

Ultimativ
TASTYTM
Das Original



Über 160 einfach
geniale Rezepte

Ultimativ
TASTYTM

Das Original

südwest

2. Auflage

© der deutschsprachigen Ausgabe 2019 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel »Tasty Ultimate: How to Cook Basically Anything« bei Clarkson Potter. *Tasty* und *Einfach Tasty* sind Marken von BuzzFeed, Inc.

This translation published by arrangement with Clarkson Potter / Publishers, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC TASTY is a trademark of BuzzFeed, Inc., and used under license. All rights reserved.

Copyright © BuzzFeed, Inc. 2018

Fotografie © Lauren Volo 2018

Foto S.262 © Marshall Troy

Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Projektleitung: Ann-Kathrin Kunz und Katharina Schrott

Übersetzung: Barbara Rusch

Satz & Redaktion: Matthias Liesendahl

Umschlaggestaltung für die deutschsprachige Ausgabe: OH, JA! (www.oh-ja.com) unter Verwendung eines Fotos von Lauren Volo

Druck und Verarbeitung: DSZ Grafik d.o.o., Ljubljana
Printed in Slovenia



ISBN 978-3-517-09778-7
www.suedwest-verlag.de



*Für unsere Tasty-Gemeinde – für all die Schnipsler, Abmesser,
Verschütter, Griller, Probierer, Küchenchaoten und Fotografierer,
die TASTY in ihre Küche geholt haben*





INHALT

Willkommen in der Küche!

Grundzutaten	10
Grundausrüstung	20
Küchentipps	24
Über dieses Buch	25

Teil I: Beeindrucke dich selbst

Mit Käse	29
Mit Fleisch	49
Mit Geflügel	71
Mit Fisch & Meeresfrüchten	103
Mit Eierspeisen	129
Vegetarisch	151
Mit Desserts	175

Teil II: Beeindrucke deine Freunde

Beim Brunch	213
Am Spieltag	237
Abends beim Date	259
An Feiertagen	277

Danksagung	297
Register	300



Willkommen in der Küche!

Dieses Buch wird dein kulinarisches Leben fortan auf den Kopf stellen!

Bei Tasty bist du genau richtig, als ambitionierter Hobbykoch genauso wie als blutiger Anfänger, der einfach nur ein Abendessen zubereiten möchte, ohne auf der Küchenpannen-Hitliste von BuzzFeed zu landen. Dieses Buch soll einer wunderbaren Freundschaft zwischen dir und deiner Küche den Weg ebnen – mit Tipps, Tricks und Rezepten, um die man dich zweifelsohne beneiden wird.

Der Appetit auf die Tasty-Küche ist quasi unersättlich: Unsere Tasty-Videos mit Schritt-für-Schritt-Kochanleitungen wurden unzählige Male von Anfang bis Ende angesehen. Die Videos sind ohne Zweifel erstklassige Appetitanreger, vor allem aber wollen wir dir helfen, all die Rezepte nachzukochen, durch die eine Mahlzeit zum vergnügten Essen wird. Deshalb haben wir das riesige Tasty-Büfett geplündert und zwischen zwei Buchdeckel gepackt. Für all jene, die schon mal inspiriert wie hungrig dem köstlichen Kosmos der Tasty-Videos entkommen sind, bietet dieses Buch die nächste Stufe der kulinarischen Ausbildung.

Ultimativ Tasty ist nicht nur ein Rezeptbuch: Es ist eine Tasty-Produktion – und deshalb begleiten wir dich durch alle Tücken im Hürdenlauf des Küchen-Parcours. Die Rezepte haben wir so ausgewählt, dass sie einen kleinen, aber mehr als feinen kulinarischen Crash-kurs ergeben. Dieses Buch ist das ideale Handbuch für alle, die so gut kochen können möchten wie das Tasty-Team. Ruhm in den Weiten des Internets können wir nicht garantieren, aber eines ist gewiss: Wer sich durch dieses Buch kocht,

erwirbt etwas viel Dauerhafteres als Ruhm, nämlich Liebe zum Kochen, so tief und innig wie deine Liebe fürs Essen.

Bei der Zubereitung der Tasty-Kreationen lernst du pompös zu pochieren, brillant zu blanchieren und bravourös zu braten. Du lernst die wesentlichen Grundlagen des Kochens – und damit stehen dir fortan endlos viele Möglichkeiten offen. Die karamellisierten Zwiebeln der Französischen Zwiebelsuppe auf Seite 32? Damit lässt sich auch gekochter Reis aufpeppen. Und die Arrosiertechniken, die du für den Schinken mit Honig-Senf-Glasur (Seite 282) gelernt hast? Die kannst du auch bei Hähnchen, Fisch und vielen anderen Proteinlieferanten anwenden, auf die dein Magen Lust hat.

Du wirst schnell Gefallen daran finden, deine Freunde und Familie mit deinen neuen Kochkünsten zu begeistern (und auch daran, ein wenig damit anzugeben: »Ach, diese hausgemachte Pizza? Ich hab gedacht, das ist einfacher, als eine zu bestellen!«). Noch mehr wird dir jedoch gefallen, dass du dich nun selbst jeden Tag mit köstlichen Gerichten aus deiner eigenen Küche verwöhnen kannst. Die Frage »Was mach ich mir zum Abendessen?« wird dir niemals mehr kalten Schweiß auf die Stirn treiben. Weil du einen verlässlichen neuen Freund an deiner Seite weißt: Niemand dröselte Rezepte so minutiös auf wie Tasty, und deshalb kannst du auch schwierigere Zubereitungen auf jeden Fall meistern. Vom faulen Frühstück bis zum feinen Festessen für zwanzig Gäste (übrigens: Sind wir auch eingeladen?) – wir haben für dich alles haarklein beschrieben, Chef!

Grundzutaten

Kochen ist ganz einfach. Niemand braucht auf die Schnelle versuchen, ein halbwegs gelungenes Gericht aus den Resten des Vortags zusammenzupanschen. Jede gute Mahlzeit fängt mit guten Zutaten an, und wenn man sich davon einen Vorrat anlegt, nimmt das Rezepten einen Großteil ihres Schreckens. Oder wie das Sprichwort sagt: »Gut gekauft ist halb gekocht!« (Okay, das haben wir uns gerade ausgedacht.) Im Folgenden haben wir alle Zutaten zusammengestellt, die man für die Rezepte in diesem Buch braucht, aber natürlich kannst du auch zuerst nur die Zutaten für ein bestimmtes Gericht besorgen. Auf diese Weise füllt sich deine Speisekammer im Handumdrehen mit allen Basics. Stell sie dir als deine essbare Werkzeugkiste der guten Küche vor, mit der du ein schönes Gericht nach dem anderen bastelst.

Die Speisekammer

Fette

Olivenöl

Olivenöl ist flüssiges Gold und in verschiedenen Güteklassen erhältlich. Es eignet sich für die Alltagsküche, zum Sautieren, zum Gemüsebraten und für mediterrane Gerichte. Es hat einen höheren Rauchpunkt als seine zimperliche Schwester, das Native Olivenöl Extra. Natives Olivenöl Extra (Extra Vergine, das »Extra« bezieht sich auf den niedrigen Säuregehalt – je geringer, desto besser) verwendet man für Salate, es wird über Gemüse geträufelt und verleiht generell Gerichten den letzten Schliff, wie ein raffinierter Chefkoch. Im Gegensatz zu den unten vorgestellten neutralen Ölen hat Olivenöl einen charakteristischen Eigengeschmack.

Pflanzenöl

Geschmacksneutrales Pflanzenöl kommt in allen (Küchen-)Lagen zum Einsatz, beim scharfen Anbraten in der Pfanne, beim Sautieren, in Desserts... Es hat einen ziemlich hohen Rauchpunkt und ist deshalb die erste Wahl, wenn du bei großer Hitze etwas brätst oder sautierst. Andere gute geschmacksneutrale Öle sind Traubenkern-, Sonnenblumen- und Färberdistelöl sowie Maiskeimöl (das hat einen sehr hohen Rauchpunkt und ist deshalb ideal zum Frittieren).

Traubenkernöl

Traubenkernöl schmeckt neutral und hat einen hohen Rauchpunkt, eignet sich also zum Braten, Sautieren und für Salatsaucen.

Sesamöl

Sesamöl besitzt einen ähnlich hohen Rauchpunkt wie Traubenkernöl. Helles Sesamöl ist relativ geschmacksneutral und kann wie Raps- oder Pflanzenöl verwendet werden. Wenn du davon eine Flasche zu Hause hast, hast du alles, was du zum scharfen Anbraten, Braten und Sautieren brauchst. Dunkles Sesamöl wird aus gerösteten Sesamsamen gewonnen und hat ein intensiveres Aroma. Wegen seines charakteristischen Geruchs wird es vor allem in asiatisch angehauchten Gerichten verwendet. Es eignet sich nicht zum Kochen und dient vor allem zum Aromatisieren von Speisen. Verwende immer nur wenig!

Avocadoöl

Avocadoöl ist mit guten Fetten vollgepackt und hat einen der höchsten Rauchpunkte von allen Pflanzenölen. Das All-Star-Öl glänzt beim Kochen mit hohen Temperaturen ähnlich wie Olivenöl sowie als Brot-Dip oder in Salatsaucen.

Kokosöl bzw. Kokosfett

Kokosöl hat einen relativ hohen Rauchpunkt und eignet sich deshalb gut zum scharfen Anbraten und Sautieren. Bei Zimmertemperatur ist es weiß und fest, es schmilzt jedoch bei relativ geringer Temperatur und wird dann klar.

