



anyone can cook

Unsere liebsten Gerichte für jeden Tag

Für alle, die es lieben zu kochen

Inhalt

| | | | |
|---------------------|-----|------------------------|------------|
| Unsere Story | 9 | Dank | 309 |
| Über das Buch | 10 | Rezeptregister | 313 |
| Utensilien | 14 | Über unsere App | 318 |
| Vorratskammer | 16 | | |
| Küchentipps | 21 | | |
| Salate & Suppen | 47 | | |
| Vegetarisch & Vegan | 99 | | |
| Pasta | 151 | | |
| Fleisch | 203 | | |
| Aus dem Ofen | 255 | | |

Unsere Story

Alles begann mit einer simplen Idee: Wir wollten wieder mehr Menschen zum Kochen bringen. Obwohl Kochen ein zentraler Bestandteil unseres Lebens ist, fehlt vielen dafür die Zeit, die Inspiration und manchen auch der Mut. All diese Hürden wollten wir aus dem Weg räumen. Und so haben wir Kitchen Stories gegründet – eine Kochplattform, die mit einfachen, aber inspirierenden Rezepten, ausführlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und anschaulichen Videos wirklich jeden zum Kochen animiert. Unser Motto lautet bis heute »Anyone Can Cook« – jeder kann kochen.

Als junge Absolventinnen hatten wir wenig Arbeitserfahrung, und unsere Idee wurde von potentiellen Investoren müde belächelt. Zu groß war die Konkurrenz auf dem Markt – was würden wir schon anders machen als die anderen? Doch wir glaubten an unsere Idee. Kurzerhand beschlossen wir, unser Auto zu verkaufen, Geld von Familie und Freunden zu leihen und einfach loszulegen. In einem Ferienhaus produzierten wir die ersten 100 Rezepte in 14 Tagen. Sechs Monate später veröffentlichten wir unsere erste App-Version. Heute kochen wir mit mehr als 17 Millionen Nutzer*innen weltweit.

Obwohl wir uns in der digitalen Welt zu Hause fühlen, gefiel uns schon immer die Vorstellung eines Kochbuchs, durch dessen Rezepte man sich blättert, vor und zurück, und in dem man Favoriten mit Eselsohren versieht. Natürlich gilt auch hier: Anyone Can Cook. Dieses Kochbuch soll dich dazu inspirieren, unter der Woche ein einfaches, aber alles andere als langweiliges Abendessen zu kochen. Für viele der Gerichte benötigst du nur 30 Minuten, für einige nur 5 Zutaten und für manche sogar nur einen einzigen Topf. Neben unseren Lieblingsrezepten erwarten dich neue Rezeptideen, die wir exklusiv für das Kochbuch entwickelt haben.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Kochen!

Verena & Mengting

Über das Buch

Als die Entscheidung fiel, unser erstes Kochbuch zu veröffentlichen, überlegten wir, wie wir unsere digitale Herangehensweise ans Kochen auf gedruckte Seiten übertragen könnten; wie sich Kitchen Stories und das Herz unserer Community auf Papier bannen ließen, das dann als treuer Begleiter seinen Platz in deiner Küche fände.

Es stellte sich heraus, dass die Antwort gar nicht so kompliziert war wie gedacht – schließlich ist unsere Mission sehr simpel: Wir möchten Menschen zum Kochen animieren, egal wo, egal wie. Dieses Kochbuch sollte so nützlich und verständlich wie möglich gestaltet werden, genau wie unsere App. Es sollte voller Rezepte sein, die nicht nur ansprechend aussehen, sondern auch unkompliziert zu kochen sind, egal, ob sich Hobbyköch*innen oder Anfänger*innen daran versuchen.

Aus diesen Gründen haben wir uns dazu entschieden, den Fokus unseres Buchs auf das Abendessen zu legen. Das Abendessen ist unumstritten die Mahlzeit, die selbst uns als Köch*innen und Redakteur*innen immer wieder vor große Herausforderungen stellt. Schnell soll es gehen, köstlich soll es schmecken und mit möglichst wenig Aufwand auf den Tisch gelangen. Deswegen dauert kein Rezept in diesem Kochbuch länger als 60 Minuten, inklusive der Koch- und Backzeit. Wir hoffen, dass dich das auch am stressigsten Tag der Woche dazu inspiriert, abends noch den Kochlöffel in die Hand zu nehmen.

