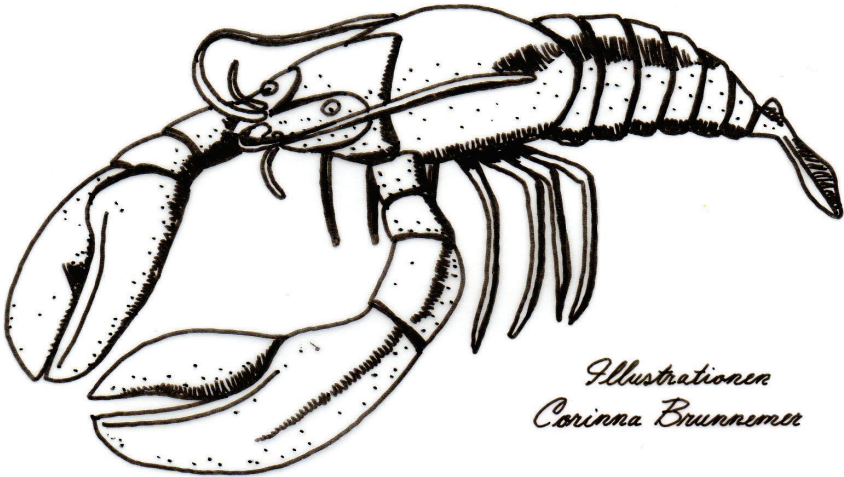


*Man soll dem Leib etwas Gutes
bieten, damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen.*

Winston Churchill



*“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 Flusskrebse	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 <i>Pavese</i>	82
Weiß-Bohnen-Eintopf	83
Bohnen mit Speck á la <i>Bud Spencer</i>	84
Chili con carne mit Hühnchen	85

GEFLÜGEL

Hühnerfrikassee	86
Riz Casimir	87
Mariniertes-Knoblauch-Chili-Hähnchen	88
Coq au vin	89
Paprikahuhn	90
Backendl 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
- Rosenkohlaufauf 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 Waldzwerge	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
- karamelisieren** 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 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



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

© 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	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	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	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	0,3	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	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	0,3
	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	0,5	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	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	0,5
	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	0,6
	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	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	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	0,3	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

VINAIGRETTE

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

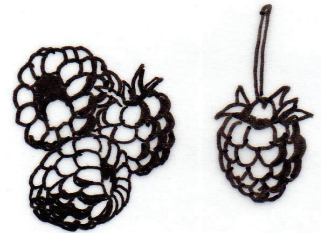
3 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig
1 TL Senf
1 fein gehackte Knoblauchzehe
1 TL Ahornsirup

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

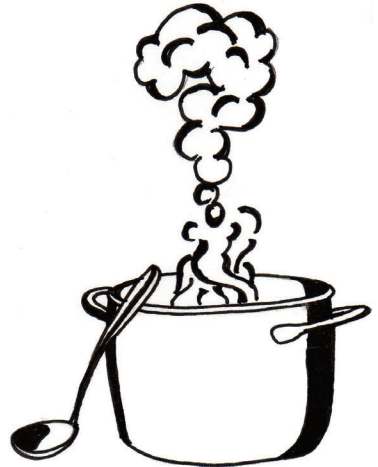
KLARE BRÜHE / BOULLION

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