen)

200 g Mehl

2 TL Backpulver

---

Mit einem Teelöffel Häufchen auf ein Backblech setzen und 8-10 Minuten bei 160°C Umluft backen.

16 Stück pro Blech

**Quelle:** Familienrezept

# Quellen - Inspiration

## [Alexander Herrmann]

**[Anne und Martin]** Anne und Martin sind die Eltern meines zweiten Patenkindes Linda. Während Anne sehr gerne und lecker kocht, so teile ich mit Martin die Begeisterung fürs Grillen und guten Scotch.

## [ARD: "Tim Mälzer kocht"]

## [Bridget]

**[Bridget's Thai Kochkurs (VHS)]** Bridget hat mit ihrer Freundin Danni im Jahr 2003 am Bildungszentrum einen Kochkurs bei Ute Bruchner gemacht. Aus diesem Kochkurs mit dem Schwerpunkt auf Gerichten aus Thailand stammen einige leckere Rezepte, die ich regelmäßig koche.

## [Chefkoch]

**[Chef's Steffi]** Chef heißt eigentlich Christian. Er hatte mit mir angefangen Elektrotechnik in Erlangen zu studieren.

**[Christina Matthes EB Kochevent]** Während meiner Zeit beim Quality & Knowledge Management bei EB hatten wir als Teamevent einen Kochabend veranstaltet. Unter der Anleitung von Christina Matthes (<http://www.kochschule-matthes.de>) kochten wir ein leckeres Menü.

## [Danni]

## [Dirk Wondra - Aufgetischt - Erdbeere, Rhabarber und Spargel]

**[Dirk Wondra Kräuterküche]** Zusammen mit den Eltern unseres Patenkindes und Freunden veranstalten wir jedes Jahr einmal ein Kochevent bei Dirk Wondra (<http://www.aufgetischt-online.de/>). Dort kochen wir dann unter professioneller Anleitung ein leckeres Menü und nehmen jedes Mal neben vielen Tipps und Tricks auch leckere Rezepte mit nach Hause.

## [Dirk Wondra - Modernes Franken]

## [Edeka Blog]

**[Eva]** Eva und Dirk sind gute Freunde, die ich durch Bridget kennen lernen durfte. Eva ist definitiv die Person auf der ganzen Welt mit den meisten Kochbüchern (zumindest die größte Anzahl an Büchern die ich je auf einem Haufen gesehen habe). Diese werden dann natürlich auch benutzt, um uns mit (stets viel zu üppigen) Menüs zu verwöhnen.

## [Familienrezept]

## [Grillsportverein]

**[Horst]** Von meinem (Paten-)Onkel hab ich nicht nur meinen zweiten Vornamen, sondern auch einige Rezepte. Bei uns in der Familie nicht ganz unüblich kochen die Männer auch gerne und gut.

## [Indische Currys, Camellia Panjabi]

## [Indien, Kochen und verwöhnen mit Originalrezepten, GU]

## [Irmis Kochbuch]

[Jamie Oliver]

[Jamie's Kitchen]

[Johann Lafer]

**[Lust auf Genuss 11/2007]** Andere Informatiker bekommen ein c't Abo. Ich habe vor einigen Jahren von Bridget ein Abo von "Lust auf Genuss" bekommen. Vorher hatte ich mir doch fast jede Ausgabe gekauft. Was für Kinder die Süßigkeiten an der Kasse im Supermarkt sind, sind für mich die Zeitschriften wie "Essen und Trinken" oder eben "Lust auf Genuss". Titel der Ausgabe 11/2007 war **Gäste & Feste Super-Menüs für schöne Feiertage**.

**[Lust auf Genuss 1/2009] Thai-Food** Echt thailändisch kochen. Von mild bis würzig. Currys, Suppen, Snacks.

**[Lust auf Genuss 5/2012] Feiern mit Freunden**

**[Lust auf Genuss 10/2012] Magischer Orient**

**[Markus Kochkurs (FBS Nürnberg)]** Markus ist ein Kollege bei Elektrobot - zunächst bei QM und später bei Ford SYNC. Im gleichen Maße wie er sich für agile Software Entwicklung begeistert, so begeistert er sich auch für leckeres Essen. Markus ist stets eine Quelle für leckere und oft auch außergewöhnliche Rezepte.