Butter

Butter besteht aus Rahm, der so lange geschlagen wird, bis er fest ist. Sie verbessert geschmacklich praktisch alles, was sie berührt. Zum Kochen brauchst du reine Butter und nicht die »leicht

101

Rauchpunkt

Unterwegs auf dem Brat-Highway von Rohdorf nach Delikatstadt ist die Ölsorte entscheidend: Sie muss den richtigen Rauchpunkt haben. Er bezeichnet die Temperatur, ab der ein Öl zu rauchen und zu verbrennen beginnt – und in manchen Fällen sogar ranzig wird. Wähle also das Öl gut aus! Aber keine Sorge: Wir helfen dir dabei!

streichbare«, der Stabilisatoren, Zusatzstoffe und Lebensmittelfarbe zugesetzt wurden. Butter hält sich erstaunlich lange – bis zu sechs Monate –, du musst sie also nicht auf Teufel komm raus sofort verbrauchen. Bewahr sie im Kühlschrank gut verpackt auf, damit sie keinen Geruch annimmt (du kannst sie auch einfrieren). Wenn nicht anders angegeben, verwenden wir in unseren Rezepten ungesalzene Butter. Hast du aber gerade nur gesalzene Butter zur Hand, ist das auch kein Problem – einfach weniger salzen!

Mayonnaise

An Mayo trennen sich die Geister, geschenkt. In der Tasty-Küche hat sie ihren festen Platz, denn ohne sie funktionieren viele Dips, Salate und Sandwichs einfach nicht. Mayonnaise wird aus Eigelb, Pflanzenöl, Zitronensaft und Senf zubereitet. Du kannst anstelle der vollfetten die leichte Version verwenden, von fettfreien Sorten solltest du aber die Finger lassen – sie sind geschmacklich nur ein billiger Abklatsch.

Saucen und Co.

Dijonsenf

Das Rezept für Dijonsenf stammt aus der französischen Region Dijon, deshalb der Name. Der würzige Senf ist von delikater Schärfe und enthält Traubenmost statt Essig. Er schmeckt großartig in Salatsaucen, Saucen und – natürlich – auf Sandwichs.

Scharfer Senf

Er besteht vorwiegend oder ganz aus brauner, fein oder grob gemahlener Senfsaat, die für die markante Würze sorgt. Scharfer Senf macht fette Speisen bekömmlicher und schmeckt perfekt auf Pastrami (oder was immer auch Sally aß, als sie sich mit Harry traf).

Mittelscharfer Senf

Mittelscharfer Senf wird aus milder gelber Senfsaat hergestellt, der für eine leichte Schärfe braune Senfsaat untergemischt wird. Der Hotdog-Klassiker schmeckt auch gut in Saucen. Und: Er hält ewig.

Ketchup

Ketchup ist eine Grundzutat nicht nur in der amerikanischen Küche. Er wird aus Tomaten, Essig, Zucker, Salz und Gewürzen zubereitet. Zu Pommes frites passt er perfekt, aber er ist auch köstlich in Saucen, zum Glasieren und sogar in Salatsaucen (wir sehen uns dann bei der Remoulade auf S. 109 wieder).

Essig

Für die gewisse würzige Note in einem Gericht sorgt nicht selten ein Spritzer Essig. Er wird aus Alkohol hergestellt, allerdings ist dieser längst zu Säure vergoren, wenn das Produkt in den Laden kommt. Essig macht dich nicht beschwipst, aber er kann deine Gerichte durchaus beschwingen. **Branntweinessig** wird zum Einlegen und Einmachen verwendet (und auch zum Säubern). Er hat einen stark sauren Geruch und Geschmack. Für deine Salatsaucen bevorzugst du wahrscheinlich mildere Sorten, zum Beispiel **Rotweinessig** oder **Weißweinessig**, die sich beide großartig in einer Vinaigrette machen. Weißweinessig ist etwas milder als der kräftigere Rotweinessig, der auch die dramatischere Farbe hat (falls es dir um den optischen Effekt geht). **Apfelessig** ist mild und angenehm säuerlich, deshalb eignet er sich gut für Dressings und Marinaden. **Reisessig** wird aus Reis oder Reiswein hergestellt. Er ist eine milde Essigsorte, die Gerichten eine sanfte Säure verleiht. Er eignet sich gut für Dressings und als Kontrast zu mächtigen Gerichten wie unserer Poké Bowl aus Lachs (Seite 127). Und dann gibt es natürlich noch den wunderbaren, würzig-süßen **Balsamico**. Er verbindet sich in einem Salat perfekt mit Olivenöl und verleiht Saucen eine einmalige Note.

Sojasauce

Die dunkelbraune Sauce aus fermentierten Sojabohnen ist in der asiatischen Küche allgegenwärtig. Sie verleiht Marinaden, Saucen und geröstetem Gemüse einen unverwechselbar würzigen, *umami* genannten Geschmack. Wir empfehlen salzarme Sojasauce, damit du stets im Griff hast, wie viel Salz du dazu gibst – nachsalzen kann man immer... Viele Sojasaucen enthalten Weizen, eine gute glutenfreie Alternative ist **Tamari**!

Hoisin-Sauce

Die köstliche dickflüssige Sauce wird aus fermentierten Sojabohnen, Essig, Knoblauch und verschiedenen Gewürzen (darunter auch das chinesische Fünf-Gewürze-Pulver u.a. mit Sternanis) hergestellt. Mit dem salzig-süßen und kräftigen Geschmack eignet sie sich perfekt für Fleischmarinaden und -glasuren, als Sauce für Pfannengerührtes oder sogar zum Dippen.

Fischsauce

Die Würzsauce aus mit Salz und Wasser in Holzfässern vergärten Anchovis ist wichtig für den typischen Geschmack der vietnamesischen und Thai-Küche.

Solange sie noch in der Flasche ist, sollte man besser nicht daran schnuppern. Wenn man die Sauce jedoch Gerichten beigibt, intensiviert sie das Aroma und sorgt für den einmaligen *umami*-Hammer.

Sriracha-Sauce

Die scharfe Würzsauce stammt ursprünglich aus Thailand und gehört heute in vielen – nicht nur asiatischen – Restaurants zur Grundausstattung des Tischgedecks. Sie macht Gerichte richtig scharf – und bombig, wenn sie z. B. auf die Rindfleisch-Pho (Seite 51) geträufelt wird. Mit ihr gelingen auch neue Saucen-Kreationen: Sriracha-Mayo, Sriracha-Ketchup...

Gochujang

Die fermentierte Chilipaste ist eine Grundzutat der koreanischen Küche. Zu den frittierten koreanischen Chicken Wings (Seite 72) passt sie bestens, du kannst sie aber auch anstelle von anderen scharfen Saucen verwenden oder Saucen eine Extraportion Schärfe und geschmackliche Intensität verpassen.

Honig und Ahornsirup

Mit Süßungsmitteln wie Honig und Ahornsirup kannst du pikanten oder bereits süßen Gerichten ein komplexeres und intensiveres Aroma verleihen. Ihre erdige Süße ergänzt die herzhaften Aromen pikanter Gerichte besser als granulierter Rohrzucker. Ahornsirup ist etwas dünnflüssiger als Honig, aber vor allem haben beide einen jeweils typischen, ganz unterschiedlichen Geschmack. Deshalb solltest du nicht einfach das eine durch das andere ohne Rücksicht auf ihr grundverschiedenes Aroma ersetzen. In den meisten Rezepten mit weniger als 90 Gramm Süßungsmitteln kannst du aber ganz nach Belieben entweder Honig oder Ahornsirup verwenden.

Butter aus Nüssen oder Samen

Mit Erdnussbutter verbindet dich wahrscheinlich schon seit Langem eine enge Freundschaft, mittlerweile buhlen jedoch eine ganze Reihe verschiedener pflanzlicher Buttersorten um deine kulinarische Liebe. »Butter« kann man aus allen Nüssen und Samen herstellen, indem man sie mit Öl und nach Belieben auch Zucker zu einer glatten Masse verarbeitet. Besonders beliebt sind Mandeln, Cashewnüsse und Sonnenblumenkerne. Auch Tahini ist eigentlich eine Butter aus gemahlenden Sesamsamen. In der Regel kann man pflanzliche Butterarten ganz nach Belieben in Rezepten untereinander austauschen, solange man ihren individuellen Geschmack berücksichtigt.

Getreide und Teigwaren

Nudeln

Die meisten gängigen Nudeln sind aus Weizen und Wasser hergestellt. In siedendem Wasser brauchen sie nur wenige Minuten von hart bis »verdammt, zu weich!«. Nudeln sind die Elite in der Vorratskammer: Sie halten sich jahrelang, sind unglaublich vielseitig und ideal für Massenspeisungen. Und: Sie schmecken super. Hey ihr Nudeln, kein Grund, eingebildet zu werden! Auf allen Nudelpackungen wird die jeweilige Kochzeit angegeben – in der Regel sind sie dann »al dente«. *Al dente* ist ein italienischer Begriff und bedeutet wörtlich »zum Zahn«, in der Küchensprache ist damit »bissfest« gemeint. Mittlerweile ist es supereinfach, genau die Nudeln zu finden, die einem schmecken und auch bei Unverträglichkeiten keinen Ärger machen. Viele Lebensmittelläden führen inzwischen Nudelsorten aus Reis, Hirse, Kichererbsen oder Quinoa. Die jeweilige Kochzeit hängt stets von der verwendeten Getreideart ab. Du kannst aber auch mit frischer Pasta experimentieren – hausgemacht oder aus dem Kühlregal im Laden. Bei frischen Nudeln musst du wiederum daran denken, dass sie viel schneller *al dente* sind als ihre getrockneten Verwandten – in nur rund drei Minuten. *Mangia!*

Reis

Wie aus Nudeln lässt sich aus Reis plus x ein vollwertiges Gericht zaubern. Die Vielfalt an Reissorten ist enorm. **Weißer Reis** ist der einfache Langkornreis, den es in jedem Supermarkt gibt. Der ebenfalls langkörnige **Basmatireis** wird gerne in der indischen Küche verwendet. **Vollkornreis** gibt es als Langkorn- und als Rundkornreis. Er ist ungeschält, das heißt, den Körnern haftet noch das Silberhäutchen an. Damit behält er seinen herzhaften Geschmack und alle Nährstoffe. Bei den meisten Reisgerichten kann man ihn anstelle von weißem Reis verwenden. Spanischer Paella-Reis (*arroz bomba*) und **Arborio-Reis** saugen Flüssigkeit optimal auf und sind deshalb perfekt für Paella bzw. Risotto. Der duftende **Jasminreis** aus Südostasien passt hervorragend zu Thai-Currys, Pfannengerührtem und anderen asiatischen Gerichten.

