

Tobias Krell & Gregor Eisenbeiß

KOCHT MIT



Tobias Krell & Gregor Eisenbeiß

KOCHT MIT



Meine Lieblingsgerichte, Mitmach-Checks
und Checker-Fragen rund ums Essen

südwest

INHALT

6 Hey, Leute!

8 KAPITEL 1: KÜCHEN-BASICS

10 Was sind die wichtigsten Zubereitungsarten?
13 Maße und Einheiten in der Küche
14 Checker Tobis goldene Küchenregeln

16 KAPITEL 2: MEINE LIEBLINGSREZEPTE

20 Römertopflasagne
22 Rinderrouladen mit Rösti und Bohnen

26 Was sind Röstaromen?
28 Wie wird Korn zu Mehl?

30 Die Checker-Tobi-Spezial-Pausenbrote
34 Mama Krells Kartoffel-Nudel-Auflauf

36 Wer hat die Nudeln erfunden?
38 Die wichtigsten Küchenkräuter

40 Pesto, Pesto, Pesto!

44 Omas Bratapfel mit Vanillesoße

47 Checker Tobis Kresse-Eier

48 KAPITEL 3: WAS WÄCHST DENN DA?

49 Wo kommt unser Obst und
Gemüse eigentlich her?

51 Pflanzengifte

53 Saisonkalender



54 KAPITEL 4: FLEISCHLOS GLÜCKLICH

56 Linsen-Bolo

58 Sommerrollen mit Tempeh & Erdnuss-Soße

61 Was ist eine Lebensmittelallergie?

63 Was sind Reisterrassen?

64 Gemüsereis mit Feta-Päckchen

68 Bunter Mitmach-Salat mit Gemüseschnitzerei

70 Was ist Vertical Farming?

72 Was ist ein Myzel?

74 Quetschkartoffeln mit Pilzragout

76 Sellerieschnitzel in Haferflockenpanade
mit Fächerkartoffeln

79 Checker Tobis Stangen-Ei



80 KAPITEL 5: WORAUS BESTEHT UNSER ESSEN

81 Kohlenhydrate

82 Eiweiß

82 Fett

84 Vitamine

85 Ernährungspyramide



86 KAPITEL 6: MACHT EUCH FIT!

87 Robertas Salat-Quiz

88 Checker Tobis Kraftsalat

90 Ratatouille-Döner

93 Woher stammt der Döner?

95 Warum müssen wir furzen?

96 **Ay Caramba! Chili con chicken**

98 **Zucchini-Bratling mit Feldsalat
und Kartoffeldressing**

101 Wieso mögen wir oft kein grünes Essen?

102 Was ist Waidgerechtigkeit?

104 **Fischburger für die große Klappe**

106 **Kartoffelsuppe mit Käsefüßen**

109 Checker Tobis Naturfarben

110 **KAPITEL 7:
DIE VIELFALT MACHT'S**

112 Gewürz-ABC

114 Wie nehmen wir Geschmack wahr?

116 **KAPITEL 8:
LECKER UM DIE WELT**

118 **Georgien: Imeruli Khachapuri
(Chatschapuri)**

120 **Ungarn: Gefüllte Spitzpaprika**

122 Wie fülle ich den Kühlschrank richtig?

124 Wie entsteht Schimmel?

126 **Italien: Spaghetti Pomodoro mit
Parmesan-Chips**

128 **Israel: Shakshuka mit Pita**

130 Was bedeutet »koscher«?

132 **Japan: Pho-Gemüse mit Nitamago-Ei
oder Tamagoyaki**

136 **Vietnam: Glasnudelsalat mit Spinat,
Paprika und Erbsenschoten**

139 Aus was bestehen Glasnudeln?

140 Checker Tobis Getreide-Quiz

142 **Marokko: Karottencouscous-
Granatapfel-Salat**

144 **Äthiopien: Injera mit Wot**

146 Was bedeutet »halal«?



148 Wo wächst der Pfeffer?

150 **Indien: Süßkartoffel-Masala**

152 Wieso müssen wir beim Zwiebelschälen weinen?

154 Die häufigsten Zwiebelsorten

156 **Südamerika: Empanadas**

158 **Nord-Amerika: Mac 'n' Cheese
mit Panko-Kruste**



160 **KAPITEL 9:
ESSKULTUR**

163 Checker Tobis goldene Tischregeln



164 **KAPITEL 10:
PARTYFOOD! ESSEN ZUM TEILEN**

166 **Schneeballschlacht – pikante Cake Pops**

168 **Tofu-Currywurst mit Süßkartoffel-Pommes**

171 Was passiert, wenn wir zu scharf essen?

172 Was sind die besten Hausmittel gegen Flecken?

173 Robertas Fleck-weg-Check

174 **Taco mit Pulled Seitling**

176 **Mamma mia! Pizza Napoletana!**

179 Was macht die Hefe im Teig?

182 **Gefüllte Blätterteigschnecken**

184 **Mini-Frittata**

186 **Pfannkuchentorte**

188 **Muuuuuh!
Gefleckte Kuh-Waffeln**



190 **So, Leute!**

HEY, LEUTE!

