

META HILTEBRAND

OHNE WENN  
UND ABER

**META  
KOCHT!**

GRÄFE  
UND  
UNZER



# INHALT

VORWORT 10

KURZ ZU MIR 12



Zopfbröte (mit Giulio, Christine,  
Leonardo & Laura)

Hefezopf 19

Quark-Schoko-Brötchen 19

Oliven-Rosmarin-Brot 20

Dinkelbrot 20

Haselnussbrot 22

Kräuterzopf mit Varianten 23

Spiegelei mit Pilzen 24

Marmeladen 27

Smoothies (mit Sarah & Lila) 29



Caponata à la Fabio 39

Eierschwämmli-Bruschette 40

Erbsensuppe mit Vanille 43

Kürbissuppe mit Riesencrevette 44

Randensuppe mit Vanille 47

Ganze Artischocke 50

Pastetli 53

Marinierter Tofu à la Dada 57

Erdbeerrisotto 58

Sämiges Randenrisotto 61

Rotkrautrisotto 62

Randengratin à la Mami 66

Gebackene Auberginen 71

Glasnudelsalat à la Debi 74

Ziegenkäsepizza 77

Grundrezept Pizzateig 77

Pizzataler mit Wasabi 78

Pizzaschnecken 79

Fondue à la Roger 83



Lachsforelle mit buntem Gemüse  
à la Christoph 89

Schwertfisch mit Kräuterseitlingen 92

Fisch in Safran-Salz-Kruste 95

Gebratenes Dorschfilet 96

Gebackene Dorade 99

Saibling à la Arne 102

Blume vom Eglifilet 105

Lachs mit Feigen 106

Lachspralinen 108

Lachs-Sesam-Tataki 110

Tuna-Tataki 113

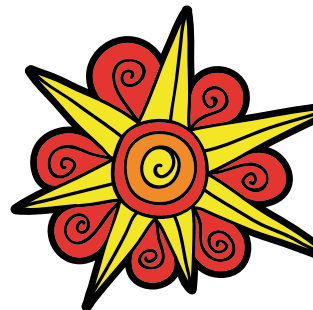
Tuna-Burger 114

Lachsburger mit Ei 116

Spaghetti vongole à la Tobias 123

Randen-Panna-cotta 124

Vanille-Erbsen-Panna-cotta 127



Miesmuscheln im Lemongras-  
Vanille-Sud 128  
Duett vom Meer 130  
Gebratene Crevette 133  
Crevetten-Saltimbocca 134  
Pasta à la Christine und Meta 138  
Gebackenes Crevetten-Tatar 141  
Pulpo à la Beat 146  
Riesenpulpo vom Grill 149  
Gebratener Hummer 150



Asiatische Praline à la Alex 159  
Schweinefilet mit Taleggio 160  
Schweinegeschnetzeltes  
mit Currysauce 162  
Schweinefiletrolle 165  
Meikels Schweine-Rack 168  
Hackfleischkugeln im Speckmantel 171  
Gefüllte Peperoni à la Peter 176  
Saucisson mit Linsensalat 179  
Pastasalat mit Saucisson 180  
Rohschinkenrosen mit Safran-  
karotten 183  
Cullas da Tschlin à la Reto 186  
Mediterranes Kalbsragout 189  
Kalbstatar mit Avocadomousse 190  
Kalbs-Ribs 193  
Côte de Bœuf 194  
Rinder-Entrecôte 197  
Rinderfilettatar 198  
Lammnierstück mit Oliven-  
Baumnuss-Butter 202  
Lamm-Racks im Feigen-Senf-  
Mantel 205  
Wildsaurücken à la Bruno 208

Wildes Hamburger-Brötchen 211  
Gebackene Wachteln 212  
Entenbrust auf Wassermelone 215  
Salat mit Pouletstreifen à la Jessi 218  
Gebratene Pouletbrust 221