Andere Getreidearten

Reis ist toll, keine Frage! Aber mittlerweile ist das Getreideangebot so vielfältig, dass sich das Experimentieren lohnt. **Quinoa** und **Couscous** gibt es bei uns schon lange, beide sind gute Alternativen zu Reis,



zum einen aufgrund ihrer schönen Konsistenz und zum anderen, weil sie wie Reis die köstlichen Flüssigkeiten und Aromen von all den leckeren Zutaten aufsaugen, mit denen sie sich den Teller teilen. Und damit nicht genug: **Farro** (Dinkel, Emmer), **Weizen**, **Bulgur**, **Millet**- und **Sorghumhirse** sind heute in aller Munde. Jede dieser Getreidearten hat eine spezifische Kochzeit, also immer auf die Infos auf der Packung schauen. Kleiner Tipp von den Profis: Statt Wasser abzumessen, am Herd zu stehen und nervös in den Topf zu starren, damit nichts anbrennt, solltest du Getreide wie Nudeln und nicht wie Reis kochen. Gib das Getreide in einen Topf mit siedendem, leicht gesalzenem Wasser. Lass das Getreide – gelegentliches Umrühren nicht vergessen! – so lange garen, bis es weich bzw. bissfest ist. Dann einfach das Wasser abschütten – fertig. Diese Methode ist auch am besten, wenn du auf Vorrat kochst. Dann solltest du das fertige Getreide mit kaltem Wasser abschrecken, damit es nicht weitergart. Auf diese Weise spülst du auch die überschüssige Stärke ab, die den Reis verklebt, wenn du ihn im Kühlschrank aufbewahrst.

Semmelbrösel und Paniermehl

Semmelbrösel sind nicht nur lästige Brotkrümel! Sie dienen zum Binden und als knusprige Panade. Außerdem geben sie Speisen eine Textur. Du kannst sie ganz leicht selbst aus altem Brot herstellen: Einfach das Brot rösten und dann in der Küchenmaschine zerkleinern – oder in eine Tüte geben und mit einem Nudelholz oder einer Weinflasche drüberwalzen. Im Supermarkt findest du verschiedene Paniermehlarten. Das japanische **Panko** ist extrem trocken und wird deshalb beim Braten und Backen höllisch knusprig – perfekt zum Panieren.

Maisstärke

Normalerweise dicken wir Saucen und Eintöpfe mit Mehl an. Soll eine Sauce oder eine Füllung jedoch etwas glatter und sämiger sein, ist Maisstärke die erste Wahl. Sie bindet noch besser als Mehl. Wenn du sie anstelle von Mehl verwenden möchtest, solltest du deshalb immer etwas weniger als im Rezept angegeben nehmen. Im Gegensatz zu Mehl, das zuerst erhitzt oder mit Fett vermischt werden muss, damit es keine Klumpen bildet, verrührst du die Maisstärke zunächst mit kalter Flüssigkeit und rührst sie erst dann in die heiße Flüssigkeit ein – genau das ist gemeint, wenn in einem Rezept »anrühren« angegeben wird (siehe Kasten S. 289). Auf diese Weise bildet die Maisstärke keine Klumpen, wenn sie in die heiße

Flüssigkeit gegeben wird – schlicht die Rettung, wenn du auf den letzten Drücker die Sauce fürs Geflügel hinkriegen musst.

Würzmittel

Salz

In fast jedem Rezept ist Salz eine wichtige Zutat. Wenn man es richtig dosiert (dabei helfen wir dir), macht es als Geschmacksverstärker Delikates noch delikater. In unseren Rezepten verwenden wir in der Regel **grobes Meersalz**. Es ist etwas gröber als Tafelsalz und weniger intensiv im Geschmack. Köche verwenden es gerne, weil man es leicht zwischen den Fingerspitzen Prise für Prise dosieren kann. Dein Normalsalz (das in Restaurants in den Salzstreuern auf den Tischen steht) ist **Tafelsalz** oder **feines Meersalz**, das oft zum Backen verwendet wird. Wegen seiner feinen Körner löst es sich schneller auf als grobes Meersalz. Feines Meersalz ist ein wenig teurer, ein Päckchen hält jedoch eine ganze Ewigkeit. Wir empfehlen dir, es hier nicht auf ein oder zwei Euro ankommen zu lassen. Beim Salzen ist es wichtig, dass man das Salz schon während des Kochens dazugibt. Es braucht nämlich etwas Zeit, bis es sich auflöst und seinen Zauber entfalten kann. Wenn du es erst zum Schluss dazugibst, wird deinem Gericht der gewisse Pep abgehen. Mit Salzflocken (z. B. von Maldon) allerdings lässt sich ein Gericht vor dem Servieren geschmacklich abrunden.

Pfeffer

Zwischen frisch gemahlenen Pfefferkörnern und gemahlenem Pfeffer aus dem Supermarkt liegen geschmacklich Welten: frisch gemahlener Pfeffer hat buchstäblich mehr – Pfeffer. Du kannst Pfefferkörner in einer Einwegmühle kaufen, die du wegwirfst, wenn sie leer ist (Plan B). Oder du legst dir (Plan A) eine

101

Nach Gusto würzen

In den meisten Rezepten nennen wir eine bestimmte Menge Salz, Pfeffer und Gewürze, aber diese Angaben sind nicht in Stein gemeißelt. Etwas mehr Salz, Kräuter und Gewürze können aus einem Gericht noch mehr Geschmack rauskitzeln. Sei kreativ und würz ganz nach Belieben – auch weniger.

Pfeffermühle zu, die du immer wieder frisch auffüllen kannst. Und wenn es denn doch bereits gemahlener Pfeffer sein soll, dann greif lieber zu etwas größeren Sorten und verkneif dir den grauen »Pfefferstaub«.

Gewürze und Kräuter

Wie sangen doch einst fünf weise Frauen? »People of the world/ Spice up your life« – und wie könnten wir den Spice Girls widersprechen? Mit einem gut gefüllten Gewürzregal bist du nicht nur für unsere Rezepte in diesem Buch gerüstet, sondern du hast auch die Lizenz zum Experimentieren. Am besten lagerst du Gewürze nicht in der Nähe von Wärmequellen, weil sie dann schneller ihr Aroma verlieren – also das Paprikapulver nicht direkt über dem Toaster lagern! Üblicherweise heißt es, dass man getrocknete Kräuter innerhalb von sechs Monaten verbrauchen sollte. Nach unserer Erfahrung halten sie sich jedoch bis zu einem Jahr. Mach einfach den Schnuppertest, ob sie noch so aromatisch duften, wie du es erwartest.

Die folgende Liste ist keineswegs vollständig, sondern eher die Grundausstattung für deinen Gewürzschrank. Je mehr du dein Kochrepertoire erweiterst, desto mehr Gewürze wirst du entdecken, die du unbedingt haben möchtest.

Viele Würzmittel sind getrocknete Kräuter, die deinen Kreationen einen unglaublich vollen Geschmack verleihen – mit **Salbei**, **Basilikum**, **Thymian**, **Petersilie** und **Oregano** bringst du Musik in deine Marinara- oder Bolognese-Sauce. Diese Alleskönner bringen ein frisches Aroma in jedes Gericht und verfeinern auch Salatsaucen.

Zwiebelpulver und **Knoblauchpulver** eignen sich hervorragend zum Einreiben, als Würze für Semmelbrösel und immer dann, wenn gerade keine frischen Zwiebeln bzw. Knoblauchzehen zur Hand sind.

Eine große Würzgruppe bilden die Mitglieder der Paprika-Familie: In Sachen scharf würzen geht nichts über eine Prise **Chiliflocken** – die Samen von ganzen getrockneten scharfen Chilis mit ein wenig Haut für die Farbe – oder **Cayennepfeffer**, ein Pulver aus gemahlenden getrockneten Chilis. **Paprikapulver** gibt es in verschiedenen Sorten: süß (das nicht süß, sondern kaum oder gar nicht scharf ist), scharf und geräuchert. Letzteres verleiht Gerichten ein köstliches rauchiges Aroma (wie geräucherter Schinken ohne Schinken). **Chilipulver** dagegen ist eine Mischung aus Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Knoblauch und weiteren Gewürzen und beileibe nicht so scharf, wie es sich anhört.

Kreuzkümmel mit seinem erdigen, würzigen Aroma und **Korianderpulver**, ein leicht nussig schmeckendes

101

Frisch oder getrocknet, gemahlen oder nicht?