[Martin]

[Rue]

[Ralf Zacherl - Die Kochprofis]

[Time for Lime]

[Wagamama]

# Index - Name

## A

Applecrumble, 68

## B

Brownies - Walnuß-Schokoladen-Brownies, 79

Burger Buns, 37

Burger Patties, 36

Butterplätzchen zum Ausstechen, 83

## C

Chilihähnchen men, 44

Chilisauce - Japanische Chilisauce, 58

Chocolate Chip Cookies, 77

Cornflakes Butterkuchen, 80

Curry - Jamie Olivers Lieblings-Curry, 32

Curry - Jamie Olivers Lieblings-Curry - Fisch, 33

## E

Erdnuss-Pfanne - New World, 20

Erdnusssauce, 55

Erdnusssauce - Lauwarme Erdnusssauce - Naam Jim Muh Sate, 54

## F

Focaccia mit Steinsalz und Rosmarin, 51

Fränkischer Sauerbraten, 42

## G

Gefüllte Muschelnudeln, 40

## H

Hafermakronen, 84

Hähnchen mit Zwiebeln - Chicken Dopiazza, 46

Hühnerbruststreifen süßsauer - Gai Pad Priedu Wan, 38

Hühnersuppe mit Zitronengras - Tom Kha Gai, 27

## K

Kanelbullar, 75

Karottensuppe mit Ingwer, 29

Käsekuchen - Mamas Käsekuchen, 72

Käsekuchen - New York Cheesecake, 73

Königshuhn - Murg Shahjahani, 41

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch, 30

## L

Limetten Joghurtcreme, 64

Linsen mit Spinat - Palak Wali Dal, 45

## **M**

Mango Mozzarella, 14

## **N**

Nuss-Marzipan-Zopf, 74

## **O**

Orangencreme - Karamellisierte Orangencreme, 65

## **P**

Panna Cotta, 62

Poori - Frittiertes braunes Brot, 50

## **R**

Rindfleischsalat, 13

## **S**

Salsa Fresca, 59

Saltimbocca, 43

Satay, 23

Scharfe Bananen-Fleischbällchen, 35

Scheiterhaufen mit Baileys und Bananen, 66

Schoko Pecan Cookies, 78

Spaghetti Bolognese, 21

Spare Ribs mit Honey Garlic Sauce, 22

Spekulatius Tiramisu, 69

Stir Fried Chicken - Chili and Cashew Nuts - Gai pad met ma muang, 39

Sushi - Süßes Sushi, 67

## **T**

Tabouleh, 16

Thai Curry, 31

Thai-Nudeln mit Erdnußsauce, 24

Thai-Nudelsalat mit Hack, 15

Tomatensuppe - Herzhafte italienische Tomatensuppe, 28

## **V**

Vanillekipferl, 81

## **Z**

Zimtsterne, 82

Zitronencreme mit Minze, 63

Zitronenreis, 52



# Index - Region

## D

Deutschland

Fränkischer Sauerbraten, 42

## I

Indien

Hähnchen mit Zwiebeln, 46

Jamie Oliver's Lieblings-Curry, 32

Jamie Oliver's Lieblings-Curry - Fisch, 33

Königshuhn, 41

Linsen mit Spinat, 45

Poori - Fritiertes braunes Brot, 50

Zitronenreis, 52

Italien

Focaccia mit Steinsalz und Rosmarin, 51

Gefüllte Muschelnudeln, 40

Herzhafte italienische Tomatensuppe, 28

Panna Cotta, 62

Saltimbocca, 43

Spaghetti Bolognese, 21

Zitronencreme mit Minze, 63

## J

Japan

Chilihähnchen men, 44

Japanische Chilisauce, 58

Süßes Sushi, 67

## L

Libanon

Tabouleh, 16

## M

Mexiko

Salsa Fresca, 59

## S

Schweden

Kanelbullar, 75

## T

Thailand

Erdnussauce, 55

Hühnerbruststreifen süßsauer, 38

Hühnersuppe mit Zitronengras, 27

Lauwarme Erdnussauce, 54

Rindfleischsalat, 13

Satay, 23  
Stir Fried Chicken, Chili & Cashew Nuts, 39  
Thai Curry, 31  
Thai-Nudeln mit Erdnußsauce, 24  
Thai-Nudelsalat mit Hack, 15

## **U**

### USA

Burger Buns, 37  
Burger Patties, 36  
Chocolate Chip Cookies, 77  
New York Cheesecake, 73  
Schoko Pecan Cookies, 78  
Spare Ribs mit Honey Garlic Sauce, 22  
Walnuss Schokoladen Brownies, 79