Und damit meine ich diesmal nicht nur euch, Leute, sondern ausnahmsweise auch mal euch, Leute: euch Erwachsene! Dieses Kochbuch richtet sich nämlich an alle: Kinder, Eltern, Großeltern – eben einfach alle. Denn beim Kochen ist für mich das Allerschönste, dass man es gemeinsam machen kann!

Vom Einkaufen übers Schnippeln bis hin zum Anbraten und Rühren: Auch wenn es manchmal für das eine oder andere noch etwas Hilfe bedarf, findet sich in einer Küche für jede und jeden die passende Aufgabe. Und gemeinsam macht sowieso alles am meisten Spaß – außer hinterher abspülen vielleicht. Das ist immer doof.



Aber ansonsten finde ich Kochen und Backen wirklich mega. Na ja, und vor allem natürlich das Essen, ist ja klar. Ich liebe exotische Gerüche, die durch die Lüfte schweben, die Vorfreude, wenn mir das Wasser im Munde zusammenläuft, ich staune jedes Mal wieder, wie viele verschiedene Lebensmittel es auf der Welt gibt, und finde es total abgefahren, zu wie viel unterschiedlichen Gerichten man sie kombinieren kann!

Und darüber hinaus lernt man natürlich auch noch eine Menge: Denn meist nutzen wir Tag für Tag in der Küche nicht nur Lebensmittel, die vor unserer Haustür wachsen, sondern Zutaten aus der ganzen Welt. Und dabei haben jedes Land und jede Kultur ganz andere, eigene Arten und Bräuche, die das Essen für uns zu einem besonderen Erlebnis machen. Das hab ich auf den vielen Reisen gelernt, die ich für meine Kinofilme in ferne Länder unternehmen durfte – und erlebe es auch heute immer wieder beim Essen mit Freunden oder im Restaurant. Für uns Menschen ist regelmäßige Nahrungsaufnahme

außerdem überlebenswichtig – im Gegensatz zu Roberta, die nur ab und an ein wenig Schmieröl kriegt.

Aber wenn wir schon von Natur aus quasi zum Essen gezwungen werden, dann doch bitte so cool, gesund, vielfältig und vor allem lecker wie möglich, oder?

Und genau deswegen haben Roberta und ich zusammen für euch dieses Kochbuch gemacht:

Damit ihr eure Küche zu Hause zu einer neuen Art von Spielzimmer machen könnt, ihr euch zwischen all den Töpfen, Pfannen und Küchengeräten auskennt, versteht,

was bei euch eigentlich im Kühlschrank los ist – und natürlich auch, um richtig leckere Sachen kochen zu können! Sogar das eine oder andere geheime Familienrezept aus meiner Kindheit habe ich für euch reingepackt.

**Also, habt ihr Bock? Ich hab Megabock – und jetzt schon Hunger!
Ihr auch? Dann viel Spaß mit dem großen Checker-Tobi-Kochbuch!**



KÜCHEN-BASICS



Bevor wir mit dem Kochen loslegen können, müssen wir aber natürlich noch ein paar Dinge klären. Schließlich müsst ihr ja wissen, was ihr da eigentlich tut und worüber wir in diesem Buch reden. Das Coole am Kochen ist, dass man gar nicht so viele Sachen braucht. Es reichen schon ein paar wenige Gegenstände aus, um richtig viele Rezepte kochen zu können. Hier seht ihr die wichtigsten Dinge, die in keiner Küche fehlen sollten und die garantiert auch bei euch zu finden sind:

Großer Topf mit Deckel für Nudeln, Kartoffeln und Co.

Kleiner Topf für Milch, Reis, Soßen etc.

Eine Pfanne mit Deckel zum Anbraten oder für Soßen

Auflaufform

Ein bis zwei scharfe Messer zum Schnippeln

Schneidebrett, wenn möglich aus Holz

Kartoffel- oder Spargelschäler

Topflappen

Kochlöffel, Pfannenwender und Suppenkelle

Reibe für Käse, Gemüse und Co.

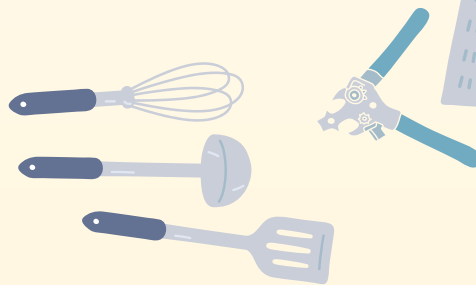
Nudelsieb

Schneebesen

Küchenwaage

Dosenöffner

Lappen und Geschirrhandtuch



Mit dieser Grundausstattung könnt ihr schon richtig viel kochen. Oder backen. Oder blanchieren. Bitte was? Ja, genau. Blanchieren. Das kommt aus dem Französischen, wird »blongschieren« ausgesprochen und bedeutet, dass Gemüse nur ganz kurz in sprudelnd kochendes Wasser gegeben wird.