Safran-Crème-Brûlée 224  
Dunkle Schokoladenmousse 226  
Weiße Schokocreme mit Beeren 227  
Schmetterlingsblüten-Panna-cotta 229  
Grenadine-Panna-cotta 230  
Gebackene Nektarinen 235  
Prinzessinnenpralinen 236  
Wonderwoman-Kugeln 239  
Blaubeer-Schokostreusel-Kuchen 243  
Meringuen bunt und einfach 244  
Amaretti à la Silvia 248  
Schoko-Kaffee-Latte-Gugelhupf 251  
Apfelwähe 252  
Miss Rabbit Fruit Tower 255  
Crêpes-Torte 259  
Regenbogen-Cake 260  
Schwarzwälder Roulade 263  
Safran-Baumnuss-Kuchen 264  
Weiße Schönheit à la Dalmatiner 267  
Blaues Biest Cupcakes (mit Carla) 271  
Lakritz-Espresso-Cupcakes 272



FINALE 274  
Rezeptregister 280  
Rezeptdolmetscher 283  
Hinweise zu den Rezepten 285  
Danke 287  
Impressum 288









**KURZ  
ZU MIR!**

## ICH BIN META,

das jüngste der Hildebrand-Kinder, geboren im Jahre 1983.

Ich habe noch eine acht Jahre ältere Schwester, Sarah, die schon als Teenager oft auf mich aufpasste, und einen Bruder, Beat, sechs Jahre älter als ich.

Aufgewachsen bin ich in Bachenbülach, einem kleinen Dorf in der Schweiz im Kanton Zürich. Meine Mami Gisela lernte meinen Vater in Deutschland bei einem Tanzfest kennen. Damals war es noch super „in“, dass Männer, die auf Brautschau waren, bei Festen zum Tanz einluden. So hat Papi Peter dann meine Mutter zu einem Tanz aufgefordert und ihr schon bald sein Zuhause in der Schweiz in Bachenbülach gezeigt.

Nun, ich war ja selber nicht dabei, aber Mami, die Schönste aus ihrem Dorf, und Papi, der Coolste von allen, hatten sich gefunden.

Kurz darauf feierten sie Hochzeit und bauten ein großes Haus in Bachenbülach, wo auch die Elektrofirma meines Vaters angebaut wurde und wir fünf mit Hund eine lange Zeit unseres Lebens verbrachten.

Klingt komisch, aber es war cool, dass ich in einem Industriegebiet aufgewachsen bin. Ich habe schon als Kind viele Menschen um mich herum gehabt und war nicht gerade scheu, sondern offen und kontaktfreudig.

# HASELNUSSBROT

## FÜR 1 BROT

2 Handvoll Haselnuskerne  
1 EL Zucker  
1 Würfel Hefe (42 g)  
400 g glutenfreie Mehlmischung (Fachhandel)  
100 g geröstete gemahlene Haselnuskerne, 1 TL Salz  
1 EL Sonnenblumenöl  
Öl für die Form

Eine Kastenform mit Öl einfetten. Ganze Haselnüsse grob hacken. Zucker und Hefe in 350 ml lauwarmem Wasser auflösen. Übrige Zutaten (außer gehackten Haselnüsse und Sonnenblumenöl) in der Küchenmaschine verkneten. Zuletzt gehackte Nüsse dazugeben. Teig in der Kastenform bei Zimmertemperatur so lange gehen lassen, bis er den oberen Rand der Form erreicht hat. Backofen auf 200 °C vorheizen. Brot im Ofen etwa 10 Minuten backen, dann mit Sonnenblumenöl bestreichen, noch 35 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.



## FÜR 1 GROSSEN ZOPF

1,5 kg Mehl, 3 EL Salz, 2 EL Zucker  
6 EL frisch gehackte Kräuter  
2 Würfel Hefe (à 42 g)  
800–900 ml lauwarme Milch  
250 g flüssige Butter  
1 Eigelb  
2 Päck. Kaffeesahne (oder 50 ml Milch)

Mehl und Salz in der Küchenmaschine mischen. Zucker, Kräuter und Hefe mit Milch verrühren, flüssige Butter dazugeben und in die Mitte des Mehls gießen. Alles weich und luftig kneten. Den Hefeteig zugedeckt an einem warmen (23–25 °C) Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 210 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig einen Zopf formen und auf das Blech legen. Eigelb und Kaffeesahne verquirlen und den Zopf damit bestreichen.

