

CLEMENS DREYER

D

R

E

F

20 Zutaten, die du
überall bekommst –
je 3 kreative Rezepte,
die du daraus
kochen kannst

G|U

INHALT



LINSEN
8



HÄHNCHEN
16



SPINAT
24



AUBERGINEN
32



ROTE BETE
40



LACHSFORELLE
46



KARTOFFELN
54



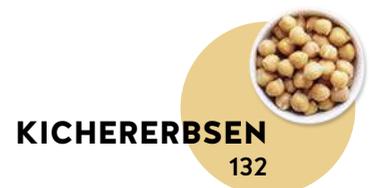
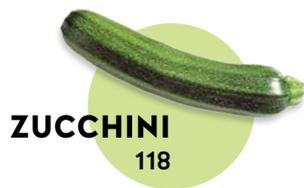
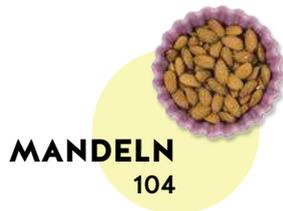
BREZELN
60



BROKKOLI
68



KÜRBIS
76





ALLER GUTEN DINGE ...

... sind *drei*: Dieses Kochbuch stellt jeweils drei meiner liebsten Rezepte vor – für insgesamt 20 gängige Grundzutaten, die es in jedem Supermarkt zu kaufen gibt. Dabei ermöglichen alle meine Rezepte vielfältige, neue Geschmackserlebnisse und passen dennoch wunderbar in die ganz normale Alltagsküche.

Es kommt ja in den besten Familien vor, dass man sich an den eigenen Gerichten satt gegessen hat und nach kreativen Möglichkeiten sucht, um den Speiseplan abwechslungsreicher zu gestalten. Mit diesem Buch will ich genau das weitergeben: Inspirationen und leicht nachzukochende Rezepte, die frischen Wind in die Küche bringen. Warum auch immer das Gleiche kochen, wenn schon kleine Veränderungen zu ganz neuen Geschmackserlebnissen führen!

Mit raffinierten Ideen, pffrigen Zubereitungen und kreativen Aroma-Kicks können sich ganz normale Zutaten immer wieder in etwas Neues verwandeln. Dabei reicht die Palette dieses Buchs von mediterranen bis zu fernöstlichen Rezepten, von leichten Salaten zu herzhaften Suppen, von flotten Snacks zu gemütlich geschmorten Hauptgerichten und von deftigen Gerichten bis hin zu süßen Versuchungen.

Dabei gilt für mich: Gutes Essen beginnt immer bei guten Zutaten. Bei den »unsichtbaren Helden«, z. B. Olivenöl, Essig oder Milchprodukte, sollte Qualität an oberster Stelle stehen. Oft ist es auch besser, auf Bio-Qualität zu achten, wie beispielsweise bei Fleisch und Fisch. Meine Familie und ich essen lieber selten Fleisch – dann aber richtig gutes. Genauso wichtig ist es mir natürlich, dass das Ergebnis auf den Tellern so richtig lecker wird – und der Aufwand dabei überschaubar bleibt.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude beim Ausprobieren, Entdecken und vor allem beim Genießen!





LINSEN

Linsen gehören wohl zu den am meisten unterschätzten Zutaten. Ob es an der wenig wohlklingenden Kategorie »Hülsenfrüchte« liegt oder an passenden Rezepten fehlt? Meine drei Gerichte sind jedenfalls wie dazu geschaffen, um die Begeisterung für Linsen zu entfachen. Das erste ist mein »Signature Dish«, also meine ganz persönliche Lieblingskreation – und ein Grund dafür, warum dieses Buch überhaupt entstanden ist.

ORIENTALISCHER LINSENSALAT

Seite 10

BALSAMICO-LINSEN

Seite 12

LINSEN-GURKEN-SALAT

Seite 15

ORIENTALISCHER LINSENSALAT



BALSAMICO-LINSEN



LINSEN-GURKEN-SALAT



Dieses Gericht ist für mich der beste Beweis dafür, wie lecker vegane Gerichte sein können. Und weil sich mein Lieblingsalat noch dazu ein paar Tage im Kühlschrank hält, ist die Menge gleich etwas größer gewählt. Wer den Salat auf eine Feier mitbringt, wird bestimmt nach dem Rezept gefragt. Dann gerne einen schönen Gruß von mir ausrichten – kein Witz!



ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer (ca. 5 cm Länge)
- je 2 TL Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen
- 300 g Berglinsen
- 3 große Möhren
- je 1 rote und gelbe Paprika
- 12 getrocknete Datteln (am besten Medjool)
- 2-3 EL neutrales Öl
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 700 g stückige Tomaten (ersatzweise passiert, aus Dose oder Flasche)
- 3 Lorbeerblätter
- Salz
- 1l Gemüsebrühe
- 3 EL Ahornsirup
- je 5 Stängel Minze und Koriandergrün
- Pfeffer

ZUBEREITUNG 30 MIN. • GAREN 30 MIN.

- 1.** Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** ebenfalls schälen und fein hacken oder reiben. Die **Gewürzsamen** im Mörser fein zerstoßen.
- 2.** Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die **Möhren** schälen und fein raspeln. Die **Paprika** waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und klein schneiden. **Datteln** entsteinen und ebenfalls klein schneiden.
- 3.** Das **Öl** in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer hineingeben und bei mittlerer Hitze in 1–2 Min. glasig dünsten. Die zerstoßenen Gewürze mit dem **Paprikapulver** einrühren, dann Möhren, Paprika, Datteln, Linsen, **Tomaten**, **Lorbeerblätter**, $\frac{1}{2}$ TL **Salz** und die **Gemüsebrühe** dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen.
- 4.** Die Hitze etwas reduzieren und die Linsen-Gemüsemischung 25–30 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Zwischendurch immer wieder umrühren und den **Ahornsirup** hinzufügen. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 5.** **Minze** und **Koriandergrün** waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Den Linsensalat in eine Schüssel geben, mit Salz und **Pfeffer** abschmecken. Mit den Kräutern bestreut servieren.

MEIN TIPP

Bei roten Linsen darauf achten, dass sie während des Garens nicht weich und matschig werden. Belugalinsen bleiben dagegen bissfest – auch nach einer etwas längeren Kochzeit.



Die süßsauren Balsamico-Linsen mag ich am liebsten im Winter. Sie wärmen so schön, auch nach einem langen Winterspaziergang. Dazu braucht es gar nicht viele Zutaten – wichtig ist aber ein feiner, hochwertiger Balsamessig.



ZUTATEN

300 g Berglinsen
3 große Möhren
2 Zwiebeln
4 EL Sonnenblumenöl
1l Gemüsebrühe
100 ml Aceto balsamico
2 EL Zucker
1 Bund Schnittlauch
Salz | Pfeffer

ZUBEREITUNG 45 MIN.

1. Die **Lin**sen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die **Möhren** schälen und klein würfeln. Die **Zwiebeln** ebenfalls schälen und fein hacken. Das **Öl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Möhren darin andünsten. Die Berglinsen dazugeben und kurz mitdünsten.

2. Die **Gemüsebrühe** dazugießen. Alles einmal aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 25 Min. zugedeckt köcheln lassen.

3. Inzwischen den **Aceto balsamico** mit dem **Zucker** in einem kleinen Topf aufkochen und etwas einkochen lassen, sodass er dickflüssig wird. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

4. Den **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Linsenmischung mit dem Balsamico-Sirup, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Den Schnittlauch untermischen und gleich servieren.

UND DAZU?

Als kleines Extra einfach Wiener Würstchen in Scheiben schneiden und mit dem Schnittlauch untermischen. Alternativ Räuchertofu klein würfeln und knusprig anbraten.





Obwohl dieser Salat eher eine schnelle Nummer ist, gehört er zu den Lieblingsgerichten meiner Familie. Die Kombination von Belugalinsen, Gurke und Sonnenblumenkernen lässt sich ganz wunderbar mit Quittenkonfitüre toppen. Aber bei Bedarf finden sich bestimmt auch noch andere fruchtige Süßungsmittel.



ZUTATEN

- 250 g Belugalinsen
- 1 große Salatgurke
- 3 EL Quittenkonfitüre oder -gelee
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Aceto balsamico bianco (ersatzweise Weißweinessig)
- Salz | Pfeffer
- 1-2 Stängel Minze (nach Belieben)
- 5 EL Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG 35 MIN.

