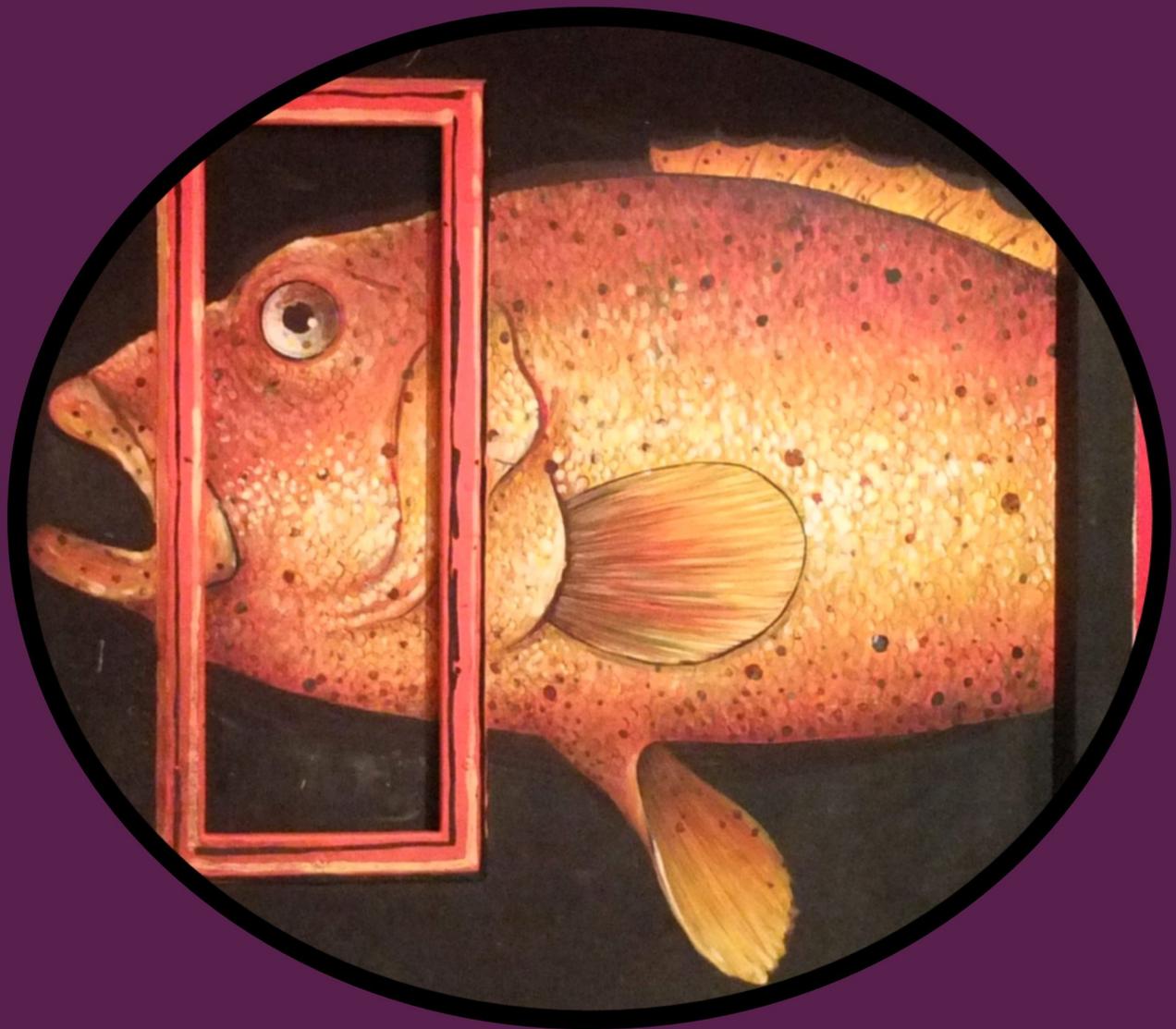


Meine kleine Rezeptsammlung

Kochen ohne Maggi & Co.



Uwe Griebmann

UWE GRIEBMANN

MEINE KLEINE REZEPTSAMMLUNG
KOCHEN OHNE MAGGI + CO.

Titelbild: Aufzugtür eines Hotels in Bangkok - Thailand

Uwe Grießmann wurde 1965 in Schweinfurt geboren. Er lebt heute mit seiner Frau in einem kleinen Dorf im südlichen Landkreis Hildesheims und arbeitet als Sachbearbeiter bei der Landes-IT Niedersachsen.

In seiner Freizeit reist er gern in exotische Länder. Ansonsten kocht er mit Vergnügen, spielt Gitarre und schreibt. Dabei entführt er seine Leser/innen in ferne Welten. Unter dem Pseudonym Frank Arlt hat er zwei Romane und einen Gitarrenratgeber veröffentlicht, sowie an mehreren Kurzgeschichtensammlungen mitgearbeitet.