Bevorzugst du getrocknete Kräuter und Gewürze, solltest du sie wenn möglich immer ungemahlen kaufen und sie erst während des Kochens mahlen bzw. mörsern. Denn sobald Gewürze gemahlen sind, verflüchtigt sich ihr Aroma unaufhaltsam. Gerade schwarzer und weißer Pfeffer schmeckt frisch in der Mühle gemahlen unvergleichlich intensiver als gekauftes Pulver. Gewürzmühlen sind fürs Mahlen von Gewürzen am praktischsten, der gute alte Mörser hat aber durchaus seinen Reiz. Für die Bemessung der zu mahlenden Menge gilt: Aus einer beliebigen Menge ganzer Gewürze wird ein Drittel in Pulverform. Oder: Ein Esslöffel Pfefferkörner ergibt einen Teelöffel gemahlenden Pfeffer.



Gewürz aus gemahlenden Koriandersamen, sind feste Zutaten in der mexikanischen und in asiatischen Küchen. Sie sind schon für sich allein köstlich, doch zusammen sind sie ein unschlagbares Duo.

Sogenannte warme oder wärmende Gewürze sind die Hygge-Weltmeister im Vorratsschrank: Stell dir darunter einfach alles vor, was gut in einen heißen Punsch passt. **Zimt** in Form von Pulver oder Zimtstangen verfeinert nicht nur viele Desserts, sondern auch Gerichte wie die vietnamesische Suppe Pho (Seite 51) und Lammstelen mit Honig und Gewürzen (Seite 54). Auch (ganze und gemahlene) **Nelken**, **Kardamom** und **Piment** fallen unter diese Kategorie.

Konserven

Tomaten

Tomaten aus der Dose liefern ganzjährig den Geschmack reifer Tomaten. **Ganze Dosentomaten** sind in der Regel geschält und im eigenen Saft konserviert – und ideal für Saucen. Sie sind fleischig und haben ein volles Tomatenaroma. Mit einem Messer kannst du sie in der Büchse klein schneiden. **Dosentomaten in Stücken** sind gewürfelte Tomaten im eigenen Saft, die direkt anstelle von frischen Tomaten verwendet werden können – und oft sind sie sogar die erste Wahl, wenn es keine frischen reifen Tomaten gibt. **Tomatensauce** aus pürierten Dosentomaten und Tomatenmark verleiht Suppen, Eintöpfen und Chilis einen vollmundigen, intensiven Geschmack. Wenn du auf deinen Salzkonsum achtest, dann schau immer auf die Etiketten, denn Dosentomaten können einen hohen Salzgehalt haben. Du kannst sie auch ohne Zusätze kaufen und selbst würzen. **Tomatenmark** gibt es in kleinen Gläsern und in Tuben. Schon mit einer geringen Menge schenkst du einem Gericht den ganz großen Tomatengeschmack. Tomatenmark karamellisiert beim Sautieren, was den Geschmack noch vielschichtiger macht. Verwende am besten pures Tomatenmark ohne Zusatz von getrockneten Kräutern oder Gewürzen.

Bohnen (getrocknet oder als Konserve)

Sättigend, reich an Protein und Ballaststoffen – die unscheinbare Bohne ist ein kulinarisches Kraftwerk, das du stets auf Vorrat zu Hause haben solltest. Wenn du für ein Rezept gerade nicht die angegebene Sorte zur Hand hast, ersetze sie einfach durch eine andere, z.B. Pintobohnen anstelle von Kidneybohnen. In diesem Buch verwenden wir meist Bohnen aus der Konserve, in manchen Rezepten tauchen aber auch getrocknete Kichererbsen auf. Getrocknete Bohnen weicht man in der Regel über Nacht ein, um die Garzeit zu verkürzen. Wenn du Bohnen aus der Konserve verwendest, musst du sie vor dem Kochen einfach nur kurz abtropfen lassen und abspülen.

Brühe

Eine Brühe oder Bouillon ist weit mehr als ein Süppchen für Kranke – sie ist Basis für Suppen sowie manche Saucen und Marinaden. Linsen und Getreidekörner schmecken in ihr würziger. Idealerweise kocht man Brühe aus möglichst wenig Zutaten. Halte dich beim Kochen auch lieber an salzarme Sorten, damit du den finalen Salzgehalt besser im Griff hast. In den

meisten Rezepten kannst du **Hühnerbrühe** durch **Gemüsebrühe** ersetzen oder umgekehrt, **Rinderbrühe** schmeckt jedoch herzhafter. Im Laden kannst du flüssige Bouillon im Glas kaufen, es gibt sie aber auch als Brühwürfel, Pulver oder Paste, die du in kochendem Wasser auflöst und dann verwenden kannst.

Kokosmilch

Kokosmilch sorgt in vielen südostasiatischen und karibischen Speisen für eine cremige Konsistenz. In manchen Rezepten eignet sie sich als vegane Alternative zur Crème double. Nimm immer Kokosmilch aus der Büchse und nicht die viel zu wässrige Kokosmilch, die man anstelle von Kuhmilch trinkt. Das Fett (oder die Sahne), das sich bei Kokosmilch aus der Büchse an der Oberfläche ansammelt, kann auch abgeschöpft und zum Kochen verwendet werden. Achte beim Einkaufen darauf, dass das Produkt nur Kokosnuss und Wasser und keine Stabilisatoren enthält.

Aus dem Gefrierfach

Spinat

Nimm den Spinat aus der Packung, gib ihn in ein Sieb und lass so lange kaltes Wasser darüberlaufen, bis er aufgetaut ist. Dann drückst du ihn aus, um die überschüssige Flüssigkeit zu entfernen, damit dein Gericht nicht in Spinatwasser ertrinkt.

Erbsen und Mais

Tau sie wie den Spinat mit kaltem Wasser in einem Sieb auf. In köchelnde Eintöpfe kannst du sie zum Schluss auch gefroren dazugeben.

Beeren und Kirschen

Beeren sind zarte kleine Geschöpfe, die sanft aufgetaut werden wollen – idealerweise im Kühlschrank in einer Schüssel mit kaltem Wasser. Beim Backen brauchst du sie jedoch gar nicht aufzutauen, in dem Fall übernimmt der Backofen die Arbeit.

Blätterteig

Aus Blätterteig entstehen Croissants und andere köstliche Gebäcke, süße Kuchen und pikante Pasteten (siehe S. 144). Bevor du ihn verarbeiten kannst, musst du ihn auftauen. Blätterteig besteht aus hauchdünnen Lagen, die leicht austrocknen. Du solltest ihn deshalb mit einem feuchten Tuch bedecken und immer nur ein Stück nach dem anderen verarbeiten (mehr Infos dazu siehe S. 288).

Frische Zutaten

Obst und Gemüse

Einkaufen mit allen Sinnen: Um die besten Äpfel, Pflaumen, Zucchini oder Avocados auszuwählen, solltest du sie in die Hand nehmen und daran riechen. Kauf lieber offene Ware, die du selbst inspizieren kannst. Bei abgepacktem Obst und Gemüse werden häufig die nicht ganz so perfekten Kameraden von außen nicht einsehbar versteckt (wie raffiniert!). Wähle Ware ohne Stoßstellen aus, die frisch aussieht und gut duftet. Das gilt vor allem für Obst. Abgepackter Blattsalat darf keine feucht aussehenden Blätter enthalten, schon wenige gatschige Blätter können die ganze Packung verderben. Und: Mit Wasser besprühtes Obst und Gemüse schaut zwar frisch aus, verdirbt aber schneller.

Das meiste Obst und Gemüse sollte man im Kühlschrank aufbewahren: Blattgemüse, Gurken, Blumenkohl, Karotten, Brokkoli, grüne Bohnen, Äpfel, Beeren und Weintrauben in den Schubladen, Rüben, Spargel, Paprikaschoten, Zucchini und Zitrusfrüchte auf den Regalfächern. Knoblauch, Zwiebeln, Schalotten, Kartoffeln und Kürbis mögen es am liebsten kühl und dunkel, z. B. in einer Speisekammer oder einem Schrank (angeschnitten müssen auch sie in den Kühlschrank umziehen). Tomaten, Bananen, Birnen und Melonen dagegen gehören nicht in den Kühlschrank!

Fleisch, Geflügel, Fisch

Achte beim Kauf von abgepackten proteinhaltigen Produkten – also Fleisch und Fisch – darauf, dass sie frisch aussehen und keine grauen Flecken bzw. Verfärbungen aufweisen. Wähle Packungen mit dem spätesten Mindesthaltbarkeitsdatum aus. Wenn du eine Packung öffnest und der Geruch nicht absolut einwandfrei ist, scheu dich nicht, das Ganze wieder zurück zum Laden zu bringen. Gute Frische-Indikatoren für Fleisch sind die schöne rote Farbe und kein oder wenig Saft in der Packung. Bei ganzen Fischen sind es klare Augen und rötliche Kiemen, sie sollten zudem am ganzen Körper glänzen und keinen unangenehm intensiven Fischgeruch verströmen.

Fachsimpeln mit dem Metzger oder Fischhändler? Unbedingt! Denn wer einen guten Draht zu den Experten hinter der Theke hat, bekommt 1-a-Fleisch, Fischfilets quasi direkt aus dem Meer und nicht zuletzt den besten Service. Wenn du Fleisch und Fisch in guter Qualität einkaufen möchtest, solltest du aufgeschlossen und neugierig sein. Stell Fragen: Was gibt es Neues? Was hat gerade Saison? Was kommt aus der

Region? Gute Fachverkäufer wissen dein Interesse zu schätzen und empfehlen dir in der Regel das Beste für dein Abendessen, vor allem, wenn du dich nicht scheust, auch einmal etwas Neues auszuprobieren. Wenn dein Fischhändler weiß, dass du Kabeljau magst, dann empfiehlt er dir vielleicht zur Abwechslung Seelachs oder Lachs statt Seesaibling. Gleiches gilt für Fleisch. Wenn es gerade nicht genau das Stück gibt, das im Rezept steht, weiß dein Metzger, was du genauso gut verwenden kannst. Die Profis können dir außerdem die Zubereitung erleichtern: Ein guter Fischhändler schuppt dir Fische, filetiert und präpariert sie mit einem gekonnten Schmetterlingsschnitt, ein guter Metzger schneidet dir Gulaschwürfel, entfernt überflüssiges Fett und gibt dir die besten Stücke, die er für seine besten Kunden reserviert. Fleisch und Fisch sollten nach dem Einkauf innerhalb 24 Stunden verarbeitet werden. Gut verpackt kannst du sie zwei Monate lang einfrieren. Danach solltest du sie im Kühlschrank auftauen und noch am selben Tag verbrauchen. Je länger du wartest, desto mehr bauen sich die Proteinfasern ab; beim Auftauen beschleunigt sich dieser Prozess.