Im Ofen erst etwa 10 Minuten backen. Backofentemperatur auf 180 °C reduzieren und den Zopf noch etwa 40 Minuten backen (je nach Größe des Zopfes und je nach Ofen). Herausnehmen und abkühlen lassen.

## VARIANTEN – JEWEILS ZUM KRÄUTERZOPFTEIG GEBEN:

### FLAMMEBROT

3 Päck. Safran (in der Milch auflösen)  
2 EL Crème fraîche  
1 Handvoll Lauchwürfel  
1 Handvoll Speckwürfel  
1 Handvoll gemahlene Mandeln

### PIZZAZOPF

1 Handvoll gehackte schwarze Oliven  
2 Handvoll geriebener Mozzarella  
2 EL passierte Tomaten  
(mit der Milch mischen)  
3 EL Kapern  
10 getrocknete Tomaten (in Streifen)  
1 Handvoll Mehl

### SEPIA-ZOPF

5 Päck Sepia-Tinte (vom Fischhändler; mit der Milch mischen; dazu am besten mit Einmalhandschuhen arbeiten)  
200 g Kabeljaufilet (in Würfeln)  
50 g gehackte Zwiebel  
1 Handvoll Mehl







# MARINierter TOFU MIT BEERENGEELEE UND SAFRANSAUCE À LA DADA

Für den Tofu am Vortag Limetten heiß waschen, abtrocknen, von 1 Limette die Schale abreiben. Alle Limetten halbieren und auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken.

Zitronengras längs aufschneiden. Chili in Scheiben schneiden. Alles in einem großen Behälter mit Wein, etwas Sojasauce und etwas Essig mischen. Koriander hinzufügen (optional). Tofu in Würfeln dazugeben, er sollte gut bedeckt sein.

Zugedeckt im Kühlschrank 6 bis 12 Stunden ziehen lassen. 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Für das Gelee am Vortag Saft mit Agar-Agar aufkochen und unter Rühren etwa 5 Minuten sprudelnd kochen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen, dann kühl stellen.

Am nächsten Tag für die Safransauce die Crème fraîche mit Safran verrühren, mit Salz abschmecken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden, dabei einige weiße Scheiben zum Garnieren beiseitelegen. In einer Pfanne etwas Butter zerlassen und die Schalotte darin andünsten. Die Pilze mit andünsten, etwas Wein dazugießen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseitestellen.

Tofu aus dem Sud heben, trocken tupfen und rundum mit einem Flambierbrenner leicht bräunen (alternativ kurz in der Pfanne braten). Einige Tofustücke im Sesam wenden. Tofu, Pilze, Brombeeren, Petersilie, Dill und Kresse zu einem „Wäldchen“ oder einer „Straße“ anrichten und die Safransauce danebenträufeln. Vom Gelee einige Tupfer darum herumsetzen. Mit weißen Pilzscheiben und essbaren Blüten garnieren. Den Tofusud durch ein Sieb in einen Topf gießen und mit wenig Wein aufkochen. Die Kokosmilch hinzufügen, die Suppe in Gläschen verteilen und zum Pilzteller servieren.

HAUPTSPEISE  
FÜR 4 PERSONEN

## FÜR DEN TOFU

2 Limetten  
1 Stück Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 Stange Zitronengras  
1 Chilischote  
500 ml Weißwein  
Sojasauce  
milder, eher süßlicher  
Weißweinessig  
etwas Koriandergrün  
400 g fester Tofu (natur)

## FÜR DAS GEELEE

200 ml Brombeer- oder  
Himbeersaft  
1–2 Päck. Agar-Agar

## AUSSERDEM

250 g Crème fraîche  
2 Päck. Safran  
Salz  
3 EL Sesamsamen  
400 g Champignons  
(weiß und braun)  
5 Kräuterseitlinge  
Butter  
½ gehackte Schalotte  
etwas Weißwein  
Pfeffer  
einige Brombeeren  
Petersilie, Dill und Brunnen-  
kresse zum Garnieren  
essbare Blüten  
200 ml Kokosmilch

## KÄSE IST NICHT GLEICH KÄSE

Die gängigsten Ableitungen sind ganz auf den Käse gestützt, sprich die Mischung macht den Geschmack. Sowohl Gruyère, Vacherin, Tilsiter, Emmentaler oder Appenzeller eignen sich, eigentlich geht es mit jedem Hart- und Halbhartkäse.