Beim Durchblättern findest du mit Sicherheit zahlreiche Ideen, um deiner Abendessen-Routine neuen Schwung zu geben. Von Rezepten aus der

Kategorie »schnell und einfach« wie Nudelauflauf oder Pfannengerichte bis zu solchen, die du auch stolz bei einem Dinner mit Freunden servieren kannst – du wirst überrascht sein, wie leicht sie dir auch an einem ganz normalen Dienstagabend gelingen.

Die Kapitel

Unser Kochbuch ist in sechs Kapitel unterteilt. Den Anfang macht ein Überblick über einige grundlegende Kochtechniken, die wir als wesentlich für die folgenden Rezepte erachten. Vielleicht probierst du diese zum ersten Mal aus, und du wirst dich später an sie erinnern, wenn du den Unterschied zwischen fein würfeln und fein hacken kennst oder direkt die richtige Ofentemperatur für Gemüse im Kopf hast. Kapitel 1 ist das perfekte Sprungbrett, um in die folgenden Rezeptkapitel einzutauchen. Hier findest du auch eine Liste an Utensilien und Zutaten, die unserer Meinung nach in jede Küche gehören, sowie ein paar persönliche Favoriten unseres Teams.

Die restlichen Kapitel (2–6) bieten dir insgesamt 70 Rezepte zum Nachkochen aus den Kategorien Suppen & Salate, Vegetarisch & Vegan, Pasta, Fleisch und Aus dem Ofen. Einige kennst du vielleicht schon aus der Kitchen-Stories-App – und zwar nicht nur von uns selbst. Pro Kapitel haben wir auch eines unserer liebsten Community-Rezepte ausgewählt, denn ohne sie wäre unser erstes Kochbuch einfach nicht komplett. Dazwischen findest du aber auch zahlreiche neue Rezepte, die wir exklusiv für das Kochbuch entwickelt haben.

Ein Rezept, unendlich viele Möglichkeiten

Jedes Kapitel startet mit einem Rezept, das wir auserkoren haben, weil es eine besonders vielseitige Idee fürs Abendessen darstellt. Hier finden sich Rezepte, auf die unsere Köch*innen und Redakteur*innen immer wieder zurückgreifen, um sie ganz nach ihrem Geschmack und mit den Zutaten, die sie gerade zu Hause haben, leicht anzupassen. Wir haben diesen Gerichten ein paar Seiten mehr gewidmet, um dir zu zeigen, was mit ihnen alles möglich ist: von diversen Zubereitungsmethoden und Kombinationen bis hin zum Austauschen einzelner Zutaten. Diese Rezepte werden zu richtigen Rettern für schnelle Abendessen – betrachte sie als Grundlage für unzählige fantastische Mahlzeiten, die auf dich warten!

Schritt für Schritt zum Ziel

Jedes Rezept in diesem Kochbuch ist mit einer kleinen Notiz unserer Köch*innen oder Redakteur*innen versehen. Darin erfährst du etwas mehr über das Gericht, das du gleich kochen wirst, und findest zusätzlich ein paar Hinweise, wie es dir am besten gelingt. Wir empfehlen dir, sowohl diese Notizen als auch alle Schritte eines Rezepts komplett durchzulesen, bevor du mit dem Kochen beginnst. So stößt du später nicht auf unerwartete Probleme.

Alle Rezepttexte sind auf die jeweiligen Schritt-fotos abgestimmt, genau wie in unserer App. So begleiten wir dich nicht nur Schritt für Schritt beim Kochen, sondern veranschaulichen dir das Ganze zusätzlich. Auf derselben Seite findest du außerdem kurze Extratipps, die dir zum Beispiel zeigen, wie du ein Rezept leicht anpassen oder Reste aufbewahren kannst. Manche von ihnen verweisen auch auf unsere Küchentipps aus dem ersten Kapitel oder leiten dich durch einen QR-Code direkt auf unsere App, wo du dir passende Rezeptvideos ansehen oder weiterführende Artikel lesen kannst.