# Index - Hauptzutat

## A

Ananas

Hühnerbruststreifen süßsauer, 38

Apfel

Applecrumble, 68

## B

Baileys

Scheiterhaufen mit Baileys und Bananen, 66

Bananen

Scharfe Bananen-Fleisbällchen, 35

Scheiterhaufen mit Baileys und Bananen, 66

Bulgur

Tabouleh, 16

## C

Cabanossi

Herzhafte italienische Tomatensuppe, 28

Cashewkerne

Königshuhn, 41

Chili

Japanische Chilisauce, 58

Cornflakes

Cornflakes Butterkuchen, 80

## E

Erdnüsse

Erdnuss-Pfanne - New World, 20

Erdnusssauce, 55

Lauwarme Erdnusssauce, 54

Thai-Nudeln mit Erdnußsauce, 24

## F

Fenchel

Gefüllte Muschelnudeln, 40

Fisch

Jamie Oliver's Lieblings-Curry - Fisch, 33

## G

Glasnudeln

Thai-Nudelsalat mit Hack, 15

## H

Hackfleisch

Burger Patties, 36

Gefüllte Muschelnudeln, 40

Scharfe Bananen-Fleisbällchen, 35

Spaghetti Bolognese, 21  
Thai-Nudelsalat mit Hack, 15  
Haferflocken  
Hafermakronen, 84  
Hähnchen  
Chilihähnchen men, 44  
Hähnchen mit Zwiebeln, 46  
Hühnerbruststreifen süßsauer, 38  
Hühnersuppe mit Zitronengras, 27  
Jamie Oliver's Lieblings-Curry, 32  
Königshuhn, 41  
Satay, 23  
Stir Fried Chicken, Chili & Cashew Nuts, 39  
Himbeeren  
Spekulatius Tiramisu, 69

## I

Ingwer  
Japanische Chilisauce, 58  
Karottensuppe mit Ingwer, 29  
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch, 30

## J

Joghurt  
Karamellisierte Orangencreme, 65  
Limetten Joghurtcreme, 64

## K

Kalbfleisch  
Saltimbocca, 43  
Karotten  
Karottensuppe mit Ingwer, 29  
Kartoffeln  
Hähnchen mit Zwiebeln, 46  
Kokosmilch  
Hühnersuppe mit Zitronengras, 27  
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch, 30  
Thai Curry, 31  
Koriandergrün  
Salsa Fresca, 59  
Kürbis  
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch, 30

## L

Lauchzwiebeln  
Chilihähnchen men, 44  
Herzhafte italienische Tomatensuppe, 28  
Thai-Nudeln mit Erdnußsauce, 24  
Limetten  
Limetten Joghurtcreme, 64  
Linsen - Gelbe Moong Linsen  
Linsen mit Spinat, 45

## **M**

Mandeln

Zimtsterne, 82

Mango

Mango Mozzarella, 14

Rindfleischsalat, 13

Marsala

Saltimbocca, 43

Marzipan

Nuss-Marzipan-Zopf, 74

Mascarpone

Spekulatius Tiramisu, 69

Zitronencreme mit Minze, 63

Minze

Zitronencreme mit Minze, 63

Mozarella

Mango Mozzarella, 14

Muschelnudeln

Gefüllte Muschelnudeln, 40

## **N**

Nüsse

Nuss-Marzipan-Zopf, 74

## **O**

Orangen

Karamellisierte Orangencreme, 65

## **P**

Paprika

Chilihähnchen men, 44

Erdnuss-Pfanne - New World, 20

Japanische Chilisauce, 58

Parmaschinken

Saltimbocca, 43

Pepperoni

Herzhafte italienische Tomatensuppe, 28

Petersilie

Tabouleh, 16

Pudding

Karamellisierte Orangencreme, 65

## **R**

Reis

Süßes Sushi, 67

Zitronenreis, 52

Rindfleisch

Fränkischer Sauerbraten, 42

Rindfleischsalat, 13

## **S**

Sahne

- Panna Cotta, 62
- Zitronencreme mit Minze, 63
- Salat
  - Rindfleischsalat, 13
- Salbei
  - Saltimbocca, 43
- Saucenlebkuchen
  - Fränkischer Sauerbraten, 42
- Schokolade
  - Walnuss Schokoladen Brownies, 79
- Soba Nudeln
  - Chilihähnchen men, 44
- Spare Ribs
  - Spare Ribs mit Honey Garlic Sauce, 22
- Spekulatius
  - Spekulatius Tiramisu, 69
- Spinat
  - Linsen mit Spinat, 45

## **T**

- Tomaten
  - Herzhafte italienische Tomatensuppe, 28
  - Salsa Fresca, 59
  - Spaghetti Bolognese, 21
  - Tabouleh, 16

## **W**

- Walnüsse
  - Walnuss Schokoladen Brownies, 79
- Weissbrot
  - Scheiterhaufen mit Baileys und Bananen, 66

## **Z**

- Zimt
  - Kanelbullar, 75
  - Zimtsterne, 82
- Zitrone
  - Zitronencreme mit Minze, 63
  - Zitronenreis, 52
- Zitronengras
  - Hühnersuppe mit Zitronengras, 27
  - Japanische Chilisauce, 58
- Zwiebeln
  - Erdnuss-Pfanne - New World, 20
  - Hähnchen mit Zwiebeln, 46

