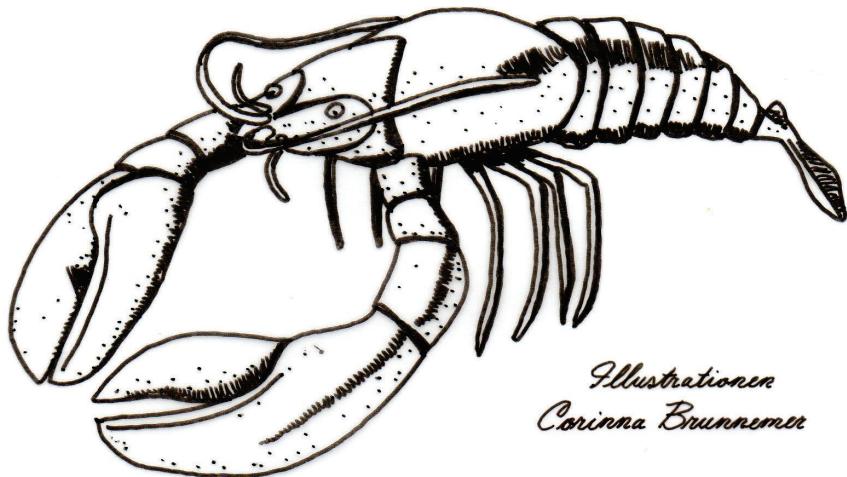






*Man soll dem Leib etwas Gutes  
bieten, damit die Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.*

*Winston Churchill*



*Illustrationen  
Corinna Brunnemer*

*“Das Buch richtet sich an  
professionelle Amateure”*

© 2021 Leon Olias

Umschlag, Illustration: Katrin Feifel, Corinna Brunnemer

Lektorat, Korrektorat: Skrivanek GmbH, 10117 Berlin

Weitere Mitwirkende: Weinempfehlungen Claudio Link

Buchbearbeitung Katrin Feifel

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

#### ISBN

Hardcover ISBN 978-3-347-33163-1

e-Book ISBN 978-3-347-33164-8

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.

Weder Zeit, noch Arbeit  
braucht man viel...  
wir machen das zum **Kinderspiel**

für **Weine** hab ich einen Link...  
der durch Emblem  
ins Auge springt



und bei den **Cocktails**  
zählt wirklich nur der Drink

hinten ist nach Alphabet -  
was ohnehin schon vorne steht

mit **QR-Code** auf der Piste  
hat man alles auf der Liste

Lesebrille? muss nicht sein  
Schauen Sie einfach selber rein

## GRUNDLAGEN

- Kitchen Talk** 15/16  
    **Vinaigretten** 17/18  
    **Klare Brühe/Bouillon** 19  
    **Eierstich** 20  
    **Hühnerbrühe / Geflügelfond** 21/22  
**Braune Soße / Demi Glace** 23/24  
    **Mehlschwitze / Mehlbutter** 25  
        **Beurre blanc** 26  
        **Bechamelsauce** 26  
        **Mayonnaise** 27  
        **Aioli** 28  
**Sauce Hollandaise / Bernaise** 29/29  
    **Cocktailsoße** 29  
    **Soße mit Flusskrebsen** 30  
    **Café de Paris Sauce** 31  
        **Sauce Dumas** 32  
        **Knoblauchsoße** 33  
        **Kapernsoße** 33  
    **Zitronen-Butter-Soße** 34  
        **Pfeffersoße** 35  
        **Senfsoße** 36  
    **Sweet Chilli Soße** 37  
        **Paprikasoße** 38  
        **Tomatensoße** 39  
        **Bolognesesoße** 40  
**Zwiebelsoße wie in der Schweiz** 41  
    **Texas-Style-Soße** 41  
    **Sauce Rouille** 42  
    **Champignonsoße** 43  
    **Championsoße natur** 44  
        **Kräuterquark** 45  
        **Sour Cream** 45  
        **Weinteig** 46