Milchprodukte

Milch und Joghurt

Wenn du kein regelmäßiger Milchtrinker bist, solltest du Milch (Vollmilch und fettarme Milch) besser in kleinen Mengen (½ Liter) vorrätig halten. Ein Klacks Sauerrahm schmeckt gut auf Chili und Eintopf und sorgt in Gebäck und Dips für eine feine Konsistenz, Griechi-



Ultimativer
Schokokuchen,
S. 183

scher oder Vollmilch-Joghurt verleiht Gerichten eine säuerliche Note und cremige Feuchtigkeit. Wer auf den Fettgehalt achtet, kann fettreduzierte Produkte verwenden – entrahmten Produkten sind allerdings oft Verdickungsmittel zugesetzt. Häufig kannst du auch vegane Alternativen aus Kokosnuss, Soja, Mandeln etc. verwenden. Aber achte hier auf den Zucker-gehalt, der oft höher ist als bei Milchprodukten.

Eier

Die Kronjuwelen im Kühlschrank hüten im Inneren einen Goldschatz (oder ganz prosaisch: Eigelb). Eier kannst du vielseitig zubereiten, zudem sie sind noch vergleichsweise günstig. In unseren Rezepten verwenden wir standardmäßig Eier der Größe L, das Ergebnis kann also mit M- oder XL-Eiern ein bisschen anders ausfallen. Am besten sind natürlich Eier vom Bauern, aber auch aus dem Supermarkt schmecken sie gut.

Käse

Wenn du ein Fan der Tasty-Videos bist, dann hast du bestimmt schon gemerkt, dass wir auf Käse stehen. Deshalb haben wir auch ein ganzes Kapitel über Gerichte mit Käse geschrieben. Vielleicht ist es ja eine Art *Fetaschismus*, aber wir finden Käse einfach *camembärig* und halten Gruyère immer für eine *goude Wahl*. Menschen, die keinen Käse mögen, sind für uns keinesfalls *Munster*, aber als Käsefan bist du bei uns alles andere als *provolonesome*...

Frischkäse – dazu gehören **Ziegenfrischkäse**, **Doppelrahmkäse**, **Hüttenkäse** und **Ricotta** – sind weich und sehr streichfähig. Sie enthalten mehr Feuchtigkeit als Hartkäse und sind weniger intensiv und würzig – aber auch köstlich! Sie schmecken einfach nur noch mehr nach der Milch, aus der sie hergestellt werden.

Hartkäse ist im Gegensatz zu Frischkäse verarbeitet oder wurde zum Reifen gelagert. Er eignet sich als Käseaufschnitt und zum Schmelzen – z. B. **Cheddar**, **Gouda**, **Gruyère**. Die Qualität hängt stark davon ab, woher der Käse stammt. Ein unverzichtbarer Hartkäse ist **Parmesan** alias der perfekte Pastakäse. Du kannst entweder in ein Stück italienischen Parmigiano Reggiano investieren – der bis zu drei Jahre gereift ist und jeden Bissen mit viel Aroma aufpeppt – und den Käse selbst reiben oder geriebenen Parmesan kaufen (lass die Finger von dem staubartigen, geriebenen Zeug aus der Tüte – das ist Fake-Parmesan!). Wenn du keinen echten Parmesan bekommst (mit der typisch goldgelben Rinde mit winzigen Dellen), dann greif zu Grana Padano. Er ist der Cousin des Parmigiano Reggiano, schmeckt ähnlich und ist etwas günstiger.

Pass auf, dass du durch verdorbenen Käse nicht selber stinkig wirst! Bewahre Käse im Kühlschrank auf. Hast du die Packung bereits geöffnet, wickle ihn in eine Plastiktüte oder fest in Frischhaltefolie oder Wachspapier ein. Frischkäse hält sich eine Woche, Hartkäse wie Parmesan rund drei Wochen.

Backzutaten

Zucker

Mit allem Respekt, ihr lieben Zucker-Abstinenzler, für uns ist Zucker pure Magie. **Kristallzucker** ist reiner raffinierter Zucker aus Zuckerrohr und kommt bei den allermeisten Desserts zum Einsatz. Der fein gemahlene **Puderzucker** eignet sich gut zum Anrühren von Kuchenglasuren, in der Regel ist ihm eine kleine Menge Maisstärke zugesetzt. **Hellbrauner Zucker** ist Kristallzucker, dem noch etwas Sirup anhaftet, weshalb er feuchter ist als weißer Kristallzucker und leicht karamellig schmeckt. **Dunkelbrauner Zucker** enthält noch etwas mehr Sirup und ist deshalb auch noch ein wenig feuchter. Wir geben immer an, welchen Zucker du brauchst. Bei geringen Mengen (unter 90 Gramm) kannst du die Zuckersorten problemlos gegeneinander austauschen.

Schokolade

So viele Schokoladensorten und so wenig Zeit! Wie wählt man da aus? – Ganz einfach nach dem Zucker- und dem Kakaogehalt, den beiden Hauptzutaten. **100 Prozent dunkle Schokolade** enthält keinen Zucker. **Zartbitterschokolade** bzw. **Bitterschokolade** enthalten mindestens 50 bzw. 60 Prozent Kakao und sind in der Regel miteinander austauschbar. **Milchschokolade** besteht aus weniger Kakao und dafür mehr Milch, die sie zart und cremig macht. Für **weiße Schokolade** wird lediglich die Kakaobutter sowie Milch und, für den charakteristischen Geschmack, Vanille verwendet. Milch- und weiße Schokolade enthalten rund 35 bis 55 Prozent Zucker. Wir geben immer genau an, welche Sorte du brauchst.

Kakaopulver

Ohne das – wie sagt man so schön? – »kakaohaltige Getränkepulver« in deiner Büroküche beleidigen zu wollen, aber das Kakaopulver, von dem hier die Rede ist, spielt in einer ganz anderen Liga. Es ist nicht gesüßt, schmeckt intensiv schokoladig und ist für viele Schokoladendesserts unerlässlich. Dabei unterscheidet man zwischen stark und schwach entölt

Kakaopulver, letzteres ist (z. B. in Milch) leichter löslich. Kakao ist von Natur aus säurehaltig, deshalb hat schwach entöltes Kakaopulver einen niedrigeren pH-Wert und reagiert mit Backnatron, damit die Leckereien aufgehen. Stark entöltes Kakaopulver dagegen schmeckt milder und lässt Desserts nicht aufgehen, dafür brauchst du dann schon Backpulver. Kapiert? Nein? Macht nichts, in den meisten Rezepten ist die Kakaopulversorte genau angegeben...

Vanille

Vanillegeschmack gilt vielen als »langweilig« – wie unfair, ist doch (natürlicher oder künstlicher, beides tut's) Vanilleextrakt der unbesungene Held zahlloser Gebäcke. Auch wenn Vanille nicht die schillernde Diva unter den Rezeptzutaten ist, intensiviert sie doch die anderen Aromen (und beweist so, dass es beim Backen keine Kleinigkeiten, sondern nur Kleinzutaten gibt). Für manche Rezepte brauchst du Vanilleschoten. Die weichst du entweder in Flüssigkeit ein, damit diese den Geschmack annimmt, oder du schneidest die Schoten der Länge nach auf und kratzt das köstliche Mark heraus. Du kannst aber auch anstelle einer Schote Vanillepulver nehmen, das deiner Kreation die schönen schwarzen Tupfen beschert.

Mehl

Für alle Kekse, Kuchen, Nudelgerichte, Brote, Eintöpfe oder auch Cracker – dem Mehl sei Dank! Hausmehlsorte Type 405 ist die am meisten verwendete und erhältliche Sorte. Mehl Type 550 enthält etwas mehr Mineralstoffe und eignet sich gut für Weißbrot, Brötchen, Pizza, Blätter- und Hefeteig, die Mehle Typ 1050 und 1600 werden für die Herstellung von (dunklen) Broten verwendet. Standardmehl wird aus Weizen gemahlen. Mittlerweile sind jedoch auch einige glutenfreie Sorten (aus Reis, Mandeln oder Hirse) im Handel – zum Glück, denn so muss niemand von der Mehlmagie ausgeschlossen werden! Glutenfreie Mehlmischungen können 1:1 als Ersatz für Hausmehl verwendet werden – nicht jedoch Nicht-Weizen-Mehle, die ganz andere Eigenschaften besitzen. Sofern nicht anders angegeben, wird in unseren Rezepten Weizenmehl Type 405 verwendet.

Backpulver und Backnatron

Backpulver und Backnatron sind das dynamische Duo der Backkunst. Sie sorgen beide dafür, dass Backwaren ihre herrliche lockere Konsistenz erhalten. Backnatron ist ein gemahlenes Mineral, das mit Säure, z. B. mit Zitronensaft, reagiert und Kohlendioxid pro-

duziert, das vor sich hin blubbert und den Kuchen aufgehen lässt. Backpulver enthält bereits Säure in Form von Soda, deshalb löst bei ihm jede Flüssigkeit, ob säurehaltig oder nicht, dieselbe chemische Reaktion aus. Beide halten sich ewig, du kannst sie also gleich auf Vorrat kaufen und dir dann in den nächsten keksebackerfüllten Monaten selbst für deine weise Voraussicht dankend auf die Schulter klopfen.