Das Kochbuch „Meine kleine Rezeptsammlung - Kochen ohne Maggi & Co.“ wurde vor ein paar Jahren bei Neobooks veröffentlicht. Jetzt, nach gründlicher Überarbeitung, steht es als PDF-Version einer breiteren Öffentlichkeit zur Verfügung.

Originalausgabe als PDF 2016

Alle Rechte vorbehalten
auch die des auszugsweisen Nachdrucks
und der fotomechanischen Wiedergabe
sowie der Einspeicherung und Verarbeitung
in elektronischen Systemen

© Uwe Grießmann

Uwe Grießmann

Hauptstraße 20

31079 Westfeld

0176 95720201

autor.uwe.griessmann@mail.de

INHALTSVERZEICHNIS

Seite 4:	Inhaltsverzeichnis
Seite 5:	Vorwort
Seite 12:	Küchenausstattung
Seite 19:	Grundrezepte
Seite 30:	Vorspeisen
Seite 36:	Around the world - Köstlichkeiten aus aller Welt
Seite 62:	Exkursion - Kräuter
Seite 67:	Beilagen
Seite 89:	Exkursion - Gewürzmischungen
Seite 92:	Aufläufe
Seite 100:	Exkursion - Einkaufen: Fleisch
Seite 102:	Typisch Deutsch?
Seite 125:	Exkursion - Gewürze
Seite 132:	Pasta
Seite 146:	Exkursion - Spicy & Hot
Seite 149:	Die Küche Thailands
Seite 188:	Exkursion - Gemüse
Seite 193:	Soßen & Dips
Seite 197:	Suppen & Eintöpfe
Seite 211:	Exkursion Einkaufen: Obst & Gemüse
Seite 213:	Fisch
Seite 218:	Exkursion - Öl, Würzsoßen & Pasten
Seite 223:	Menüs
Seite 227:	Backen
Seite 233:	Desserts
Seite 241:	Nachwort
Seite 243:	Index



Leuchtturm am Capo de São Vicente, die Südwestspitze des europäischen Festlands -
Algarve - Portugal

GRUNDREZEPTE

- Übers Fleischbraten
- Soßenansatz
- Marinade für Fleischgerichte
- Gekörnte Gemüsebrühe
- Fleischfond
- Einbrenne/Mehlschwitze
- Nudeln

GRUNDREZEPTE

- Geröstete Semmelbrösel

Mondaufgang in Sri Lanka



SOßENANSATZ GRUNDREZEPT

Es ist eigentlich egal, was für ein Fleisch du nimmst (Schwein eignet sich nicht so). Dieser Soßenansatz zaubert eine leckere Soße auf den Tisch. Wenn du sie bekommst, nimm Fleisch mit Knochen. Die ergeben richtig viel Geschmack!

Soll die Soße dunkler werden, kannst du einen Rotwein nehmen, soll sie schärfer werden, kannst du auch Senf dazugeben. Eine alkoholfreie Variante funktioniert gut mit Malzbier. Variieren und experimentieren, sind bei meinen Rezepten immer erwünscht. Nur Mut!

Zutaten:

- Schwarze Pfefferkörner
- 2 Zwiebeln oder auch 1 Zwiebel und ein Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Wurzelpetersilie
- 2 Knoblauchzehen
- Stangen oder Knollensellerie
- Olivenöl
- 2-3 Lorbeerblätter
- 5-6 Wacholderbeeren
- 1-2 getrocknete Chilischoten
- 1 Flasche Wein (ich bevorzuge Rosé)
- Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Cayenne, Thymian, Salbei, Rosmarin, Basilikum (jeweils ein Zweig, bzw. Blätter oder getrocknete Kräuter.
- Eventuell etwas Zucker (ich verzichte meist darauf, da frisches Gemüse eine eigene Süße mitbringen sollte.)

Du kannst Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Kräuter mit harten Zweigen auch in einen Teefilter stecken, den du zuknotest. Sie geben darin genauso viel Geschmack ab, sind aber leichter in der Soße wieder zu finden.