## GEWÜRZBUTTER und ÖL

Café de Paris Butter 47

Chilibutter 47

Kräuterbutter 48

Rosmarin-Chili-Knoblauch-Öl 49

## VORSPEISEN und ZWISCHENGERICHTE

Käse-Wurst-Salat 50

Geflügelsalat 51

Krautsalat 52

Beef Tatar 53

Lauchquiche 54

Bauernfrühstück 55

Strammer Max de Lux 56

Toast Hawaii 57

Eiersalat 58

Russische Eier 58

Thunfischsalat wie in Italien 59

Hummer-Langusten-Salat 59

Pfannkuchen-Lachs-Rolle 60

Käsespätzle 60

Grüner Spargel mit Schinken gratiniert 61

Börek 62/63

Ragout fin 64

## TAPAS

Tortilla Espanola 65

Champignons mit Knoblauch 66

Chiligarnelen in Weißwein 67

Albondigas – spanische Hackbällchen 68/69

Pimientos de Padrón 70

## SUPPEN und EINTÖPFE

- Pekingsuppe 71
- Wan Tan Suppe 72
- Hühnersuppe mit Klößchen 73
- Kartoffel-Lauch-Suppe 74
- Blumenkohlsuppe 75
- Kohlrabisuppe 76
- Tomatensuppe 77
- Spargelcremesuppe 78
- Fenchelsüppchen 79
- Linseneintopf 80
- Kohleintopf oder falsche Kohlrouladen 81
- Bouillonkartoffeln Pavese 82
- Weiße-Bohnen-Eintopf 83
- Bohnen mit Speck á la *Bud Spencer* 84
- Chili con carne mit Hähnchen 85

## GEFLÜGEL

- Hühnerfrikassee 86
- Riz Casimir 87
- Mariniertes-Knoblauch-Chili-Hähnchen 88
- Coq au vin 89
- Paprikahuhn 90
- Backhendl nach Wiener Rezept 91
- Bauernente kross 92
- Entenbrust 93
- Hähnchenbrustfilet mit Bratreis 94
- Scharfe Hähnchenspieße 95

## **FLEISCH**

- Kasselerbraten** 96
- Partybraten** 97
- Bouletten** 98
- Kalbsleber venizianisch** 99
- Rindfleisch mit Zwiebeln** 100
- Boeuf Stroganoff** 101
- Saftgulasch / Szegediner Gulasch** 102
- Ungarisches Gulasch** 103
- Scaloppine in Weißwein** 104
- Filettopf** 105
- Ossobuco mit Gremolata** 106
- Saltimbocca alla Romana** 107
- geschmorte Ochsenbäckchen** 108
- geschmorte Schweinebäckchen** 109
- Roastbeef** 110
- Rinderroulade** 111
- Kohlroulade** 112
- Königsberger Klopse** 113
- Chateaubriand** 114
- Filet Wellington** 115
- Cordon Bleu** 116
- Wiener Schnitzel** 117
- Zürcher Geschnetzeltes** 118
- Bigos** 119
- BBQ Palooza Teil I + II** 120/21
- Lammkoteletts gegrillt** 122

## FISCH und MEERESFRÜCHTE

- Rotbarschfilet in Eihülle 123**
- Seezunge Müllerin 124**
- Scholle 125**
- Calamares wie im Urlaub 125**
- Fisch in Alufolie 126**
- Miesmuscheln in pikantem Gemüsesud 127**
- Hummerschwänze in Chilibutter 128**
- Fischfilet im Kartoffelmantel 129**

## GEMÜSE

### **Saisonkalender für Gemüse, Obst und Salat 130/31**

- Rosenkohlblättchen mit Champignons 132**
- Kohlrabigemüse 133**
- Rahmlauch 134**
- Wirsinggemüse 135**
- Bohnengemüse 136**
- Spitzkohl 137**
- Saure Bohnen 138**
- Blumenkohl 139**
- Rotkohl 139**
- Grünkohl 140**
- Sauerkraut 141**
- Kartoffel-Blumenkohl-Hack-Auflauf 142/43**
- Rosenkohlauflauf 144**
- Blattspinat mit Knoblauch 145**
- Spargel 146**

