

Peter Neugebauer

# Kochen einfach

*für jedermann*

Copyright: © 2023 Peter Neugebauer

Lektorat: Hannah Mellich

Umschlag & Satz: Erik Kinting

Titelbild: 13401157 von viperagp (depositphotos.com)

Verlag und Druck:

tredition GmbH

An der Strusbek 10

22926 Ahrensburg

Softcover 978-3-347-94976-8

Hardcover 978-3-347-94977-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

## Georg Christoph Lichtenberg

Ich kann nicht sagen,  
ob es besser wird,  
wenn es anders wird.  
Aber so viel kann ich sagen:  
Es muss anders werden,  
wenn es besser werden soll.

Physiker, Naturforscher, Mathematiker, Schriftsteller  
und erster deutscher Professor für  
Experimentalphysik

geboren 1742 in Ober-Ramstedt  
verstorben 1799 in Göttingen



# Inhalt

Vor der Freude des Genießens.....	7
Grundmengen für 4 Personen.....	8
Kochen, Braten, Garen.....	8
Maße und Gewichte als Richtwerte .....	9
Pfeffer .....	9
Pfahlwurzel .....	11
Wertvolles Gemüse .....	12
Rüben .....	13
Langschwanzkrebs .....	14
Blattsalate und Dressing.....	15
Rinderbrühe .....	17
Geflügelbrühe .....	17
Gemüsebrühe .....	17
Bohnensalat.....	19
Geflügelsalat.....	19
Krabbensalat .....	19
Nudelsalat.....	21
Pellkartoffelsalat .....	21
Kartoffelsalat .....	21
Zaziki.....	23
Weißkraut .....	23
Rotkraut .....	23
Tomatensalat.....	23
Gurkensalat .....	23
Linseneintopf.....	25
Eintopf .....	25
Cremesuppe .....	27
Gnocchi .....	27
Kartoffelbrei .....	27
Knödel .....	29
Semmelknödel .....	29
Kartoffelrösti .....	29
Pellkartoffeln mit Quark .....	31
Pellkartoffeln mit Matjes .....	31
Pellkartoffel als Ofenkartoffel.....	31
Bauernomelette .....	33
Omelette .....	33
Rührei .....	33
Frikadellen .....	35
Frikadelle pikant.....	35
Hamburger .....	35
Fleischbällchen.....	35
Königsberger Klopse .....	37
Falscher Hase .....	37
Hühnerfrikassee .....	39
Geflügelpfanne.....	39
Fisch aus der Pfanne .....	41

Fisch aus dem Ofen.....	41
Fisch aus der Fritteuse .....	41
Nudeln selber machen.....	43
Füllungen für Nudeln .....	45
Blumenkohl überbacken .....	47
Blumenkohl aus der Pfanne.....	47
Blumenkohl-Auflauf .....	47
Gemüsegratin.....	49
Gefüllte Paprika .....	49
Aubergine im Ofen .....	51
Aubergine überbacken .....	51
Aubergine gefüllt .....	51
Pilzpfanne .....	53
Champignons gefüllt.....	53
Schmorgurke .....	53
Rinderroulade .....	55
Gulasch.....	55
Rinderschmorbraten.....	55
Kaninchen aus dem Schmortopf.....	57
Kaninchen aus dem Backofen .....	57
Wildschwein.....	59
Hirschkalb .....	59
Krabbensalat I .....	61
Krabbensalat II .....	61
Krabben III .....	61
Quarkspeisen .....	63
Quarkspeisen pikant .....	63
Fruchtgrütze .....	65
Vanillesoße .....	65
Pudding .....	65
Mascarpone Dessert Mango.....	67
Mascarpone Dessert Amarenakirsche .....	67
Mascarpone Dessert Pfirsich .....	67
Durstlöscher .....	69
Müsli ... gesundes Frühstück selbst gemacht.....	70
Lektorat.....	71

# Vor der Freude des Genießens

## Fleisch

Kühl lagern, vor der Verarbeitung gut waschen und trocken tupfen.

## Geflügel

Bei jedem Geflügel ist darauf zu achten, benutztes Küchenmaterial nicht für andere Lebensmittel zu benutzen.

## Fisch

Wählen Sie Arten, die nicht gefährdet oder überfischt sind.

## Gemüse / Pilze

Sorgfältig putzen, gut waschen oder schälen.

## Obst

Waschen oder schälen. Bei z. B. Äpfeln sollte die Schale mit verarbeitet werden, da die wertvollen Vitamine unter der Schale stecken.

## Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Bohnenkerne, aber auch Reis unter laufendem kalten Wasser abspülen.

Auch Bioware sollte vor dem Gebrauch gut gewaschen werden.

Als Beilage zu den angegebenen Rezepten wählen Sie für sich aus, was Sie am liebsten mögen. Kartoffeln, Nudeln oder Reis und Gemüse. Aber zu manchem passt auch frisches Baguette, Ciabatta oder ein kräftiges Roggenbrot. Und ein frischer grüner Salat geht immer.

# Grundmengen für 4 Personen

Die Mengenangaben sind Zirka-Richtwerte und können nach oben oder unten abweichen. Wenn Ihre Gäste gute Esser sind, sollten Sie etwas großzügiger mit den Portionen sein. Das Gewicht bei Reis, Nudeln, Fleisch und Fisch bezieht sich auf Rohware.

800	g Kartoffeln, geschält	1000	g Braten / Schnitzel / Steak
350	g Reis / Hauptgericht	1000	g Kotelett / Braten mit Knochen
350	g Nudeln / Hauptgericht	600	g Hackfleisch / Frikadelle
200	g Reis / Beilage	1200	g ganzer Fisch, küchenfertig
200	g Nudeln Beilage	800	g Fischfilet
900	g Gemüse, verarbeitet	500	g Soße
400	g Rohkost Gemüse	2000	ml Eintopf /Suppe als Hauptgericht
600	g frisches Obst	1000	ml Suppe als Vorspeise
400	g Dessert	250	ml Vanillesoße / Dessert-Soße

## Kochen, Braten, Garen

Die Koch-, Brat- und Garzeiten sind Zirka-Richtwerte und können, je nach Bauart und Marke der Küchengeräte, unterschiedlich ausfallen. Die Zeiten sind in Minuten angegeben. Das Kochgut wird in haushaltsüblichen Töpfen verarbeitet.

Die Garzeiten sind für einen Schnellkochtopf nicht geeignet.

90 - 120	Rinderbraten pro kg	20 - 30	Kartoffeln / Blumenkohl
70 - 90	Rinderrouladen pro kg	30 - 40	Weißkohl / Rotkohl / Grünkohl
80 - 90	Schweinebraten pro kg	15 - 20	Rosenkohl / grüne Bohnen
70 - 80	Haxen /Kalbsbraten pro kg	10 - 15	grüne Erbsen / Porree / Sellerie
50 - 70	Gulasch / Rind	10 - 20	Spargel / Schwarzwurzel
40 - 60	Gulasch / Schwein	10 - 15	Möhren
40 - 60	Hähnchen	5 - 10	Kohlrabi
60 - 90	Suppenhuhn / je nach Größe	5	Spinat
4 - 6	Schnitzel pro Seite	10 - 12	Vollkornnudeln
5 - 8	Kotelett pro Seite	8 - 10	Nudeln
4 - 6	Leber / Schwein, Rind, Geflügel	25 - 30	Vollkornreis / Wildreis
5 - 8	Rindersteak / je nach Gewicht	15 - 20	Reis
4 - 8	Hacksteak /Frikadelle	10 - 15	rote Linsen

Hülsenfrüchte wie getrocknete Bohnenkerne, Kichererbsen, grüne Erbsen oder Linsen werden einen Tag in reichlich Wasser eingeweicht und haben eine Kochzeit von 45-60 Minuten.

# Maße und Gewichte als Richtwerte

Maße und Gewichte als Richtwerte sind Zirka-Angaben, die etwas mehr oder weniger sein können.

1 EL = ein gestrichener Esslöffel, 1 TL = ein gestrichener Teelöffel, 1 Prise = die Menge an Gewürz, die zwischen zwei Fingerspitzen gehalten werden kann.

Flüssigkeitsangaben sind bezogen auf Wasser, ml = Milliliter.

## Richtwert

200 ml	-	1 Glas	1000 ml	=	1 Liter
125 ml	-	1 Tasse	750 ml	=	3/4 Liter
20 ml	-	1 Schnapsglas	500 ml	=	1/2 Liter
15 ml	-	1 Esslöffel	250 ml	=	1/4 Liter
5 ml	-	1 Teelöffel	125 ml	=	1/8 Liter
20 ml, auch 2 cl	=	1 Schnapsglas	100 ml	=	1/10 Liter