HAUPTSPEISE  
FÜR 4 PERSONEN

4 Knoblauchzehen halbiert  
800 g Fondue-Käsemischung (Roger hat  
da seine eigene Quelle ...)  
4 TL Speisestärke  
300 ml Weißwein oder Champagner  
4 cl Kirschnaps  
ca. 1 kg Brot, Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss

Knoblauch schälen, halbieren und das  
Caquelon (so nennt man das richtige  
Töpfchen) damit ausreiben. Käsemischung,  
Speisestärke, Wein und Schnaps mit Knob-  
lauch im Topf mischen. Brot würfeln.

Alles unter Rühren langsam erhitzen.  
Wichtig: kräftig rühren, damit nichts an-  
brennt und alles eine cremige Konsistenz  
erhält. Zuletzt mit Pfeffer und Muskatnuss  
abschmecken. Damit das Fondue nicht zu  
schwer im Magen liegt, noch 1 Msp. Back-  
natron dazugeben (Achtung: nur 1 Msp.,  
sonst wird es gummiartig und zäh!).

Das Käsefondue auf einem Rechaud ser-  
vieren und auch am Tisch immer wieder  
umrühren. Die Brotwürfel dazu reichen.



FONDUE  
À LA ROGER

FONDUE À LA TRÜFFEL

1 schwarze Trüffelknolle in feine  
Würfel schneiden und mit 1 EL Trüffelöl  
am Schluss dazugeben.

APFELFONDUE

Weißwein ersetzen durch Apfelsaft und  
den Kirsch ersetzen durch Calvados.

EIERSCHWÄMMLI-TALEGGIO-  
FONDUE

250 g Eierschwämmli putzen und im mit  
Knoblauch ausgeriebenem Caquelon in  
wenig Öl weich dünsten. Übrige Zutaten  
mischen, zu den Pilzen geben, zuletzt  
100 g Taleggio in Würfeln hinzufügen.

TOMATENFONDUE

10 getrocknete Tomaten in Streifen  
schneiden und mit 3 EL passierten Toma-  
ten unter das Fondue mischen. Mediter-  
ran wird es, wenn man noch einige ge-  
hackte schwarze Oliven dazugibt, nach  
Wunsch etwas Basilikum untermischen.

**PS:** Zum Thema Fondue gibt's noch eine lustige Regel, die wir gerne an Festen praktizieren:  
Wem ein Stück Brot von der Gabel fällt, wird bestraft. Entweder man bezahlt eine Runde Kirsch-  
schnaps oder singt ein Lied. Sogar bei Asterix und Obelix kommt der Brauch vor: Hier werden  
Verlierer mit dem Stock geschlagen, ausgepeitscht und dann in den Genfer See geworfen ...





**PS:** Die rote Farbe der Brötchen kommt vom Randenpüree: Dafür einfach eine vorgegarte Rande in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixerr fein pürieren.

# WILDES HAMBURGER-BRÖTCHEN MIT REHBURGER, KARAMELL- SCHALOTTEN UND EIERSCHWÄMMLI

Für die Brötchen Randensaft erwärmen, Zucker, Hefe und Randenpüree dazugeben und zugedeckt 5 Minuten gehen lassen. Mehl mit Salz in der Küchenmaschine mischen, Hefemix dazugeben und alles glatt verkneten. Den Hefeteig zugedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig Brötchen formen, auf das Blech setzen und nochmals gehen lassen. Das Ei mit der Sahne verquirlen, die Brötchen damit bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Währenddessen Schalotten schälen, in Ringe schneiden und mit Zucker und Portwein so lange unter Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Für die Burger Zwiebel schälen und fein hacken. Beide Hackfleischsorten mit Zwiebel, Speck, Ei, Kräutern und Semmelbröseln mischen, mit Salz, Pfeffer und Honig würzen und gründlich verkneten. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen 4 Burger formen. In einer Pfanne in etwas Öl auf beiden Seiten anbraten, herausnehmen.