- 1.** Die **Linzen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen. Mit 500 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. zugedeckt kochen.
- 2.** Inzwischen die **Gurke** schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in kleine Würfel schneiden.
- 3.** Für das Dressing **Quittenkonfitüre** oder **-gelee**, **Öl** und **Balsamessig** vermischen. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 4.** Die **Minze** waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und klein schneiden. Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, dann vom Herd nehmen und beiseitestellen.
- 5.** Die gegarten Linsen in einem feinen Sieb abtropfen lassen. Mit den Gurkenstücken, dem Dressing und der **Minze** in einer Schüssel vermengen. Die Sonnenblumenkerne auf dem Salat verteilen.

RINDER- GULASCH



Gulasch ist großartig, weil es sich unkompliziert und ohne aufwendige Kochtechniken zubereiten lässt. Es sollte zwar lange köcheln, aber man muss ja nicht permanent am Herd stehen. Das Ergebnis ist zartes und geschmacksintensives Fleisch, das ich jedem zähen, trockenen Steak vorziehe.

PFEFFERGULASCH MIT ROTWEIN

Seite 98

KLASSISCHES RINDERGULASCH

Seite 101

**VIETNAMESES
RINDERGULASCH**

Seite 102

PFEFFERGULASCH MIT ROTWEIN



KLASSISCHES RINDERGULASCH



VIETNAMESESISCHES RINDERGULASCH



RINDERGULASCH VIETNAMESES RINDERGULASCH

Dieses vietnamesische Gulasch lebt von all den Aromen, die man aus der asiatischen Küche kennt: Ingwer, Zitronengras, Kokos, Fisch- und Sojasauce sowie Fünf-Gewürz-Pulver. Die Einkaufsliste ist in diesem Fall etwas länger als sonst, aber es lohnt sich wirklich. Und immerhin kommt dieses Rindergulasch auch mal ganz ohne Rotwein aus.



ZUTATEN

- 1 kg Rindergulasch
- 5 Knoblauchzehen
- 20 g Ingwer (ca. 2 cm Länge)
- 5 EL Fischsauce
- 1 EL Fünf-Gewürz-Pulver
- 1 TL brauner Zucker
- 3 Stängel Zitronengras
- 5 Schalotten
- 4 Kardamomkapseln
- 1 getrocknete Chilischote
- 1 Zimtstange
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- 5 EL Tomatenmark
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 750 ml Kokoswasser (ersatzweise
70 ml ungesüßte Kokosmilch +
680 ml Wasser)
- Salz | Pfeffer
- 300 g dünne Möhren
- 3-4 EL Sojasauce
- 2 Limetten
- 1 rote Zwiebel
- 2-3 Stängel Minze

ZUBEREITUNG 50 MIN. • MARINIEREN 30 MIN. • SCHMOREN 2 STD.

1. Das **Fleisch** trocken tupfen und bei Bedarf in mundgerechte Stücke schneiden. Für die Marinade 2 **Knoblauchzehen** und den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Beides mit der **Fischsauce**, dem **Fünf-Gewürz-Pulver** und dem **Zucker** verrühren. Das Fleisch damit vermengen und ca. 30 Min. marinieren lassen.

2. Inzwischen das **Zitronengras** jeweils von den beiden Enden und den harten äußeren Blättern befreien, waschen und sehr fein hacken. Die **Schalotten** und die restlichen 3 **Knoblauchzehen** schälen und fein würfeln. **Kardamom**, **Chilischote** und **Zimt** in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis die Gewürze duften.

3. Das **Öl** in einem Bräter erhitzen. Zitronengras, Knoblauch und Schalotten darin glasig dünsten. Das Fleisch mitsamt Marinade zugeben und 6-8 Min. rundum anbraten. **Tomatenmark** unterrühren und ca. 2 Min. mitrösten. **Paprikapulver** und die gerösteten Gewürze zugeben, mit **Kokoswasser** auffüllen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und das Gulasch bei schwacher Hitze ca. 2 Std. zugedeckt schmoren, dabei gelegentlich umrühren.

4. Inzwischen **Möhren** putzen, schälen und schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Nach ca. 1 Std. 30 Min. Schmorzeit die Möhren und die **Sojasauce** zum Gulasch geben. Die **Limetten** auspressen, die **Zwiebel** schälen und in feine Streifen schneiden. Beides mit 1 Prise Salz mischen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

5. Die **Minze** waschen und trocken schütteln, die Blätter grob zerschneiden. Gewürze entnehmen und das Gulasch mit Minze und Limetten-Zwiebeln garnieren. Dazu passt Baguette oder Reis.