38 g	-	1 P. Puddingpulver	1000 g	=	1 kg / oder zwei Pfund
15 g	-	1 P. Backpulver	750 g	=	3/4 kg / o. eineinhalb Pfund
12 g	-	1 P. Gelatine gem.	500 g	=	1/2 kg / oder ein Pfund
8 g	-	1 P. Vanillezucker	250 g	=	1/4 kg / oder ein halbes Pfund
8 g	-	1 P. Sahnesteif	125 g	=	1/8 kg / oder ein viertel Pfund
6 g	-	1 P. Zitronenschale	100 g	=	1/10 kg
6 g	-	1 P. Orangenschale			
5 g	-	1 P. Vanille-Aroma	42 g	=	1 Würfel Hefe
7 g	-	1 P. Trockenhefe	72 g	=	1 Beutel Flüssigsauer
2 g	-	1 Blatt Gelatine			

# Pfeffer

Der Ursprung des Pfeffers liegt im Südwesten Indiens, die alt-indische Bezeichnung für Pfeffer ist Pippali. Pfeffer ist eine Kletterpflanze, die bis zu zehn Meter hoch werden kann. Er wächst wie Hopfen und bildet Früchte in kleinen Trauben, etwa wie Wein.

Es gibt vier echte Pfeffersorten. Schwarzer, weißer, grüner und roter Pfeffer. Der Unterschied liegt in der Reife und im Verarbeitungsprozess.

Roter Pfeffer	-	wird reif geerntet und in Salzlake eingelegt oder getrocknet.
Weißer Pfeffer	-	wird reif geerntet, vom roten Fruchtkörper getrennt und getrocknet.
Schwarzer Pfeffer	-	wird unreif, also grün, geerntet, fermentiert und getrocknet.
Grüner Pfeffer	-	wird unreif geerntet und in Salzlake eingelegt oder gefriergetrocknet

Das Peperin verleiht dem Pfeffer die Schärfe. Neben dem Peperin enthält Pfeffer ätherische Öle, die sich auf unseren Stoffwechsel auswirken.

Neben dem echten Pfeffer wird auch für andere scharfe Gewürze die Bezeichnung Pfeffer verwendet.

Rosa Beeren	-	Meist in buntem Pfeffer vorhanden, vom brasilianischen Pfefferbaum, im Geschmack fruchtig-mild, leicht süßlich, wird im Ganzen genutzt.
Langpfeffer	-	Bengalischer Pfeffer, die Urform vom Pfeffer, wächst zapfenförmig, hat einen süßlich-aromatischen Geschmack mit einer prickelnden Schärfe.
Szechuanpfeffer	-	Oder auch Zitronenpfeffer, stammt aus China, ist nicht so scharf wie schwarzer Pfeffer, löst aber ein leichtes Taubheitsgefühl auf Zunge und Lippen aus.
Kurkumenpfeffer	-	Mit dem echten Pfeffer verwandt und kommt vornehmlich auf Java vor. Hat eine leichte Schärfe, ist etwas bitter und hat eine lange medizinische Tradition.
Tellicherry-Pfeffer	-	Ist ein echter Pfeffer, der zu den besten Sorten der Welt zählt. Erntezeit ist nach dem schwarzen, aber vor dem roten Pfeffer. Von Hand werden die orangenen Früchte, die auf kleinen Flächen an der Malabarküste Indiens von Kleinbauern angebaut werden, geerntet. Im Geschmack fruchtig und etwas nussig.
Paradieskörner	-	Auch Guineapfeffer oder Meleguetapfeffer genannt, ist kein richtiger Pfeffer. Es ist der Samen eines Ingwergewächses, ist mild im Geschmack mit einer wärmenden Schärfe und angenehmer Ingfernute.
Nelkenpfeffer	-	Jamaikapfeffer oder Piment. Ist kein echter Pfeffer, schmeckt leicht scharf, mit exotischen Noten von Muskat, Zimt und Nelken.

# Pfahlwurzel

Oder Karotte, Wurzel, Mohrrübe, Riebli, aber auch Möhre genannt. Die Möhre ist eines der beliebtesten Gemüse in der heimischen Küche. Vitamin- und mineralstoffreich, sowie sehr gut lagerfähig. Dadurch ist dieses Gemüse das ganze Jahr über frisch verfügbar.

Im europäischen Raum gibt es etwa dreihundert verschiedene Sorten, die sich in Form und Farbe, aber auch sehr im Geschmack, unterscheiden.

Die Legende, dass Möhren gut für die Augen sind, stimmt nicht so ganz. Sicherlich haben Möhren einen hohen Anteil an Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A. Dem stehen aber Spinat, Kohl, grüner Salat, aber auch Leber entgegen, die das Vitamin A selbst und nicht als Vorstufe enthalten.