Grundausrüstung

So wie du zum Campen nicht ohne Zelt und Schlafsack aufbrichst, genauso brauchst du die richtige Ausrüstung für deinen Trip ins kulinarische Abenteuerland! Unterwegs werden dir viele »unbedingt nötige« Utensilien begegnen – probier sie gerne alle aus! Die für unsere Rezepte erforderliche Grundausrüstung (und noch viel mehr) haben wir hier für dich zusammengestellt. Die einzelnen Teile findest du in Kaufhäusern, Fachgeschäften und auch in vielen Supermärkten.

Pfanne mit Antihaftbeschichtung

Für perfekte Spiegeleier, zum Sautieren von Gemüse oder für die Schlemmerei am Wochenende – diese Pfannen erleichtern das Braten und sind auch noch leicht zu reinigen. Es gibt sie in verschiedenen Größen, doch mit einer Pfanne in der Standardgröße 28 Zentimeter meisterst du die meisten Herdplattenkreationen. Aber Achtung: Die empfindliche Antihaftbeschichtung kann durch Kochutensilien aus Metall leicht beschädigt werden. Verwende deshalb Holzlöffel oder Werkzeuge mit hitzebeständiger Kunststoffbeschichtung.

Gusseiserne Pfanne

Gusseiserne Pfannen sind robust, relativ preiswert und halten eine Ewigkeit. Sie sind (fast) universell einsetzbar: Du kannst darin Steaks scharf anbraten, Brötchen backen, Chili köcheln lassen – durch das Gusseisen wird dein Essen gleichmäßig gegart und bekommt rundum eine goldbraune Kruste. Bei guter Behandlung haftet in der Pfanne mit der Zeit immer weniger an. Außerdem kannst du sie direkt vom Herd in den Backofen befördern.

Kochtopf

Den Kochtopf wirst du am meisten brauchen, darin kannst du praktisch alles erhitzen. Da Flüssigkeiten im schmaleren und höheren Kochtopf langsamer

verdampfen als in einer breiteren Pfanne, kannst du darin Saucen, Suppen und Getreide kontrollierter erhitzen. Kleine Töpfe (14 oder 16 Zentimeter Durchmesser) fassen 1 bis 2 Liter, Töpfe mittlerer Größe (20 Zentimeter) rund 3 bis 4 Liter und große Töpfe (ab 24 Zentimeter) wenigstens 5 Liter.

Schmortopf

Schmortöpfe sind schwer und stabil. Sie brauchen lange zum Erhitzen, aber sind sie einmal auf »Betriebstemperatur«, dann gibt es nichts Besseres zum gleichmäßigen Garen. Die emaillierten oder blanken gusseisernen Töpfe eignen sich für Gerichte, die bei nicht allzu hoher Temperatur langsam vor sich hin garen, wie Eintöpfe oder Schmorbraten.

Backblech

Das flache Blech mit kurzem Rand brauchst du nicht nur für Blechkuchen, sondern auch zum Gemüsebraten, für Braten und noch viel mehr. Achte auf Qualität, am besten sind Backbleche aus Edelstahl, die sich nicht verbiegen.

Springform

Springformen kommen zum Einsatz, wenn du beim Backen ringsum Halt für den Teig brauchst (z. B. bei Käsekuchen) und anschließend deine Kreation ohne nerviges Gefummel aus ihrem Korsett befreien möchtest. Den äußeren Ring lässt du beim Backen dran, und wenn der fertige Kuchen ausgekühlt ist, öffnest du den Ring an der Spange und hebst ihn ab.

Grill und Grillpfanne

Grillen über Holzkohle ist am schönsten im Freien. Aber ohne Grill bei Regen im Hochhaus? Dafür gibt es Grillpfannen! Besorg dir am besten eine große Pfanne (26, 28 Zentimeter oder mehr) mit einer breiten Bratfläche. Bevor du das Bratgut in die Pfanne gibst, sollte diese jedoch gut (gut und gerne fünf Minuten auf mittlerer Stufe) vorheizen. Mach den Hitzetest: Halt deine Hand etwa 10 Zentimeter über die Pfanne. Spürst du die Hitze, kann das Grillen losgehen. Wenn dein Grillgut beim ersten Kontakt mit dem Pfannenboden verheißungsvoll zischt, dann steht höchstem Genuss nichts mehr im Weg.

Messbecher und Waage

Für das Abmessen der Zutaten kannst du eine Waage benutzen oder auch Messbecher. Bevorzugst du Messbecher, lohnt sich die Anschaffung eines (stapelbaren) Sets: einen Becher für trockene Zutaten wie

101

Gusseisenpfannen pflegen

Die meisten gusseisernen Pfannen werden gebrauchsfertig verkauft – du musst nur die Antihaftbeschichtung pflegen. Dazu wischst du die Pfanne nach jedem Gebrauch mit feuchtem Küchenkrepp sauber. Wenn nach dem Kochen noch viel Öl und Reste in der Pfanne verblieben sind, säubere sie einfach wie jede andere Pfanne auch mit einem milden Spülmittel und warmem Wasser. Danach wischst du sie sofort mit Küchenkrepp trocken, damit sie nicht zu rosten beginnt. Anschließend gibst du einen Löffel Pflanzenöl hinein, das du mit trockenem Küchenkrepp verteilst.

Bei unregelmäßiger Benutzung solltest du die Pfanne anschließend noch für eine halbe Stunde bei 200 °C in den Backofen stellen, damit sie ganz austrocknet. Dreh den Backofen ab und lass die Pfanne darin abkühlen, bis du sie herausnehmen und einräumen kannst. Damit die Bratfläche nicht verkratzt, legst du einen Pfannenschoner oder Küchenkrepp hinein, bevor du sie im Schrank mit anderen Pfannen und Töpfen stapelst und verstaust.



Mehl, Zucker und Getreide sowie einen großen und einen kleinen für Flüssigkeiten. Für Gewürze und kleine Flüssigkeitsmengen gibt es Messlöffel. Die Maßangaben sollten eingraviert sein. Sind sie nur aufgedruckt, lösen sie sich mit der Zeit beim Abspülen.

Schüsseln

Schüsseln brauchst du für verschiedenste Küchenarbeiten, vom Teigrühren bis zum Anmachen des Salats. Du brauchst also mehr als eine, am besten ein Set aus dreien, die sich platzsparend ineinandersta-

peln lassen. Am besten eignen sich Schüsseln mit einem Gummiring am Boden. Sie rutschen auf der Arbeitsfläche nicht ab, sodass du mit einer Hand rühren kannst und gleichzeitig die andere Hand für andere Aufgaben frei hast. Organisatorische Lebensretter sind zudem Frischhaltedosen mit Deckel.

Schneidebretter

Besorg dir mindestens ein Schneidebrett, auf dem du bequem schnipseln kannst, ohne dass sich dein Essen auf den Fußboden verabschiedet. Ideal ist eine Größe von ca. 45 x 60 Zentimetern, aber auch 30 x 45 Zentimeter funktionieren. Grundsätzlich genügt ein Schneidebrett, allerdings nehmen Schneidebretter schnell Gerüche an, deshalb sind mehrere Bretter (in verschiedenen Farben) praktisch: eines für Fleisch, eines für Gemüse, Knoblauch, Zwiebeln etc. und eines für Obst und allgemein Süßes.

Hitzebeständiger Kochlöffel aus Silikon

Ein Kochlöffel aus biegsamem Silikon ist perfekt zum Umrühren und Vermischen, auch von dünnem Backteig. Damit kommst du in Töpfen und Schüsseln überallhin und verschwendest kein einziges wertvolles Gramm. Weil er hitzebeständig ist, kannst du den Löffel im Topf lassen, ohne dass er anbrennt oder schmilzt.

Pfannenwender aus Metall

Pfannenwender sind breiter als Kochlöffel und eignen sich zum Wenden und Herausnehmen von Pfannkuchen, Fleisch- oder Fischstücken, die du in der Pfanne zubereitest. Wir empfehlen dir einen Wender mit Schlitzten, damit kannst du feste Stücke herausnehmen, während die Flüssigkeit abtropft und in der Pfanne bleibt.

Schneebesen

Mit dem Schneebesen (oder Quirl) wird Eiweiß zu Eischnee oder Sahne steif geschlagen. Du brauchst ihn auch, um Saucen zu verquirlen oder zu binden. Wir verwenden gerne die üblichen Schneebesen, die es überall zu kaufen gibt.

Bratenspritze

Eine Bratenspritze oder -pipette ist ein unschlagbares Helferlein, wenn du Fleisch brätst oder grillst. Steck einfach die Spitze in den köstlichen Saft in der Pfanne, saug ihn auf und verteil ihn dann über das Fleisch, während es gart. Auf diese Weise bleibt es saftig und wird geschmackvoller.

Zangen

Mit einer Zange als Verlängerung deiner Hand kannst du gefahrenlos und präzise Fleisch und Fisch in der Pfanne wenden, behutsam Pasta mischen und Gemüse verteilen – und nebenbei deine Freunde sanft zwicken. Zangen sind so praktisch, dass du automatisch immer wieder nach ihnen greifen wirst. Am besten sind arretierbare mit gewelltem Griffbereich.

Reiben

Mit einer Standard-Vierkantreibe mit unterschiedlich feinen Reibeflächen kannst du von Karotten bis Gurken alles Mögliche reiben und hobeln. Für kleine Mengen eignet sich besser eine kleine Reibe oder ein Zestenreißer, mit denen du direkt über der Schüssel oder dem Topf Käse oder Schokolade reiben bzw. Zitronen- oder Orangenzesten ziehen kannst.

