

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 Römortopflasagne
- 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 Muuuuh!**
-
- 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.