In der Pfanne von den Burgern Chorizo andünsten. Pilze gründlich putzen, falls nötig, waschen, trocken tupfen und ebenfalls darin dünsten. Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen. 4 Brötchen halbieren (restliche anderweitig verwenden) und die Unterseite mit Frischkäse bestreichen. Spinat darauf verteilen und je 1 Rehburger daraufsetzen. Mit Chorizo, Eierschwämmli und Schalotten belegen, die Brötchenoberseite auflegen.

## HAUPTSPEISE FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DIE BRÖTCHEN

300 g Randensaft, 1 EL Zucker  
½ Würfel Hefe (21 g)  
2 EL Randenpüree (siehe links)  
480 g Mehl, 2 TL Salz  
1 Ei und etwas Kaffeesahne  
zum Bestreichen  
helle Sesamsamen zum  
Bestreuen

### FÜR DIE SCHALOTTEN

8 Schalotten, 4 EL Zucker  
150 ml Portwein  
1 EL Aceto balsamico  
Salz, Pfeffer

### FÜR DIE REHBURGER

1 kleine Zwiebel  
100 g Schweinehackfleisch  
300 g Rehackfleisch (vom Metzger durchdrehen lassen)  
4 Scheiben Speck (in Würfeln)  
1 Ei  
3 EL frisch gehackte Kräuter  
3 EL Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer, 1 EL Honig  
Öl zum Braten

### AUSSERDEM

8 Scheiben Chorizo  
2 Handvoll Eierschwämmli  
1 Handvoll junger Blattspinat  
4 EL Frischkäse

# SAFRAN-CRÈME-BRÛLÉE

DESSERT  
FÜR 4 PERSONEN

200 g Sahne  
50 ml Milch  
2 Päck. Safran  
Mark von ½ Vanilleschote  
(mit ausgekratzter Schote)  
4 EL brauner Zucker  
2 Eier  
4 EL feiner Rohrzucker

Den Backofen auf 140 °C vorheizen. Alle Zutaten – außer Eiern und Rohrzucker – in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen, die Vanilleschote entfernen. Die Eier in einer Schüssel gründlich verquirlen, dann die lauwarme Safranmasse mit einem Schneebesen unterrühren (wichtig: gut rühren, sonst stockt die Masse).

Die Masse auf vier Cocotten (ofenfeste Förmchen) oder eine große flache ofenfeste Schale verteilen. Eine Gratinform mit warmem Wasser füllen, auf das Ofengitter stellen und die Cocotten oder die Schale ins Wasserbad stellen. Die Creme im Ofen im Wasserbad je nach Größe der Form 20 Minuten (Cocotten) oder 40 Minuten (große Schale) garen. Die Masse soll fest, aber noch weich sein.

Die Creme aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen. Zum Servieren die Creme mit Rohrzucker bestreuen und mit einem Flambierbrenner karamellisieren.



## TIPP!

Anstelle des Safrans kann man auch gemahlenen Kardamom oder Zimtpulver nehmen.







# META KOCHT!

OHNE WENN  
UND ABER

**IN DIESEM BUCH** kocht die erfolgreiche Restaurantbetreiberin und TV-Köchin aus Zürich mit ihren Freunden ungewöhnlich coole Gerichte. Auf jeder Seite vermittelt sie ihren außergewöhnlichen Kochstil und ihr Lebensmotto: „Cooking is my life“ - einfach kochen, was gefällt. Sie zeigt uns innovative, kreative und originelle Rezepte zum Nachkochen für Freunde aus aller Welt und solche, die es werden wollen. Mit den besonders originellen Fotos ist jeder gleich live dabei. Das ist kochen mit Meta!

**META WAR** nicht von Anfang an klar, dass sie Köchin werden wollte, aber kaum stand sie einmal in der Küche, perfektionierte sie ihr Talent in Superschnelle. Durch Zufall und etwas Glück landete sie bereits mit 24 Jahren in einer TV-Show und wurde zur bekannten Fernsehköchin.



WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-6395-0