Richtig ist aber, dass Vitamin A, auch als Retinol bezeichnet, wichtig ist, um hell und dunkel zu unterscheiden. Fehlt dieses Vitamin, droht eine Nachtblindheit.

Es gibt kaum ein Gemüse, das so vielseitig eingesetzt werden kann wie die Möhre. Als Rohkost, Saft, Suppe, für Eintöpfe, Aufläufe und als Beilage für Fleisch- oder Fischgerichte. In der asiatischen Küche mit Ingwer oder Chili, aber auch für Kuchen, Brot und Kleingebäck.

Die größte und schwerste Möhre, bis heute, wog 10,18 Kilogramm und wurde in den USA angebaut. Die längste bis heute geerntete Möhre kommt aus Großbritannien mit einer Länge von 6,2 Metern.

Der Pro-Kopf-Verzehr von Karotten in Deutschland liegt etwa bei 11 Kilogramm im Jahr.

Bei einem übermäßigen Verzehr von Möhrenprodukten mit einem hohen Carotингehalt, kann sich die Haut gelblich verfärbten. Aber, ob roh oder gekocht, Möhren sind gesund, machen satt und fördern die Verdauung. Anwendung finden sie aber auch in der Pflanzenheilkunde.

Die Möhre ist eine zweijährige Pflanze. Im ersten Jahr bildet sich die Wurzel wie wir sie kennen. Im zweiten Jahr bilden sich aus der Wurzel Blütenstände, die eine Höhe von 150 Zentimetern erreichen und Samen ausbilden.

Die verschiedenen Sorten eignen sich ideal zum Einlegen, Einkochen oder zum Einfrieren.

# **Wertvolles Gemüse**

## **Portulak**

Ein würziges Salatkraut als Sommer- oder Wintergemüse. Leicht nussig und etwas säuerlich im Geschmack. Sehr reich an Vitamin A, B, C und E, vielen Omega-3-Fettsäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen. Er kann das ganze Jahr über geerntet werden. Ideal im Winter, wenn es keinen heimischen Salat gibt.

## **Guter Heinrich**

Ein schmackhaftes Wildgemüse, das wie Spinat zubereitet wird. Hat einen hohen Vitamin- und Eisengehalt. Früher wurde er als Speisepflanze verwendet, heute steht er auf der Liste für bedrohte Arten. Aber vereinzelt wird er wieder angebaut und findet nicht nur in der gehobenen Küche Verwendung.

## **Schwarzer Rettich**

Ist schärfer als der weiße und als Rohkost sehr beliebt. Er wird als Suppeneinlage genutzt oder in Scheiben als Brotbelag verwendet. Mit Salz bestreut verliert der Rettich etwas Schärfe, wird milder. Aber auch in der Volksmedizin wird er angewandt. Der Rettich ist reich an Vitamin C, Magnesium sowie Kalium und anderen Nährstoffen. Die Schärfe erhält er durch enthaltene Senföle, die antibakteriell wirken. Als alte Gemüsesorte wird er wieder neu entdeckt.

## **Spargelerbse**

Gehört zum Urgemüse. Bei uns nicht so bekannt, in Asien aber eine Delikatesse. Reich an Eiweiß, Kalzium und Phosphor, Vitamin A, B und C. Die Hülsen werden gedünstet oder kurz angebraten. Aber auch als Salat können die Sprossen, Triebe und Früchte gegessen werden. Die reifen Samen wurden früher auch als Kaffeeersatz geröstet.

## **Stielmus**

Kennen die Wenigsten, ist aber ein heimisches Gemüse. Stielmus, oder auch Rübstock genannt, ist eine Art Mairübe, deren Stiele bis zu 25 Zentimeter hoch werden und sehr kleine Rüben ausbilden. Betrachtet man die Inhaltsstoffe, kann es schon als Nährstoff-Bombe bezeichnet werden. In der Küche findet er roh oder gekocht Verwendung. Als Beilage für Fischgerichte, Einlage für Suppen oder als Salat mit Gurke, Tomate und Zwiebeln.

## **Ananastomate**

In Olivenöl gebraten, mit Käse und Ciabatte serviert, ein Gedicht! Eine Fleischtomate, die etwa 800 bis über 1000 g schwer werden kann. Diese Sorte ist fruchtig-süß im Geschmack mit einem leichten Ananasaroma. Das Fruchtfleisch ist zartschmelzend und weich. Farblich ist dieses Gemüse gelb-orange, kommt aber auch in Violett, hellem Rot oder Grün vor.