Symbole

Damit du sofort siehst, ob ein Gericht das ist, was du gerade suchst, findest du eine Symbolleiste in der oberen linken oder rechten Ecke jeder Rezeptseite. Sie gibt dir einen schnellen Überblick über die wichtigsten Informationen.



Minuten



Vegetarisch



Vegan



Low Carb



Aus der
Community



Kochen
für viele



Zum
Vorbereiten



Familien-
essen



Winter



Frühling



Sommer



Herbst

Das erste Symbol zeigt die Minuten an, die du für das Rezept benötigst, inklusive Vorbereitung, Koch- und eventueller Backzeit. Darunter findest du zum Beispiel Angaben zu speziellen Ernährungsweisen (vegan, vegetarisch, Low Carb) und der Saisonalität. In die letzte Kategorie fallen Rezepte, die durch ihre Zutaten besonders gut in eine bestimmte Jahreszeit passen.

Ist ein Gericht mit »Zum Vorbereiten« gekennzeichnet, kannst du es unkompliziert vorkochen und erst später servieren. Unter »Kochen für viele« und »Familienessen« findest du fantastische Gerichte, die du auch für größere Gruppen zubereiten kannst und die Kindern mindestens genauso gut schmecken wie Erwachsenen. Alle Rezepte »Aus der Community« wurden von einem unserer Community-Mitglieder in die Kitchen-Stories-App hochgeladen, von wo aus sie ihren Weg in unsere Küchen und den Rest der Welt gefunden haben.

Utensilien

Kleine Utensilien

- 1 Schneidebrett
- 2 Messer
(Kochmesser, Gemüsemesser,
Brotmesser & Messerschärfer)
- 3 Vierkantreibe
- 4 feine Reibe
- 5 Gummispatel
- 6 Schneebesens
- 7 Pfannenwender
- 8 Schöpfkelle
- 9 Schaumkelle
- 10 Zange
- 11 Kochlöffel
- 12 Gemüseschäler
- 13 Sieb
- 14 Messbecher
- 15 Schüsseln
- 16 Aluminiumfolie
- 17 Backpapier
- 18 Geschirrtücher

Kochutensilien

- 19 Pfanne, 25–30 cm
(beschichtet oder
eingebraunt)
- 20 gusseiserner Bräter
- 21 Töpfe & Stieltöpfe
- 22 Auflaufformen
- 23 Backblech(e)

Küchengeräte

- 24 Küchenwaage
- 25 Pürierstab
- 26 Zerkleinerer
- 27 Küchenthermometer

26

22

19

2

18

13

3

17

12

24

23

5 6 4 7

15

14

8 10 25
9

1

20

21

11

27

16

Vorratskammer

Im Kühlschrank

- Butter
- Milch
- Eier
- Parmesan
- Joghurt (oder Schmand)
- Misopaste
- Würzmittel (Mayonnaise, Senf, Chilisauce)
- Ingwer
- Zitronen (oder Limetten)
- Sauerkonserven (Kapern, Oliven, Gewürzgurken, Meerrettich)
- frische Kräuter (Petersilie, Minze, Dill, Koriander, Basilikum)

Gemüse

- Kartoffeln
- Knoblauch
- Zwiebeln (rot und gelb)

Diverses

- Zucker
- Mehl
- Speisestärke
- Honig

Soßen

- Sojasoße
- Worcestershiresoße
- Fischsoße

Aus der Dose

- Tomaten
- Kokosmilch
- Bohnen oder Kichererbsen
- Tomatenmark

Öl und Essig

- Olivenöl (eins zum Servieren, eins zum Kochen)
- Pflanzenöl
- fruchtiger Essig, z. B. Apfelessig oder Balsamicoessig
- milder Essig (z. B. Reisessig) und intensiver Essig (z. B. Weißweinessig)

Trockene Zutaten

- Bohnen
- Linsen
- Brühpulver
- Nudeln
- Reis
- Nüsse
- Samen

15 Gewürze, die du immer zu Hause haben solltest

CHILIFLOCKEN Bestehen aus getrockneten, zerleinerten roten Chilischoten und deren Samen. Über fertige Gerichte streuen oder mit Aromaten anschwitzen, um Eintöpfen, Suppen, Aufläufen oder Soßen Schärfe zu verleihen.