GRÜNE BOHNEN



Grüne Bohnen mit Speck interessieren mich nicht mehr die Bohne, seitdem ich sie nach den folgenden Rezepten zubereitet habe. Ob mediterran mit Dill, Zitrone, Pinienkernen und Parmesan, asiatisch mit Ingwer, Sesam, Chili und Kokosblütenzucker oder mit Kürbiskernen, Rettich, Senf und Bohnenkraut. Das Motto lautet: einfach mal was Neues ausprobieren.

**MEDITERRANE RÖSTBOHNEN MIT
ZITRONE UND DILL**

Seite 150

BOHNENSALAT MIT KÜRBISKERNÖL

Seite 152

**GEBRATENE GRÜNE BOHNEN NACH
ASIATISCHER ART**

Seite 153

MEDITERRANE RÖSTBOHNEN MIT ZITRONE UND DILL



BOHNENSALAT MIT KÜRBISKERNÖL



GEBRATENE GRÜNE BOHNEN NACH ASIATISCHER ART



GRÜNE BOHNEN MEDITERRANE RÖSTBOHNEN MIT ZITRONE UND DILL

Schluss mit dem Speckbohnen-Einerlei: Knackige Röstbohnen aus dem Backofen mit Zitrone und Dill bringen neuen Schwung auf den Teller. Zusammen mit gerösteten Pinienkernen und Parmesan punktet dieses feine Bohnengemüse mit mediterranem Flair.



ZUTATEN

- 600 g grüne Bohnen
- 4 EL Olivenöl
- grobess Meersalz | Pfeffer
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- ½ Bund Dill
- 40 g Pinienkerne
- 80 g Parmesan

Außerdem:

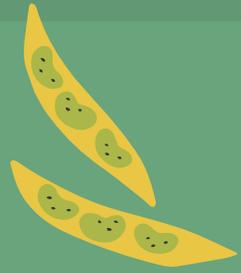
Backpapier für das Blech

ZUBEREITUNG 45 MIN.

1. Den Backofen auf 220° vorheizen und ein Backblech mit **Backpapier** auslegen. Die **Bohnen** putzen und waschen.
2. Die Bohnen in einer verschließbaren Schüssel mit 2 EL **Olivenöl** vermengen, mit **Salz** und **Pfeffer** leicht würzen. Die Schüssel verschließen und gut schütteln (alternativ alles in einer normalen Schüssel gut verrühren). Die Bohnen gleichmäßig nebeneinander auf dem Backblech verteilen.
3. Die Bohnen im heißen Ofen (Mitte) in ca. 15 Min. knackig rösten. Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.
4. Inzwischen **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und getrennt voneinander fein hacken. Die **Zitrone** heiß waschen und trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den **Dill** waschen, trocken schütteln und ohne die groben Stiele fein hacken. Die **Pinienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Den **Parmesan** grob oder in Späne hobeln.
5. Für das Dressing den Knoblauch in eine kleine Schüssel geben. Mit 1 TL grobem Meersalz bestreuen und mit dem Zitronensaft verrühren. Den Zitronenabrieb und das restliche **Öl** (2 EL) hinzufügen und alles gut vermengen.
6. Die Bohnen mit Zwiebel und Dill in eine Schüssel geben, mit dem Dressing übergießen und alles gut vermischen. Nach Geschmack mit etwas Pfeffer und Zitronensaft nachwürzen. Die Pinienkerne und den Parmesan darüberstreuen. Die mediterranen Röstbohnen heiß als Gemüse oder kalt als Salat servieren.



Dein Ideenbooster für die Alltagsküche!



Hast du dich auch an den immer gleichen Gerichten satt gegessen? Mit dem genialen Prinzip »1 Zutat in 3 Rezeptvarianten« kommt endlich frischer Wind in die Küche! Dazu einfach eine von 20 Grundzutaten auswählen und dieser mit drei spannenden wie einfachen Zubereitungen immer wieder einen neuen Geschmackstwist verpassen! So werden aus Supermarkt-Basics wie Linsen, Kartoffel, Gulasch und Co. leckerste Verwandlungskünstler – und aus langweiligem Koch-Einerlei ein buntes Yummy-Dreierlei!



PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen

www.pefc.de

WG 453 Grundkochbücher
ISBN 978-3-8338-9325-4



9 783833 893254

www.gu.de