# Index - Zeit

## G

### Grillsaison

Burger Buns, 37

Burger Patties, 36

Spare Ribs mit Honey Garlic Sauce, 22

## W

### Weihnachten

Butterplätzchen zum Ausstechen, 83

Hafermakronen, 84

Karamellierte Orangencreme, 65

Spekulatius Tiramisu, 69

Vanillekipferl, 81

Zimtsterne, 82

### Winter

Applecrumble, 68

# Historie

Ausgabe	Datum	ID	Anmerkung	Rezepte
13.122	02.05.2013	92bd77c	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Initiales Release durch FoodGenerator (nur PDF)</li> <li>▶ Vorwort und Quellenverzeichnis noch unvollständig</li> <li>▶ Manuelles Inhaltsverzeichnis</li> <li>▶ Automatisches Inhaltsverzeichnis "Rezepte"</li> <li>▶ Automatische Indizes und Teil-Inhaltsverzeichnisse</li> <li>▶ Links zwischen Rezepten mit Seitenzahlen</li> <li>▶ Historie mit Anzahl der Rezepte (Gesamt/Freigegeben)</li> <li>▶ Schriftart Century Gothic</li> </ul>	35
15.025	25.01.2015	0b44838	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Untertitel geändert: In taste we trust</li> <li>▶ Einführung/Vorwort vor Inhaltsverzeichnis verschoben</li> <li>▶ FoodGenerator erstellt nun auch ePub und HTML version</li> <li>▶ Freiverfügbare Schriftart: Muli</li> <li>▶ Homepage/Drupal dient nicht länger als Quelle für Rezepte</li> <li>▶ Food Markup Language zur Beschreibung von Rezepten in XML definiert</li> <li>▶ FoodGenerator führt Selbsttest durch (JUnit tests)</li> <li>▶ Widmung geändert</li> <li>▶ Autoren Info auf food-dictator.info umgestellt</li> <li>▶ Erste Fotos probeweise für Rindfleischsalat</li> </ul>	45
16.025	25.01.2016	563aa38	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Neue Rezepte: Applecumble, NY Cheesecake, Salsa Fresca, Spekulatius Tiramisu, Tabouleh, Thai Nudelsalat mit Hackfleisch</li> <li>▶ Widmung leicht angepasst</li> <li>▶ FoodGenerator auf Plugin Konzept für verschiedene Formate umgestellt</li> <li>▶ FoodGenerator prüft HTML/CSS Compliance und lädt automatisch auf Website hoch</li> <li>▶ Schriftart Century Gothic für PDF</li> <li>▶ Diagramm, Weltkarte, TagCloud für die HTML Startseite</li> <li>▶ HTML Version beinhaltet manuell gepflegte Seiten: Impressum, FoodGenerator, Version</li> <li>▶ Bildergallery in HTML Version (momentan nur Rindfleischsalat)</li> </ul>	51



Ausgabe	Datum	ID	Anmerkung	Rezepte
16.028	28.01.2016	bfc0a2f	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rechtschreibkorrekturen und kleinere Änderungen in den Formulierungen</li> <li>▶ Krapfenrezept meiner Oma hinzugefügt</li> </ul>	51
16.031	31.01.2016	fa6e1e7	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Neue Rezepte: Walnuss Schokoladen Brownies, Karottensuppe mit Ingwer, Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer, Focaccia mit Rosmarin und Steinsalz, Cornflakes Butterkuchen</li> <li>▶ Anzahl der Rezepte pro Land in HTML Startseite korrigiert</li> </ul>	56

# Kolophon

Dieses Kochbuch wird durch den **Food Generator** erstellt. Eine in **Java** geschriebene Anwendung, die sich neben der Erstellung der verschiedenen Ausgabeformate, auch um Konsistenzprüfungen und Versionierung kümmert.

Die Daten für die Rezepte sind in einem XML Format gespeichert - der **Food Markup Language** (kurz FML). Der Food Generator konvertiert die Rezepte mittels **XSLT** in das **Docbook** Format.

Neben den automatisch generierten Inhalten für Rezepte gibt es noch manuell im Docbook Format geschriebene Inhalte - wie dieses Kolophon. Eine zentrales Docbook Dokument bündelt die manuell erstellten und generierten Inhalte.

Diese werden mittels angepasster **docbook-xsl** Stylesheets und der dazugehörigen Toolchain aus **XSLT** Prozessor, **Apache FOP**, etc. in verschiedene Ausgabe Formate gewandelt. Es werden sowohl Druckformate, wie **PDF**, aber auch Formate für den eBook Reader (**ePub**) und eine Variante in **HTML** für meine Homepage erstellt.

Dieses Buch nutzt auf seinen 99 Seiten die Schriftart **Century Gothic**. Frühe Druckversionen dieses Buchs wurden auf normalem Druckerpapier ausgedruckt und mittels Spiralbindung gebunden.

Dank an Brigitte, Isabel und Michi, die unzählige Male Korrektur gelesen haben und mir mit gutem Rat weiterhalfen.