CURRYPULVER Gewürzmischung, u. a. aus Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Bockshornklee. Würzt Gerichte süßlich bis scharf und eignet sich als Basis für Currys.

FENCHELSAMEN Lakritzähnlicher, süßlich-würziger Geschmack. Passt toll zu Fleisch oder Ofengemüse. Der Geschmack entfaltet sich am besten beim Erhitzen.

GETROCKNETER OREGANO Behält, anders als viele Kräuter, auch getrocknet seinen süßlich-herben Geschmack. Schmeckt in Salatdressings, Tomatensoßen und auf Pizzen.

GETROCKNETER THYMIAN Beim Würzen beachten – getrockneter Thymian schmeckt intensiver als frischer Thymian. Passt zu Fleischbällchen, Aufläufen und Schmorgerichten.

KORIANDER Gemahlen oder als Samen. Gibt Currys, Ofengemüse und Fleisch eine süßliche Zitrusnote. Koriandersamen entfalten ihr Aroma optimal, wenn sie geröstet werden.

KREUZKÜMMEL Gemahlen oder als Samen. Der süßlich-herbe, leicht röstige Geschmack passt zu Currys, Eintöpfen, Suppen, Fleischmarinaden und Soßen.

KÜMMEL Gemahlen oder als Samen. Intensiver Geschmack mit Anisnoten, die zu süßem und herzhaftem Gebäck, Eintöpfen und Aufläufen passen.

LORBEERBLÄTTER Bringen ein mildes, frisches Aroma in Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte. Blätter vor dem Servieren entfernen, da sie nicht essbar sind.

MUSKAT In Maßen verwenden – oft reicht schon eine Prise. Statt gemahlen zu kaufen, lieber ganze Muskatnüsse vor dem Servieren fein über das Essen reiben.

PAPRIKAPULVER Unterschiedliche Sorten, von edelsüß und rosenscharf bis zu geräuchert. Verleiht Suppen und Eintöpfen eine milde bis intensive, teils rauchige Schärfe.

SCHWARZER PFEFFER Wird in fast allen Küchen verwendet, oft zum Abschmecken in Kombination mit Salz. Verleiht einen würzig-scharfen Geschmack.

PIMENT Schmeckt süßlich-herb, leicht scharf und verleiht Gerichten das besondere Etwas – von Eintöpfen und Schmorgerichten bis zu Desserts.

SALZ Als Grundgewürz findet man es in allen Küchen der Welt. Wir empfehlen grobkörniges oder feines Meersalz für den täglichen Bedarf und Meersalzflocken zum Servieren.

ZIMT Gemahlen oder als Zimtstange. Wird oft mit süßen Rezepten verbunden, gibt jedoch auch herzhaften Gerichten eine süßlich-würzige Note.

Diese Zutaten dürfen in unserer Küche nicht fehlen

»In meiner Küche gibt es genau eine Regel: Ein Schuss aromatisiertes Olivenöl hat noch keinem Gericht geschadet. Öle mit Zitronen- oder Knoblaucharoma verwende ich am liebsten in Pestos, Gremolata, Chimichurri oder anderen Kräutersoßen.«

KRISTIN

»Bonitoflocken sind ein wichtiger Bestandteil der japanischen – und meiner – Küche. Als natürlicher Geschmacksverstärker werden sie zum Würzen und für den Fischsud Dashi verwendet, der eine Grundlage für viele japanische Gerichte darstellt.«

CHRISTIAN

»In meiner Küche findet man immer Chilis und Chiliflocken, die ich für Pastasoßen, Ofengemüse, Bohnen oder Linsen verwende. Frische Chilis friere ich am liebsten auf Vorrat ein – dadurch behalten sie ihre Schärfe.«

DEVAN

»Hefeflocken dürfen in meiner Küche nie fehlen. Dabei handelt es sich nicht um aktive Hefe, sondern um ein Würzmittel, das Gerichten mehr Tiefe verleiht. Ich verwende sie in Soßen, Suppen oder streue sie über Pastagerichte.«

