

DANI & ROLAND TRETTL

KOCHEN
zu zweit



DANI & ROLAND TRETTL

KOCHEN

Zu Zweit

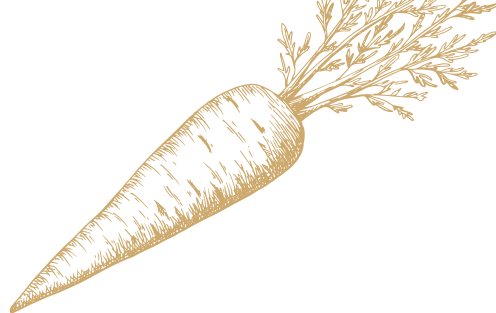
Unsere neuen
Rezepte
für noch mehr
Genuss

MIT QR-CODES
ZU ALLEN
KOCHVIDEOS

südwest



Inhalt



Hinter den Kulissen

7

Snacks

18

Kräuter-Parmesan-Stangerl	21
Rührei spezial	22
Knusprige Arancini mit Mozzarella	25
Bosna mit Senf und Zwiebeln	26
Bruschetta mit Ofenpaprika	29
Apfelküchlein im Speck-Bierteig	30
Pimp up my Faschingskrapfen – sweet & salty	33

Vorspeisen

34

Avocado Roll mit Fenchel- Kapern-Vinaigrette	37
Senfei mit Kresse und Schneewittchen	38
Knusprige Summer Rolls mit Zucchini und Aubergine	41
Steinpilze in Kirschvinaigrette	42
Rote-Bete-Hummus mit Tempura-Zwiebeln	45

Salate & Suppen

46

Nudelsalat japanisch-mediterran	49
Herbstlicher Raclette-Salat	50
Glasnudelsalat mit Süßkartoffel und Soja-Vinaigrette	53
Romanasalat mit Räuchercreme	54
Radicchio-»Tardivo di Treviso«-Salat mit Salami und Haselnüssen	57
Lauwarmer Bohnen-Paprika-Salat mit Pancetta	58

Melonen-Avocado-Salat mit gebratenen Garnelen	61
Süßkartoffelsuppe mit Venusmuscheln und Pak Choi	62
Spicy Polentasuppe mit Räucherforelle	65
Hühnersuppe mit Hummus und Avocado	66
Asiatische Suppe mit Hackfleisch und Erdnuss	69
Gerstlsuppe mit Aal	70

Pasta & Co.

72

Fusilli mit Mortadella und Pistazien	75
Spaghetti Carbonara	76
Spaghettini mit Speck und Kürbiskernöl	79
Pasta mit Avocado und Burrata	80
Castellane mit Cima di Rapa	83
Mac and Cheese	84
Pizza Calzone	87

Hauptdarsteller Geflügel

88

Huhn mit Miso, Schmorgemüse und Kumquats	90
Gegrillte Wachteln mit Soja-Lack	93
Hühnerbrust mit gratiniertem Chicorée	94
Korean Chicken mit Chinakohlsalat	97

Hauptdarsteller Schwein & Rind

98

Gröstl Restlküche	100
Blutwurstknödel	103
Wiener Schnitzel mit Petersilien- kartoffeln und Gurkensalat	104

Cordon bleu	107
Rib-Eye-Steak mit Pfefferkruste	108
Hackbällchen mit Süßkartoffeln und Ananas	111
Der allerbeste Burger mit Erdnussauce	112
Gefüllte Champignons	117
Rindergulasch mit Navetten	118

Hauptdarsteller Fisch & Meeresfrüchte 120

Weltbeste Paella	122
Reis-Bowl mit Ananas und Tuna	125
Safran-Fenchel-Risotto mit Steinbutt	126
Lachs im Tramezzino-Mantel	129
Gebeizter Lachs mit Kohlrabi-Melonen-Salat & Popcorn-Vinaigrette	130
Kohlrabi tonnato	133
Forelle mit Soja-Meerrettich-Marinade	134
Thunfisch mit Asia-Salat	137
Fischpflanzler mit Nori-Zitronen-Mayo	138
Seezunge mit Speckkartoffeln	141
Gratinierter Oktopus	142
Calamari mit Kürbis und Fenchel	145
Tomaten-Arme-Ritter mit Garnelen	146

Hauptdarsteller Gemüse 150

Gegrillter Spargel mit Bio-Sojasauce-Hollandaise	152
Gebratene Brösel-Kartoffeln mit Soja-Mayo	155
Gebratener Rosenkohl mit Speck und Curry	156
Shakshuka mit Wachteleiern	159
Gebratener Butter-Blumenkohl mit Miso	160
Kürbis-Puntalette	163
Polenta mit Spinat und Gorgonzola	164
Rote-Bete-Risotto mit Graukäse	167

Tortilla mit Lauch und Spargel	168
Linsencreme mit gegrillten Auberginen	171
Rote-Bete-Spätzle mit Äpfeln und Walnüssen	172
Grießnockerl mit Tomatensalat	175
Schlutzkrapfen	176
Zwiebeln im Salzteig	179
Erdäpfelbärlauchblättln mit Senfmayo	180
Gebackene Ziegenmilch mit Steinpilzen	183