## **KARTOFFELN-NUDELN-REIS**

- Kartoffelsalat ... mal so** 147
- Röstitaler** 147
- Kartoffelsalat ... mal anders** 148
- Schweizer Rösti** 148
- Tessiner Kartoffeln alla *Lello*** 149
- Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln** 150
  - Sauerländer Potthuke** 151
  - Wirsing-Kartoffel-Gratin** 152
- Kartoffel-Röstzwiebel-Stampf** 153
- Kartoffel-Blumenkohl-Stampf** 154
  - Kartoffelgratin** 155
- Kartoffel Mousseline** 156
  - Kroketten** 156
- feine Kartoffelklöße** 157
- Kartoffelknödel** 158
  - Spätzle** 159
- Nudelteig** 160
- Schwäbische Maultaschen** 161/62
  - Safranrisotto** 163
- Nudel-Schinken-Auflauf** 164
- Ravioli alla Saltimbocca** 165
- Spaghetti Carbonara** 165
  - Lasagne** 166
- Makkaroni mit Waldzwergen** 167

## BROT und TEIG

**Eierkunde** 168

**Backtabellen** 169

**Schweizer Semmel** 170/71

**Mohnbrötchen** 170

**Brot im Tontopf** 172

**Laugenbrötchen** 173

**Zwiebelbrot** 174

**Toastbrot soft** 175

**Weißbrot** 176

**Baguette** 177

**Roggenbrot** 178/79

**Knoblauchbrot** 180

## MARMELADEN

**Erdbeermarmelade** 181

**Kirschmarmelade** 181

**Englische Orangenmarmelade** 182

**Waldbeermarmelade** 183

**Rote Grütze / Kirschgrütze** 184

## DESSERT und KUCHEN

- Kirschtraum im Glas** 185
- Zitronensorbet** 186
- Tiramisu** 187
- Mousse au chocolat** 188
- Zabaione** 189
- Pflaumenkompott** 189
- Panna Cotta** 190
- Fruchtspiegel** 190
- Crème Brûlée** 191
- Quark-Grieß-Pfirsich-Auflauf** 192
- Schokoladensoße** 193
- Vanillesoße** 193
- Vanillecreme** 194
- Kaiserschmarrn** 195
- Pfannkuchen** 196
- Apfelpfannkuchen** 196
- Apfelkuchen aus dem Topf** 197/98
- Käse-Kirschkuchen** 199
- Gugelhupf** 200
- Gewürzkuchen** 201
- Schokoladenkuchen** 202
- Baiser** 203
- Vanillekekse** 204
- Popcorn wie im Kino** 205

## **COCKTAILS**

**Weinempfehlungen** 206-211

**Carajillo de Amazona** 212

**French 75** 212

**Apricot Bellini** 213

**Lemon & Basil Gin Tonic** 213

**Sangria Frances** 214

**Red Passion** 214

**Glühwein** 215

**Aperol Glühwein** 215

**Bloody Mary** 216

**Pink Paloma** 216

**Himbeer Mojito** 217

**Mash Colada** 218

**Lemon Spritz** 218

**Cosmopolitan** 219

**Para León** 219

**alphabetisches Inhaltsverzeichnis**



# Kitchen Talk

**mehlieren** in Mehl wenden  
**tomatisieren** in Tomatenmark scharf anbraten  
    **angießen** neben das Gargut gießen  
    **aufgießen** über das Gargut gießen  
**reduzieren** Flüssigkeit einkochen lassen  
**raus heben** aus der Flüssigkeit nehmen, weil diese später noch gebraucht wird  
**blanchieren** kurz in kochendes Wasser tauchen und unter kaltem Wasser abschrecken (erhält die Farbe des Gemüses)  
**ablöschen** Flüssigkeit in heiße Pfanne neben das Gargut gießen und aufkochen lassen  
**simmern** sind die kleinen Blasen vor dem Kochen, vor dem großen Blub  
**ausdämpfen** Kartoffeln abgießen und mit Deckel zurück auf die heiße Herdplatte stellen, kurz warten, Deckel abheben, am Topf rütteln bis alle Flüssigkeit verdampft ist  
**karamellisieren** mit Zucker überstreuen