JULIA

»Ich bin süchtig nach Sardellenfilets in Olivenöl – ob auf Sauerteigbrot mit Tomatenscheiben, im Pesto oder Caesar-Dressing, verarbeitet zu einer Umami-Basis für Pastagerichte oder pur als Snack.«

RUBY

»Röstzwiebeln sorgen auf fast jedem Teller für mehr Konsistenz und können sogar Gerichte retten, die auf den ersten Bissen nicht besonders gut gelungen sind.«

LISA

»Meine kulinarische Rettung in der Not ist ›Crisp Chili‹, eine Chilipaste in Öl. Ich verwende sie für fast alles, von Gurkensalat und gekochten Eiern bis hin zu Nudeln, Reis und Dumplings.«

XUECI

»Seit meinem letzten Urlaub in der Steiermark kann ich nicht mehr auf Kürbiskernöl verzichten. Dieses cremige, tief dunkelgrüne und nussige Öl wertet jeden Salat (und sogar Vanilleeis) auf.«

JOHANNA

»Ich habe fast immer eingelegte Zitronen zu Hause, die vielen Gerichten (z. B. Pasta, Braten, Eintopf und Salat) einen intensiven Zitrusgeschmack und eine milde Säure verleihen. Für beides reicht bereits eine viertel Zitrone aus.«

JULIE

Küchentipps

Willkommen zum Koch-Crashkurs

In diesem Kapitel lernst du einige der wichtigsten Grundlagen des Kochens kennen. Hilfreiche Schritt-für-Schritt-Anleitungen erklären dir Techniken, die du für die folgenden Rezepte (und das tägliche Kochen) benötigst – zum Beispiel, wie und warum du Gemüse blanchierst, Knoblauch fein hackst oder Reis richtig kochst. Blättere dich durch unsere Tipps und Tricks, bevor du loslegst und komme jederzeit zu diesen Seiten zurück, wenn du etwas nachlesen oder dein bereits vorhandenes Wissen vertiefen möchtest.

Schnitttechniken, die jeder in der Küche beherrschen sollte

Fast jedes Gericht beginnt auf dem Schneidebrett – umso wichtiger ist es daher, die grundlegenden Schnitttechniken zu beherrschen. Unsere Liste der Messer und Utensilien, die du dafür benötigst, ist kurz und bündig: Kochmesser, Gemüsemesser, Brotmesser und einen Messerschärfer. Jedes Messer hat seine Vorteile und sollte dementsprechend für unterschiedliche Zutaten und Techniken eingesetzt werden.

Das Kochmesser ist das vielseitigste und damit vermutlich das wichtigste von ihnen. Es erledigt so gut wie alle Aufgaben in der Küche zuverlässig: vom Würfeln einer Zwiebel, dem Schneiden eines Steaks bis zum Chiffonieren von Kräutern und Julienne Schneiden. Kleinere Gemüsemesser eignen sich z. B. zum Schälen von Kartoffeln, um Erdbeeren zu entstielen oder Fleisch einzuschneiden. Ein Brotmesser

kannst du tatsächlich nicht nur für Brot verwenden, sondern damit lassen sich auch Tomaten, Melonen oder Kopfsalate hervorragend zerteilen.

Richtig garen im Backofen

Eine gebratene Hähnchenbrust, blanchierter Brokkoli und gekochte Salzkartoffeln – natürlich schmecken diese Komponenten eines Gerichts auch so schon köstlich. Noch unwiderstehlicher werden sie allerdings, wenn man sie im Backofen gart, bis sie außen knusprig und goldbraun sind, innen aber herrlich zart und weich bleiben. Und das funktioniert auch mit vielen weiteren Zutaten, die durch längere Garzeit Aromen besonders gut entfalten. Die ideale Zeit und Temperatur hängt sowohl von den Zutaten ab als auch von Konsistenz und Geschmack, die du erreichen möchtest. Unsere Anleitung und die folgenden Rezepte sind ein guter Ausgangspunkt, um deine Technik zu verfeinern.