Nachspeisen 184

Der weltbeste Bratapfel	186
Südtiroler Strauben	189
Gebackene Bananen	190
Milchreis	193
Topfen-Soufflé mit Rhabarber und Erdbeeren	194
Apfel-Heidelbeer-Kuchen	197
Gezogener Apfelstrudel	198
Register	200
Produktempfehlungen	202
Impressum	208







Hinter den Kulissen

Ein Paar, das gerne isst. Ein Paar, das gerne redet. Ein Paar, das weiß, was es gern hat. Zeit, bei Dani und Roland Trettl mal nachzufragen, ob die Kulisse nicht allzu perfekt ist. Spoiler: Die Kunst, gemeinsam zu leben, besteht aus vielen Einzelteilen, die täglich neu zusammengesetzt werden müssen. Zum Beispiel in der Küche. Vor, während und nach dem Essen. Ein schonungsloser Blick in eine kulinarische Eheidylle. Und ein paar freche Fragen aus der großen »Kochen zu zweit«-Community.



Wie werdet ihr euch eigentlich einig, was gekocht wird?

Dani: Wir werden uns eh nicht einig. Er kocht einfach. Und zwar nicht, was ich gern hätte. Wenn ich etwas Besonderes haben will, muss ich richtig lang drum betteln.

Roland: Ich esse ja alles. Also alles, was Dani kocht, ich bin da total unkompliziert. Viel unkomplizierter als du. Darf ich das so sagen?

Dani schaut an die Decke.

Roland: Aber ich glaube ja an die kulinarische Weiterentwicklung. Wenn ich dann mit Pilzen oder mit Topinambur oder mit Spargel ...

Dani: Spargel mag ich. Pilze mag ich nicht. Topinambur mag ich überhaupt nicht.

Roland: ... koche, dann gebe ich ihr ja die Chance, sich kulinarisch weiterzuentwickeln.

Dani: Jaja. So sieht er das. Tatsache ist: Monsieur kocht, was er will. Und ich kann entscheiden, ob ich's mag oder nicht.

Kochen mit dem, was im Kühlschrank ist – oder extra einkaufen gehen?

Dani: Ha! Ich koch natürlich das, was im Kühlschrank ist. Das kannst du nicht.

Roland: Ich koche auch mit dem, was im Kühlschrank ist. Aber nur, wenn ich ihn vorher angefüllt habe.

Fleisch nur am Sonntag – oder wenn es beim Metzger was besonders Schönes gibt?

Dani: Bei mir gibt es sowieso viel weniger Fleisch als bei Monsieur, Sonntag hin oder her.

Roland: Bei mir gibt es ...

Dani: ... immer Fleisch.

Roland: Stimmt doch nicht.

Dani: Dann gibt es halt Fisch. Oder Krustentiere. Du kochst sehr, sehr, sehr, sehr wenig vegetarisch.

Roland: Ich sag mal so: Egal ob Fisch, Fleisch oder vegetarisch – kulinarisch sollte jeden Tag Sonntag sein.



Gemüse auf dem Markt einkaufen – oder auch im Supermarkt?

Dani: Auch im Supermarkt. Klar ist es am Markt romantischer und schöner. Aber im echten Leben ist es eher der Supermarkt.

Roland: Im echten Leben wohnen wir in einer Stadt, wo die Märkte nicht so großartig sind wie in Italien, Spanien oder Frankreich. Also greifen wir auch immer wieder auf den Supermarkt zurück.

Geht auch Tiefgefrorenes? Und wenn ja, welches?

Roland: Carabineros.

Dani: Und Eis.

Roland: Und die Eiswürfel für den Negroni.

Dani: Im Ernst: Rahmspinat.

Roland: Erbsen. Und was immer gefroren geht, sind Himbeeren. Die sind manchmal sogar aromatischer als frische.

Wer kriegt beim Kochen das Messer? Und wer den Kochlöffel?

Dani: Wir kochen nie zusammen. Sicherheitshalber. Wegen des Messers.

Roland: Wir haben lieber beides, jeder einmal. Wir sind eher so die Alleinkocher.

Wenn ihr nach Rezepten kocht – wird auch mal geschummelt?

Dani: Ja. Ich kann gar nicht nach Rezepten kochen. Ich muss sie immer verändern. Das ist zwar nicht immer sinnvoll, aber ich mach's trotzdem.

Roland: Ich koche nie nach Rezepten. Nur beim Backen bin ich total folgsam und verändere überhaupt gar nichts. Ich vertraue dem, der das Rezept gemacht hat: Und das kann Dani gar nicht.

Dani: Nö.

Roland: Sie hat insgeheim das Gefühl, dass sie noch ein bisschen mehr weiß als der, der das Rezept aufschreibt.

Dani: Nein, aber ich mache die Rezepte gern gesünder. Mehr Mandeln, weniger Mehl zum Beispiel. Klappt nicht immer, ist aber auf alle Fälle gut gemeint.