Sparschäler

Dieses unschätzbar wichtige Gemüseutensil sollte vor allem gut in der Hand liegt und beim Schälen nicht wegrutschen. Wir arbeiten am liebsten mit sogenannten Y-Schälern mit breitem Griff. Da ihr Messerkopf quer liegt, kann man damit mit beiden Händen und in beiden Richtungen schälen.

Zitronenpresse

Zitronensaft verleiht Gerichten eine unwiderstehliche Frische, deshalb ist es praktisch, eine Presse zur Hand zu haben. Es gibt sie aus verschiedenen Materialien als klassische Zitronenpresse samt Saftauffänger, als Hebelpresse, als Presskegel, den man ins Fruchtfleisch drückt, oder als Zangen, mit denen man einzelne Schnitze ausdrückt. Du kannst den Saft natürlich auch mit der Hand ausdrücken.

Siebe

Ein sogenannter Durchschlag oder Seiher mit etwas größeren Löchern eignet sich gut zum Abgießen von Nudeln sowie zum Säubern von Salat und Gemüse. Feinere Siebe brauchst du zum Abgießen von Reis oder Ähnlichem. Plastiksiebe sind zwar durchaus praktisch, aber vor allem hochwertige Metallsiebe halten Hitze besser aus und sind vor allem wesentlich beständiger.

Küchenschere

Eine gute Allzweckschere zum Zerteilen von zartem Fleisch, zum Zerstückeln ganzer Tomaten aus der Dose und zum Schneiden von Küchengarn oder Backpapier gehört einfach in jede Küche.

Thermometer

Bei erstaunlich vielen Öfen ist das Thermostat falsch geeicht. Mit einem **Ofenthermometer**, das es schon für rund zehn Euro gibt und das du einfach an den Rost hängst, kannst du jedoch die richtige Hitze in der Röhre genau bestimmen. Ein **Bratenthermometer** misst den Garzustand von Fleisch, Fisch und Geflügel. Bei Fleisch führst du es so tief wie möglich in die Mitte des Stücks ein, ohne den Knochen zu berühren – Knochen werden sehr heiß, was das Ergebnis verfälscht. Ein **Frittierthermometer** zum Messen der Öltemperatur klemmt man an den Topfrand, damit das Frittiergut schön gleichmäßig frittiert wird.

Topfuntersetzer

Einen hitzefesten Untersetzer brauchst du zum Abstellen von heißen Töpfen und Pfannen auf dem Tisch oder der Arbeitsplatte, ohne deren Oberfläche zu beschädigen. Küchendeko-Hack: Besorg dir einen, der cool aussieht, auch wenn kein Topf draufsteht!

Topflappen/Ofenhandschuhe

Unterschätzt, aber unentbehrlich – die geerbten gehäkelten Topflappen kannst du allerdings vergessen. Schaff dir auf jeden Fall zwei hitzebeständige Exemplare an, mit denen du dir nicht die Finger verbrennst, wenn du Töpfe an den heißen Griffen anpacken musst.

Geschirrtücher

Anstelle von (Einweg-)Küchenkrepp kannst du saugstarke Geschirrtücher zum Aufwischen verschütteter Flüssigkeiten benutzen – sie sind wiederverwendbar (weil waschbar) und deshalb wesentlich umweltfreundlicher. Wenn es unbedingt Küchenrollen sein müssen, dann wenigstens solche aus recyceltem Papier. Mit Geschirrtüchern kannst du auch gut Teig beim Gehenlassen abdecken, weil sie luftdurchlässig sind und ihn trotzdem schützen. Außerdem pappen sie praktisch nicht an und lassen sich z. B. von Teig viel besser entfernen als Frischhaltefolie. Am besten sind dicht gewebte, sogenannte Grubentücher aus Baumwolle oder Leinen.

Vorratsbehälter

Reste sind kostbar – schütze sie mit den besten Tüten, Folien, Behältern etc. Besser als das billige Zeug hält **extrastarke Aluminiumfolie** die Hitze, man kann weniger davon verwenden, um dasselbe Resultat zu erhalten. Ihren etwas teureren Preis ist auch gute **Plastikfolie** wert: Sie schützt Lebensmittel bes-

ser und hält sie damit länger frisch. **Zip-Beutel** sind praktisch für Vorräte, zum Marinieren oder als Doggybag-Behältnis. Die wiederverschließbaren Beutel gibt es in allen möglichen Größen – von klein für alle erdenklichen Überbleibsel (Nüsse, Semmelbrösel, Schokolade etc.) bis zu mehrere Liter fassenden flexiblen »Töpfen« zum Einfrieren von Suppen, Säften, Gemüse usw. **Frishaltedosen** in verschiedenen Größen und mit fest verschließbarem Deckel eignen sich bestens, um überschüssige Zutaten und Reste aufzubewahren – solche aus Glas sind zudem umweltfreundlich. Es gibt sie auch aus Plastik, doch Vorsicht: Nicht alle sind spülmaschinen- und/oder mikrowellengeeignet (schau zur Sicherheit auf die Verpackungs-Info). Mit **Folienschreiber** und einem Streifen **Malerkrepp** kannst du deine Vorratsbehälter ganz einfach beschriften. Wenn du dann mit Riesen hunger nach Hause kommst, musst du nicht lange zwischen den Käsekuchen nach den Makkaroni mit Käse suchen. Notiere immer auch, wann du den Inhalt gekocht hast, damit du dich nie fragen musst, wann du dieses Hähnchen eigentlich gegrillt hast...

Alles über Messer

Köche können beim Thema »Messer« ziemlich eigen sein, was bei genauerer Betrachtung nicht weiter verwundert: Ein gutes Messer ist wohl das wichtigste Werkzeug in der Küche. Für die meisten Rezepte brauchst du ein Messer, deshalb solltest du dir für die jeweils richtige Wahl ausreichend Zeit nehmen. Aber keine Sorge: Wir helfen dir dabei!

Messer kaufen

Mit nur zwei Messern kriegst du praktisch alles geschnitten: ein rund 20 Zentimeter langes großes **Kochmesser** zum groben Zerschneiden und ein kleines Allzweck- oder **Schälmesser** für die feinmotorischen Aufgaben. Die Faustregel ist bestechend in ihrer Einfachheit: je größer das Stück, das man zerschneidet, desto größer das Messer. Mit dem Kochmesser zerteilst und verkleinerst du großes Gemüse, Kräuter und Fleisch und zerdrückst zudem Knoblauchzehen (die Klinge flach auf die Zehe legen und mit dem Handballen andrücken). Mit dem kleinen Messer zerschneidest du Gemüse wie Radieschen oder Zuckererbsen, zerteilst du Äpfel in Spalten und entfernst Kelchblätter von Erdbeeren oder den Ansatz von Tomaten. Halte dich an Messer mit »durch-

gehendem Erl». Hierbei reicht das Metall der Klinge in einem Stück auch durch das gesamte Heft, also den Griffbereich eines Messers, was dessen Stabilität deutlich erhöht. Ein Messer mit Sägezahnung an der Schneide ist ideal für Tomaten, Brot und Schokolade.

Messer aufbewahren

Messer sollten sicher aufbewahrt werden, in einem Schubladeneinsatz, einem Messerblock, an einer Magnetleiste oder mit Klingenschützern. Am sichersten ist die Magnetleiste, wo du die Messer stets im Blick hast und sie nicht verbogen werden.

Messer gehören nicht in die Spülmaschine, wo ihre Klinge an andere Küchenutensilien schlagen und dadurch stumpf werden. Nach dem Abspülen sollten sie abgetrocknet werden, damit sie nicht rosten. Man mag es nicht glauben, aber Messer sind in der Handhabung umso sicherer, je schärfer sie sind. Stumpfe Klingen erfordern mehr Druck (gefährlich!) und rutschen leichter ab (supergefährlich!). Ein Messer sollte eine Zwiebel wie Butter schneiden.

Messer verwenden

Zum Schneiden mit dem Kochmesser umfasst du dessen Griff fest mit der Hand. Kleinere Zutaten (Knoblauch, Kräuter, Zesten) *wiegst* du: Dabei drückst du den vorderen Teil des Messers nahe der Spitze mit deiner schwächeren Hand nach unten, während du mit der anderen das Messer auf- und abbewegst und so die Lebensmittel zerschneidest, ohne das Messer ganz von der Unterlage abzuheben. Größere Zutaten fixierst du mit der schwächeren Hand beim Schneiden, dabei biegst du die Fingerspitzen Richtung Handinnenfläche, damit sie geschützt sind, wenn du die Klinge senkst.

Schneidearten

GROB ZERSCHNEIDEN: große Stücke in 1 bis 2,5 Zentimeter kleine Stücke ohne bestimmte Form schneiden

WÜRFELN: in 1 Zentimeter große Würfel schneiden

KLEIN SCHNEIDEN: in kleine (½ cm) Stücke schneiden

HACKEN: in möglichst kleine Würfel schneiden

AUFSCHNEIDEN: in dünne Scheiben schneiden, die Breite wird in der Regel in den Anweisungen angegeben

CHIFFONADE: in feine (0,3 cm) Streifen schneiden; die Technik wird bei zarten Blattkräutern wie Basilikum oder Minze angewandt

JULIENNE: in dünne, etwa 3 cm lange rechteckige Streifen schneiden

Je gleichmäßiger man die Stücke schneidet, desto gleichmäßiger garen sie auch. Es ist aber nicht schlimm, wenn sie nicht perfekt sind – meist schmecken sie doch immer noch köstlich!