## **ALLE KÖCHE SIND BESCH... DIE SICH NICHT ZU HELFEN WISSEN**

**Ingwer**, kann besser mit einem Teelöffel als mit einem Messer geschält werden  
**Nudelholz** - eine Wein oder Wasserflasche tut's auch  
**Zitrusfrüchte** werden vor dem Auspressen , mit der flachen Hand - mit Kraft - auf harter Oberfläche gerollt  
    (ergibt weit mehr Saft)  
**Eiswürfel Ersatz** - gefrorene Früchte oder Beeren aus dem Eisfach - exklusiv und farbenfroh  
**zimmerwarme Butter** - oft soll es schnell gehen - einfach die kalte Butter mit der Küchenreibe in kleine Flocken raspeln  
**Spargelschalen** 20 Minuten auskochen und den Sud einfrieren (für die nächsten Spargelsuppen)  
**Versalzene Soße** – Milch, Sahne oder Frischkäse hinzufügen

# Die Rezeptschachtel



## Rezeptmengen - Umrechnungstabelle

### Gebrauchsanleitung:

Wenn im Rezept zum Beispiel eine Springform von 24 cm Durchmesser angegeben ist, und Sie wollen eine 30-Zentimeter Kastenform verwenden, gehen Sie in der Tabelle in die 24 cm Durchmesser-Spalte nach unten bis zur 11 mal 30 cm Zeile. Im Schnittpunkt der Zeile und der Spalte finden Sie die Zahl 0,6. Sie müssen also alle Rezept-Zutaten mal 0,6 nehmen. Zum Beispiel nehmen Sie statt 100 g Zucker nur 60 g Zucker.

Hier finden Sie einen praktischen Onlinerechner zum Umrechnen von runden und viereckigen Backformen mit beliebigen Größen:

[www.rezeptschachtel.de/rezepte\\_umrechnen\\_backformen.html](http://www.rezeptschachtel.de/rezepte_umrechnen_backformen.html)

© Die Rezept- Schachtel		Backformgröße laut Rezept in Zentimeter																
		Rund (Durchmesser)										Rechteckig (Innenmaße)						
		12	16	18	20	22	24	26	28	30	32	11*25	11*30	11*35	26*34	26*38	32*36	34*38
Gewünschte Backformgröße	12	-	0,6	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,1	0,5	0,4	0,4	0,1	0,1	0,1	
	16	1,8	-	0,8	0,6	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	1,0	0,8	0,7	0,2	0,2	0,2	
	18	2,3	1,3	-	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,4	0,3	1,2	1,0	0,9	0,3	0,3	0,2	
	20	2,8	1,6	1,2	-	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,4	1,5	1,2	1,1	0,4	0,3	0,2	
	22	3,4	1,9	1,5	1,2	-	0,8	0,7	0,6	0,5	0,5	1,8	1,5	1,3	0,4	0,4	0,3	
	24	4,0	2,3	1,8	1,4	1,2	-	0,9	0,7	0,6	0,6	2,2	1,8	1,5	0,5	0,5	0,4	
	26	4,7	2,6	2,1	1,7	1,4	1,2	-	0,9	0,8	0,7	2,6	2,1	1,8	0,6	0,5	0,4	
	28	5,4	3,1	2,4	2,0	1,6	1,4	1,2	-	0,9	0,8	3,0	2,4	2,1	0,7	0,6	0,5	
	30	6,3	3,5	2,8	2,3	1,9	1,6	1,3	1,1	-	0,9	3,4	2,8	2,4	0,8	0,7	0,6	
	32	7,1	4,0	3,2	2,6	2,1	1,8	1,5	1,3	1,1	-	3,9	3,2	2,7	0,9	0,8	0,7	
	11*25	1,8	1,0	0,8	0,7	0,5	0,5	0,4	0,3	0,3	0,3	-	0,8	0,7	0,2	0,2	0,2	
	11*30	2,2	1,3	1,0	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,4	0,3	1,2	-	0,8	0,3	0,3	0,2	
	11*35	2,6	1,5	1,2	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5	0,4	0,4	1,4	1,2	-	0,3	0,3	0,2	
	26*34	7,8	4,4	3,5	2,8	2,3	2,0	1,7	1,4	1,3	1,1	4,3	3,5	3,0	-	0,9	0,8	0,7
	26*38	8,7	4,9	3,9	3,1	2,6	2,2	1,9	1,6	1,4	1,2	4,8	3,9	3,3	1,1	-	0,9	0,8
	32*36	10,2	5,7	4,5	3,7	3,0	2,5	2,2	1,9	1,6	1,4	5,6	4,6	3,9	1,3	1,2	-	0,9
	34*38	11,4	6,4	5,1	4,1	3,4	2,9	2,4	2,1	1,8	1,6	6,2	5,1	4,4	1,5	1,3	1,1	-