**Gibt es beim Kochen was zu trinken?
Und was, wenn nicht nur Wasser?**

Dani: Nie. Das schaut ja immer cool und sexy aus, das Glas Wein in der Küche. Aber ich koch lieber fertig und trinke dann einen Schluck zum Essen.

Roland: Wir trinken auch zum Essen sehr wenig. Aber ich finde, wir könnten das ruhig hier und da ein bisschen mehr machen.

**Wer zupft die Petersilie vom Stängel?
Und wer hackt sie klein?**

Roland: Wer zupft, der hackt. Und macht nachher auch das Brett sauber.

Dani: Und wäscht vorher auch die Petersilie. Also ich. Er wäscht sie nie.

Roland: Man muss auch nicht alles waschen. Sie wäscht ja sogar Himbeeren.

Dani: Nicht immer. Himbeeren sind das Einzige, was ich nicht immer wasche.

Musik beim Kochen? Und wenn ja, welche?

Dani: Ich hab gern Musik beim Kochen, viel mehr als du. Du machst nie Musik an. Ich höre total stimmungsabhängig, bunt gemischt. Mein Spotify kackt leider oft ab, weil die mit Musikvorschlägen für mich komplett überfordert sind.

Roland: Wenn ich was höre, dann lieber Podcasts oder Hörbücher. Den Swag hab ich selber.

Welches Gericht kocht Dani für dich, ohne dass du ihr reinredest?

Dani: Jedes.

Roland: Jedes. Wenn wer dreinredet, dann du mir. Ich dir nie.

Dani: Ich sage höchstens, dass ich lieber Knödel als Oktopus hätte, weil du mir das vorher versprochen hast. Sonst sage ich nichts.

Roland: Sagen wir so: Ich bin sicher mit den Gerichten, die Dani kocht, zufriedener als umgekehrt.

Dani: Weil ich für dich koche, was du gern hast. Und du kochst für mich auch, was du gern hast.

Machst du, Roland, Dani beim Kochen Verbesserungsvorschläge?

Roland: Ich habe noch keinen einzigen Verbesserungsvorschlag gemacht, wenn Dani gekocht hat.

Dani: Mit gutem Grund. Er kocht die Gerichte eher nach. Und verkauft sie dann teuer. Wir müssen ja von was leben.

Welches ist euer Lieblingsgericht?

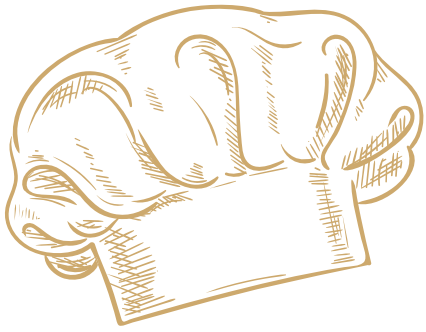
Dani: Schwer zu sagen. Das ist Tagesverfassung.

Roland: Ich finde, es gibt ein Familienlieblingsgericht: Pollo con cebolla. Geschmortes Huhn ...

Dani: ... genau, mit geschmorten Zwiebeln und ganz viel Kartoffeln. Und mit besonders viel Sauce. Dann ist meine Welt in Ordnung.

Roland: Sie ist halt eine Deutsche.





Welches Gericht habt ihr als Erstes ohne Hilfe gekocht und wie alt wart ihr dabei?

Dani: Ich war auf jeden Fall jung und dumm. Ich hab dabei sogar die Küche abgefackelt, weil ich das Öl auf dem Feuer vergessen hab.

Roland: Typisch, nicht kochen können, aber gleich mal was frittieren wollen. Ich hab hingegen mit meiner Oma ganz brav einen Biskuitboden gebacken. Und ich hab dabei die Küche nicht abgefackelt.



Welches Gemüse ist besonders unterschätzt und warum findet ihr es toll?

Roland: Ganz viele Gemüse sind unterschätzt.

Dani: Fenchel.

Roland: Fenchel, Rote Bete, Radicchio trevisano. Und ganz besonders unterschätzt: Topinambur ...

Dani: Ach. Topinambur muss echt nicht sein.

Roland: Ein besonders köstliches Gemüse. Und so vielfältig. Du kannst Topinambur braten, frittieren, dämpfen, Püree daraus machen, roh in den Salat geben. Das ist ja wohl ein unterschätztes Gemüse, oder?

Dani: Koch sie bitte, wenn ich nicht zu Hause bin. Allein der Geruch dieses Gemüses ist für mich purer Stress.

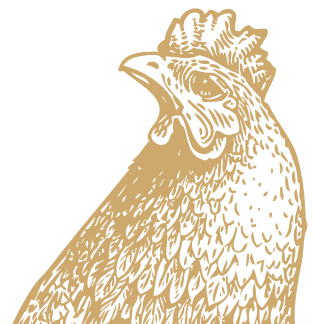
Roland: Wieso eigentlich?

Dani: Weil ich immer Topinambur für unseren Kleinen dämpfen musste, als er ein Baby war. Und der ist wie du: erst ruhig, wenn er was zum Essen bekommt.

Roland: Dafür koche ich heute das Abendessen. Weißt du, was es gibt?

Dani: Wie oft darf ich raten? Einmal?

Roland: Genau.













Snacks