Küchentipps

Du hast das Rezept, die Zutaten, die Werkzeuge ... Eigentlich könntest du loslegen – aber eben nur: »eigentlich«. Bevor es richtig losgeht, möchten wir dir noch ein paar Tipps mit auf den Weg geben, wie du dich und deine Küche tipp-topps aufs Kochen mit *Ultimativ Tasty* vorbereitest.

Bereite dich vor

Ganz ehrlich: Es ist schon verlockend, sich sofort in die Arbeit zu stürzen, ohne das Rezept ganz gelesen zu haben. Kochen ist aufregend! Ja, wissen wir! Aber unserer Meinung nach ist es noch besser, wenn man richtig gut vorbereitet ist, was heißt: das Rezept ganz durchlesen, alle Zutaten und Utensilien zusammensuchen – dauert nur ein paar Minuten – und dann genügend Zeit für das Schnipseln, Rühren und Garen einplanen.

Wenn du dich an die Devise *mise en place*, »alles an seinem Platz«, hältst, dann bist du besser organisiert und kannst loslegen, ohne zwischendurch den Pausenknopf drücken zu müssen, weil du eine Zutat

suchen oder klein schneiden musst, was wiederum dazu führen kann, dass irgendetwas in der Zwischenzeit verkocht oder anderweitig schiefgeht. Bei guter Vorbereitung ist Kochen weitaus weniger stressig, weil man nichts mehr tun muss – außer eben kochen.

Halte Ordnung

Du musst zwar nicht zur Monica Geller der Küchen mutieren, aber Ordnung zu halten hilft schon, dass du deine Küchenaufgaben leichter und mit mehr Spaß (ernsthaft!) erledigst. Wenn alle Utensilien, die du immer wieder brauchst, genau ihren Platz haben, musst du merklich seltener mitten beim Sautieren hektisch nach deinem Kochlöffel kramen. Wenn deine Küche klein ist, nutze die Wände: Häng Topflappen, Geschirrtücher und Messbecher auf, Regalbretter für Töpfe und Pfannen und ein Gewürzbord, um auf der Arbeitsfläche kostbaren Platz zu schaffen. Mach eine ehrliche Bestandsaufnahme deiner Ausrüstung und verstau alles, was du nicht oft benutzt. Die Nudemaschine, die du nur einmal benutzt hast? Räum sie weg – Pasta la vista, Baby!

Bändige das Chaos

Mehlbestäubte Arbeitsflächen und saucenriefende Töpfe haben durchaus ihren Charme, aber wenn du nicht aufpasst, türmt sich das benutzte Geschirr in kürzester Zeit zu einem Berg in der ohnehin verwüsteten Küche, bevor das Essen überhaupt fertig ist. Wir gehen mal davon aus, dass das Säubern nicht dein Lieblingspart im Kochtheater ist (wenn doch, dann schau doch bitte baldmöglichst in der Tasty-Küche vorbei...). Deshalb verfechten wir die Methode »Gleich sauber machen«, damit das Chaos zum Schluss, genau, weniger chaotisch ist. Halte stets ein feuchtes Handtuch bereit, um Oberflächen abzuwischen (einfach zwischendrin mit warmem Wasser ausspülen), sammle Abfall in einer Schüssel neben dem Schneidebrett und spüle benutzte Teller ab, sobald du zwischendrin etwas Luft hast (oder weiche sie zumindest ein). Das Chaos im Zaum halten, heißt die Devise!

Über dieses Buch

Kochen hat für manche Zeitgenossen etwas Furchterregendes, und das nicht nur, weil Messer und Feuer dabei eine Rolle spielen. Unser Buch ist erst einmal eine Sammlung großartiger Tasty-Rezepte. Es soll aber auch so manchen Schleier des Mysteriösen lüften. Hey, Eier werden erst durch Pochieren zu gesegneten Benedicts! Wie präpariert man Kuchenformen? Wie misst man Mehl ab? Wie gelingt Knoblauchpaste oder knusprige Hähnchenhaut? Quer durch die Kapitel beantworten dir die **101**-Kästen diese und andere drängende Fragen rund um die wichtigen kulinarischen Fertigkeiten. Wir lassen dich (und auch deinen Kuchen nicht) auf dem Trockenen sitzen, versprochen! Im ersten Teil, »Beeindrucke dich selbst«, findest du Klassiker, die wir nach der jeweiligen Hauptzutat geordnet haben. Wir starten mit einfachen Rezepten, damit du die grundlegenden Techniken lernst, und steigern das Niveau allmählich. Im zweiten Teil, »Beeindrucke deine Freunde«, lässt du deine antrainierten kulinarischen Muskeln vor Gästen spielen, mit Festtagessen, Snacks zum Spieltag und einer ganzen Reihe von Gerichten zum gemeinsamen Abhängen. In diesem Teil wirst du mit komplizierteren Techniken und Zutaten herausgefordert. Den Anfang jedes Kapitels markiert eine Rezept-*battle*, die immer auch davon erzählt, wie einfach es ist (und wie viel Spaß es macht!), mit verschiedenen Aromen Gerichte zu variieren, und wie vielseitig die geliebten Klassiker wirklich sind. Wenn du wie die Gerichte in diesem Buch gemeistert hast, verwende diese **VS**-Rezepte als Inspiration, um deine Lieblingsgerichte nach Belieben abzuwandeln. Wir glauben ganz fest an dich!

Essen, das ist immer auch Kommunikation und miteinander teilen. Wir können deine Tasty-Kreationen zwar nicht probieren, aber sehen möchten wir sie zumindest! Unter dem Hashtag **#TastyUltimate** kannst du Videos oder Fotos von fertigen Gerichten (und von allen Zwischenstufen) posten. Hey! Zu zeigen, was bei dir geht, ist keinesfalls Angeberei! Wir sind vielmehr total gespannt!

ÜBRIGENS: Beinahe die Hälfte der Rezepte sind völlig neu für dieses Buch entwickelt worden – quasi exklusiv für dich! Du erkennst sie an diesem Button mit rotem Rand.

Für 1-2 Personen

TEIL

I

Beeindrucke dich selbst





Pizza Napoli vs.
Praktische Pfannenpizza 30
Französische Zwiebelsuppe 32
Gefüllter Pizza-Ring 34
Brötchen mit Käsespinat und
Artischocken aus der Pfanne 37
Chili-Dogs aus der Pfanne 38

Mit Käse

Gebackener Pimiento-Käse-Dip 41
Cheddar und Chutney in Blätterteig 42
Queso de Cerveza
aus dem Schongarer 43
Gebackener Schinken-Käse-Ring 45
Käsereste-Kräuter-Dip 46
Chorizo Fundido mit Pizzabrötchen 47

Für 1–2
Personen

- 1 TL **Natives Olivenöl Extra**,
je nach Bedarf mehr
- 1 TL **Zucker**
- ¼ TL **aktive Trockenhefe**
- 120 ml lauwarmes **Wasser** (40 °C)
- 200 g **Weizenmehl »Tipo 00«**
plus ein wenig zum Bestäuben
(siehe Kasten S. 179)
- 1½ TL **Salz**
- 6 ganze geschälte **Tomaten**
aus der Dose (400 g)
- 125 g **Mozzarella**,
am besten *Mozzarella di bufala*,
in 6–8 Scheiben geschnitten
- 10 **Basilikumblätter**
- Fleur de Sel**

Pizza Napoli



Pizza, Pizza: zwei Sorten sind besser als eine! Pizza Napoli hat einen dünnen, knusprigen Rand, einen Boden mit Blasen, und in der Mitte macht sie mit Absicht schlapp. Italienisches Mehl »Tipo 00« ist das Spezialmehl für Pasta und Pizza. Es sorgt für den charakteristischen klebrigen Teig, der die Pizza abheben lässt. Die Zubereitung der traumhaft praktischen Pfannenzpizza gelingt samt Kruste und allem. Achte bei der Hefe auf das Haltbarkeitsdatum, sie lebt nämlich!

- 1 Olivenöl, Zucker, Hefe und lauwarmes Wasser in einer großen Schüssel verrühren und so lange gehen lassen, bis sich Blasen bilden, ca. 10 Minuten lang. Mehl und Salz dazugeben und das Ganze zu einem Teig vermengen.
- 2 Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf 8–10 Minuten lang kneten, bis er glatt und elastisch ist (siehe Kasten S. 250).
- 3 Eine große Schüssel mit Olivenöl ausstreichen. Den Teig hineingeben und darin wenden, bis seine ganze Oberfläche mit dem Öl bedeckt ist. Die Schüssel mit Geschirrtuch oder Frischhaltefolie abdecken und den Teig am besten über Nacht kaltstellen.
- 4 Zum Backen der Pizza den Backofen auf 260 °C vorheizen. Dabei einen Pizzastein oder ein umgedrehtes Backblech auf den Boden des Ofens stellen und miterhitzen.
- 5 Den kalten Teig 20 Minuten lang zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf zu einem rund 30 Zentimeter großen runden Boden ausziehen und auf Backpapier legen.
- 6 Die Tomaten in eine kleine Schüssel geben und mit der Hand zerdrücken. Nur die Stückchen – ohne den Saft – gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen, dabei einen ca. 2,5 Zentimeter breiten Außenrand lassen. Die Mozzarellascheiben auf die Tomaten legen, den Rand des Teigs mit Olivenöl bestreichen.
- 7 Die Pizza direkt auf den vorgeheizten Pizzastein oder das Backblech legen und 10–12 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind.
- 8 Den Backofengrill anstellen und die Pizza 3–5 Minuten lang grillen, bis der Käse Blasen wirft und die Kruste dunkelbraun wird (siehe Kasten S. 57).
- 9 Die Basilikumblätter auf der Pizza verteilen, sie mit Olivenöl beträufeln und ein wenig Fleur de Sel darüberstreuen. In Stücke schneiden und sofort servieren.