überfordert. Tatsächlich handelt es sich dabei jedoch um den einfachen Vorgang, Lebensmittel (vor allem Gemüse und Obst) kurz in kochendes Wasser einzutauchen. Dadurch bleiben Geschmack, ihre kräftige Farbe und ein knackiger Biss erhalten. Ein weiterer Vorteil dieser Technik: Möchtest du z. B. Tomaten häuten, lässt sich durch Blanchieren die Haut ganz leicht vom Fruchtfleisch lösen. Nicht jedes Obst oder Gemüse eignet sich für diese Methode; Zuckerschoten, Bohnen und Brokkoli sind ideale Sorten.

So kochst du Nudeln, Reis, Polenta und Co.

In unserem Kochbuch wirst du immer wieder ein paar Grundzutaten begegnen, die ganz unterschiedlich serviert werden – in Suppen, als Beilage oder zentrale Komponente eines Gerichts. Damit sie dir jedes Mal gelingen, ist es wichtig, ein paar Basics zu beherrschen: In wie viel Wasser sollte Reis garen, muss man Nudeln nach dem Abgießen unter fließendem Wasser abspülen, und wie kocht man eigentlich Trockenbohnen? Unsere Übersicht zeigt dir acht Grundtechniken für Nudeln, Polenta, Quinoa, Reis, Reismudeln, Trockenbohnen und -linsen sowie für geröstete Nüsse und Samen. So kann nichts mehr schiefgehen.

Richtig braten und sautieren

Viele Rezepte beginnen mit dem Braten, manchmal liest man auch das Wort »sautieren«. Bei beiden Techniken geht es im Kern um das Gleiche: Lebensmittel in einer Pfanne mit wenig Fett zubereiten. Beim Braten geschieht das bei geringerer Hitze. Oft handelt es sich hier um größere Zutaten, z. B. eine ganze Hähnchenbrust oder lange Spargelstangen. Beim Sautieren werden kleinere Zutaten bei höherer Hitze gebraten und geschwenkt, bis sie geradezu in der Pfanne hüpfen, z. B. Zwiebelringe, Hackfleisch oder in Scheiben geschnittene Pilze. Abgesehen von diesen kleinen Unterschieden ist der Vorgang jedoch ähnlich und leicht zu meistern.

Richtig blanchieren

Wenn in einem Rezept der Begriff »blanchieren« auftaucht, sind viele Kochneulinge erst mal

Schnitttechniken, die jeder in der Küche beherrschen sollte

| | |
|---|-----|
| Bunter Glasnudelsalat mit Zitronengras-Dressing | 68 |
| Cobb Salad (Amerikanischer gemischter Salat) | 78 |
| Fattoush | 84 |
| Sommerrollen mit Kürbis, Tofu und zwei Dips | 133 |
| Einfache Zwiebeltarte mit Walnüssen | 266 |

1 Ein Schneidebrett stabilisieren

Bevor überhaupt eine Zutat auf deinem Schneidebrett landet, solltest du es stabilisieren, damit es nicht verrutscht. Dabei hilft dieser kleine Trick: Befeuchte ein oder zwei Lagen Küchenpapier und lege sie flach unter dein Schneidebrett. Es sollte sich jetzt nicht mehr bewegen, wenn du darauf arbeitest.

2 Ein Messer richtig halten

Für die optimale Kontrolle beim Schneiden solltest du das Messer nicht nur am Griff anfassen. Daumen und Zeigefinger liegen jeweils an einer Seite der Klinge, die restlichen Finger umfassen den Griff. Damit du dich nicht schneidest, zeigen die Fingerspitzen der anderen Hand, die die Lebensmittel auf dem Brett hält, nie zum Messer. Forme deine Hand zu einer Klaue, sodass nur die Fingerknöchel die Klinge berühren.

3 Scheiben schneiden

Eine Tomate schneidest du am besten mit einem gezackten Brotmesser in Scheiben, während du sie mit der freien Hand festhältst. Um eine Kartoffel zu schneiden, Kartoffel festhalten und an der langen Seite eine dünne Scheibe mit einem Küchenmesser abschneiden. Die Kartoffel jetzt auf die abgeschnittene Seite drehen, damit sie sicher liegt, dann fortfahren.