Bitte empfehlen Sie diese Umrechnungstabelle mit den Like-Buttons bei Facebook oder Twitter auf  
[www.rezeptschachtel.de](http://www.rezeptschachtel.de)

## VINAIGRETTEN

### Kräutervinaigrette

3 EL Olivenöl  
1 EL Rotweinessig  
1 TL gehackte Kräuter  
1 fein gehackte Knoblauchzehe

### Honig-Senf-Vinaigrette

3 EL Olivenöl  
1 EL Weißweinessig  
1 TL Senf  
2 TL Honig

### Joghurt-Knoblauch-Vinaigrette

3 EL Olivenöl  
1 EL Rotweinessig  
3 EL Joghurt  
1 fein gehackte Knoblauchzehe

### Süß-Scharfe Vinaigrette

3 EL Olivenöl  
1 EL Apfelessig  
1 TL Aprikosenmarmelade  
2 TL Chiliflocken

### Asiatische Vinaigrette

3 EL Sesamöl  
1 EL Reisessig  
1 TL geriebener Ingwer  
1 TL Sojasoße  
½ TL Rohrzucker

### Balsamico-Vinaigrette

3 EL Olivenöl  
1 EL Balsamicoessig  
1 TL Senf  
1 fein gehackte Knoblauchzehe  
1 TL Ahornsirup

### Zitronen-Vinaigrette

3 EL Olivenöl  
3 EL Zitronensaft  
1 TL Zitronenabrieb  
1 fein gehackte Schalotte  
½ TL Minze

### Himbeer-Vinaigrette

3 EL Olivenöl  
1 EL Himbeeressig  
½ TL Senf  
½ TL Rohrzucker



### Blutorangen-Vinaigrette

3 EL Olivenöl  
1 EL Weißweinessig  
3 EL Blutorangensaft  
1 fein gehackte Schalotte  
1 fein gehackte Knoblauchzehe  
1 TL Schnittlauch  
1 TL Petersilie

# KLARE BRÜHE / BOULLION

Zeit: 10/180 Minuten Für: 3 Liter

## *der Anfang von Allem*



1 kg Beinscheiben  
1 Markknochen  
1 Suppengrün  
1 Gemüsezwiebel  
4-6 Zwiebeln  
2 Staudensellerie  
1 Bund Petersilie  
3 Lorbeerblätter  
15 Wacholderbeeren  
15 Pfefferkörner + 1 EL Meersalz



alles kleinschneiden und die Gewürze im Mörser zerdrücken

in einen Topf geben und mit 3,5 Liter kaltem Wasser auffüllen und zum Kochen bringen

eine Gemüsezwiebel halbieren und auf Alufolie in einer heißen Pfanne solange rösten bis sie richtig schwarz wird - \*gibt der Brühe die goldgelbe Farbe\*

die Zwiebeln **mit** der Schale kochen

sobald die Brühe kocht und sich Schaum gebildet hat, Deckel drauf und auf kleinster Stufe min. 3 Stunden köcheln lassen

nach der Hälfte der Zeit den Deckel abnehmen und somit die Brühe reduzieren

*die Haltbarmachung gilt für alle Brühen und Fonds*