# Rüben

## Rote Bete

Ursprung der Rübe ist wahrscheinlich Nordafrika. Verwandt mit Mangold und der Zuckerrübe. Rote Bete hat einen nicht so guten Ruf. Sie schmeckt erdig, färbt bei der Verarbeitung, und Flecken gehen nur schwer wieder weg. Dabei ist sie sehr gesund. Ein hoher Gehalt an Vitamin B, Kalium, Eisen und Folsäure sowie anderen sekundären Pflanzenstoffen zeichnen diese Rübe aus. Und, was viele nicht wissen, es gibt sie nicht nur in rot. Auch in orange, weiß oder rot-weiß gestreift ist diese tolle Knolle erhältlich.

## Steckrübe

Ein kalorienarmes, möhrenähnlich, pikant schmeckendes Gemüse mit reichlich Mineralien, B-Vitaminen und Vitamin C. Sie eignet sich ideal für Suppen und deftige Eintöpfe. Ein ideales Wintergemüse.

## Topinambur

Diese Knolle ist sehr vielseitig in der Anwendung. Sie ähnelt der Kartoffel und kann gebraten, gekocht oder im Backofen zubereitet werden. Da sie viel Inulin enthält, ist sie auch für Diätköstler gut geeignet.

## Pastinake

Der Geschmack ist würzig und sehr vitamin- und mineralstoffreich. Im Wachstum nimmt diese Knolle nur sehr wenig Nitrat auf. Für Suppen oder als Beilage, aber auch, durch den niedrigen Nitratgehalt, für andere Speisen und Gerichte sehr gut geeignet.

## Sellerie

Zur Gattung der Selleriepflanzen zählen etwa 30 Sorten. Er wird gleichermaßen in der Küche als auch in der Medizin verwendet. Sellerie ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, hat kaum Fett und wenig Kohlenhydrate. Gerne genommen für Salate wie Waldorfsalat oder kräftige Eintöpfe, aber auch für leichte Cremesuppen oder Smoothies. Oder paniert als Ersatz für ein Schnitzel.

## Echtes Süßholz

Süßholz findet in vielerlei Hinsicht Verwendung. Als Arzneipflanze, die aber auch zu einer Leckerei verarbeitet wird. Zu Lakritz. Süßholz wurde früher fein geraspelt und als Süßungsmittel verwendet. Süßholz besitzt den natürlichen Süßstoff Glycyrrhizin, der die fünfzigfache Süßkraft von Zucker hat. In der Volksmedizin findet die Heilpflanze Süßholz zahlreiche Anwendungsgebiete. Gerade aber in Ländern wie Japan und China finden die Inhaltsstoffe mit medizinischer Wirkung, wie das Cumarin oder Liquiritin, und Schleimstoffe Verwendung.

## **Langschwanzkrebs**

Garnelen, oder auch Langschwanzkrebs genannt,  
von denen es etwa 2000 Arten gibt

### **Crevetten**

oder Riesengarnelen, Tiefseegarnelen, Shrimps, Prawns, Größe 5-20 cm, verzehrbares Gewicht 5-50 g.

### **Nordseegarnelen**

oder bei uns Nordseekrabben genannt, werden 5-6 cm groß und haben ein Verzehrgewicht von etwa 5 g. Sie gehören aber nicht zur Familie der Krabben.

### **Scampi**

oder Norwegischer Hummer, Langoustine, Kaisergranat, Größe 12 bis maximal 20 cm, Verzehrgewicht etwa 100 g.

### **Königskrabbe**

oder King Prawn, Größe bis zu 1 m und bis zu 4 kg schwer, das Verzehrgewicht liegt bei etwa 700 g.

### **Languste**

Größe bis etwa 45 cm und ein Gewicht bis zu 4 kg. Das Verzehrgewicht liegt bei etwa 700-900 g.

### **Flusskrebs**

werden bis 15 cm groß und erreichen ein Gewicht von 60-100 g, das Verzehrgewicht liegt bei etwa 10-15 g.

### **Hummer**

können bis zu 60 cm groß und bis 8 kg schwer werden. Die meisten gefangenen Tiere sind aber kleiner als 30 cm bei einem Gewicht von etwa 500-1000 g. Der Geschmack ist leicht süßlich und etwas nussig, das Fleisch ist weiß und zart.

### **Taschenkrebs**

kann einen Durchmesser bis zu 30 cm und ein Gewicht bis 6 kg erreichen. In der Regel werden sie aber etwa 20 cm breit. Das Muskelfleisch schmeckt leicht nussig, etwas nach Meer und duftet leicht nach Brot.