4 Klein schneiden

Egal, ob du grob schneiden oder fein würfeln willst – das »Kleinschneiden« beginnt immer mit Scheiben oder Streifen. Um Staudensellerie zu zerkleinern, die Selleriestange zuerst längs halbieren. Den Stiel waagrecht zum Messer legen, mit der freien Hand festhalten und in Stücke schneiden. Beim groben Kleinschneiden müssen die Stücke nicht gleich groß sein.

5 Chiffonade schneiden

Mit dieser Technik kannst du Kräuter oder Blattsalate in lange Streifen schneiden, z. B. Basilikum. Blätter vom Stiel zupfen und übereinanderlegen. Von der Längsseite aus aufrollen und die Rolle drehen, sodass sie rechtwinklig zum Kochmesser liegt. Nun in breitere oder schmalere Streifen schneiden und diese zum Schluss mit den Händen auflockern.

6 Fein hacken

Um Zutaten wie Knoblauch oder Ingwer fein zu hacken, werden sie mit einem Kochmesser zuerst in Scheiben geschnitten, dann rechtwinklig zum Messer gedreht und in feine Streifen geschnitten. Jetzt die freie Hand auf den Messerrücken legen, damit die Klinge auf dem Schneidebrett bleibt. Abwechselnd längs und quer über die Zutaten schneiden. Zwischendurch alle Würfel zu einem kleinen Berg zusammenschieben und erneut hacken, bis die Stückchen so klein wie gewünscht sind. Diese Technik funktioniert auch mit frischen Kräutern.

7 Julienne schneiden

Etwas »Julienne schneiden« bedeutet, es in längere, feine Streifen zu schneiden. Eine Zwiebel würde man dafür einfach in dünne Scheiben schneiden, bei z. B. einer Karotte ist die Technik anspruchsvoller. Karotte schälen und zunächst mit einem Kochmesser in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben übereinanderlegen und nun längs in feine Streifen schneiden.



**HIER ZEIGEN WIR DIR,
WIE DU DEINE MESSER
ZU HAUSE SCHÄRFEN
KANNST.**

Richtig garen im Backofen

| | |
|--|-----|
| Rosenkohl aus dem Ofen mit Sojasoße und Reis | 128 |
| Hähnchenbrust aus dem Ofen mit getrockneten Tomaten und Kräutern | 212 |
| Schweinekoteletts mit Thymian und Birne | 223 |
| Knuspriges Knoblauch-Hähnchen | 238 |
| Knusprige Ofenkartoffeln mit Korianderpesto und griechischem Joghurt | 276 |

- 1 Zuerst solltest du den Backofen auf die richtige Temperatur vorheizen (ca. 200°C für Gemüse, ca. 160°C für Fleisch). Zutaten vorbereiten, indem sie entweder im Ganzen gelassen oder in gleich große Stücke geschnitten werden – so garen sie gleichmäßig.

- 2 Zutaten auf einem Backblech (perfekt für Gemüse) oder in einem Bräter (gut geeignet für Fleisch) verteilen. Sie sollten immer etwas Abstand zueinander haben. Wenn sie zu nah aneinander oder zum Rand liegen, kann der Wasserdampf nicht entweichen – dadurch werden die Zutaten eher gedämpft, statt knusprig gegart.

- 3 Zutaten mit Öl oder einem anderen hitze-stabilen Fett beträufeln und mit Salz, Pfeffer oder anderen Gewürzen deiner Wahl würzen. Unsere Auswahl der 15 Gewürze, die in keiner Küche fehlen sollten, findest du auf Seite 17.

- 4 Backblech oder Bräter in den vorgeheizten Backofen geben und die Zutaten garen, bis sie goldbraun und nach Wunsch knusprig sind. Zwischendurch wenden, damit sie von allen Seiten gleichmäßig bräunen. Falls du dir nicht sicher bist, wie lange die Zutaten benötigen, lasse sie zunächst 15 Min. im Ofen und taste dich dann alle 5 Min. an den perfekten Garpunkt heran.

Was du jetzt im Backofen garen kannst

HÄHNCHEN

KAROTTEN

ROSENKOHL

BLUMENKOHL

BUTTERNUSSKÜRBIS