SOBENANSATZ GRUNDREZEPT

Zubereitung:

- ◆ In einem großen Topf oder einer Servierpfanne ohne Fett 7 - 10 schwarze Pfefferkörner anrösten und in einen kleinen Mörser geben. Die Pfefferkörner grob mörsern.
- ◆ Den Braten in derselben Pfanne mit Olivenöl anbraten und herausnehmen.
- ◆ Das grob geschnittene Gemüse anbraten, es darf ruhig etwas Farbe nehmen.
- ◆ Mit ca. 50 - 100ml Roséwein (der Boden der Pfanne sollte gut bedeckt sein) ablöschen und die Flüssigkeit solange einreduzieren, bis nichts mehr da ist. 4 - 5 Mal wiederholen.
- ◆ Evtl. etwas Tomatenmark dazugeben (abhängig vom Braten).
- ◆ Evtl. etwas Essig (Balsamico) einreduzieren lassen (auch abhängig vom Braten, passt wunderbar zu Rind und Lamm oder auch Wild).
- ◆ Dann einen halben Liter Wein und den Braten (idealerweise mit einem Thermometer versehen) dazugeben.
- ◆ Einmal aufkochen und auf kleinster Flamme fertig köcheln lassen.
- ◆ Entweder das Gemüse herausnehmen oder passieren und wieder dazugeben (die Lorbeerblätter nicht). Die Wacholderbeeren kannst du mit passieren, das muss aber nicht sein.

Wenn ich Wild koche, nehme ich etwa 10 Wacholderbeeren und passiere sie sehr fein separat in die Soße. Nicht jeder mag es, wenn er auf Wacholderbeerenstücke beißt.

- ◆ Mit etwas Salz und Cayennepfeffer abschmecken und - falls dir die Soße zu dick ist - mit etwas Wasser oder Wein verdünnen. Dasselbe rate ich dir, wenn dir der Geschmack zu intensiv ist.



Kein fliegender Gouda in Gouda (es ist eine Straßenlaterne) - Niederlande



Restaurant in San Christóbal de las Casas - Mexiko

VORSPEISEN

- Antipasto di Verdura
- Insalata Caprese
- Olivenpesto auf Pane
- Ziegenkäsetaler

ANTIPASTO DI VERDURA

In Italien bekommt man seinen Salat selten angemischt auf den Tisch. Dafür stehen hochwertige Öle und Essige, Salz und Pfeffer bereit. Das ist auch die Grundidee zu diesem „Vorspeisenteller aus Gemüse“, der sich als leckere Beilage genauso gut eignet, wie als Antipasti.

Zutaten:

- Karotten
- Stangensellerie
- Radieschen
- Fenchel.

Hier kann man variieren und auch anderes Gemüse nehmen, da gibt es keine Einschränkung. Champignons, Rettich, etc.

Zutaten Dressing:

- sehr gutes Olivenöl
- 1 - 2 Limetten oder Zitronen (für 4 Personen)
- Fleur de Sel (Salzblume)
- 1 Pfeffermühle mit schwarzem Pfeffer

Zubereitung:

- ♦ Das Gemüse in feine Stifte schneiden, dickere Stifte gehen zwar auch, aber das Auge isst mit. Ich schneide es immer in Stifte, mit etwa 4 - 5 mm Breite und 3 - 4 cm Länge.
- ♦ Das Gemüse schön anrichten.
- ♦ Der Hammer ist das Dressing. So einfach und doch lecker: Limetten oder Zitronen auspressen und den Saft ohne Kerne in ein Kännchen gießen.

Je besser und frischer die Zutaten sind, desto besser ist das Ergebnis. Mit einem Olivenöl für 2,99 € wird der Salat eher enttäuschend sein.

ANTIPASTO DI VERDURA

Zubereitung:

- ◆ Alles schön anrichten.
- ◆ Jeder bekommt eine kleine Schüssel und mixt sich sein Dressing nach seinem Geschmack mit dem Öl, dem Saft, Salz und Pfeffer.
- ◆ Man nimmt sich immer eine kleine Menge Gemüse und gibt es ins Dressing, danach einfach genießen.





Kukulcan-Pyramide - Chitzen Itza - Mexiko

AROUND THE WORLD — KÖSTLICHKEITEN AUS ALLER WELT

- Ossobucco—Kalbsbeinscheiben
- Picatta á la Milanese
- Putenkeulen Mexiko mit Guacamole, Sauerrahm-Dip, Frijoles negro, Süßkartoffelbrei und anderen Naschereien
- Lammkeule

AROUND THE WORLD — KÖSTLICHKEITEN AUS ALLER WELT

- Paella La Caleta
- Lammkarree und Lammbeinscheiben
- Hamburger
- Nachos
- Guinnessgulasch



Cholula—vor der Kirche Nuestra Señora de los Remedios: Blick auf den Popocatépetl

PICATTA ALLA MILANESE MAL ANDERS

Zutaten:

- 3 - 4 kleine Schnitzel vom Schwein, alternativ gehen auch Kalb oder Huhn
- 4 Eier
- 1 Stück Schafkäse (möglichst fettreich)
- Etwa 5 - 6 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer, Cayenne
- Kräuter nach Wunsch, zB. Petersilie, Oregano, Thymian, Basilikum
- Dazu passen Maccheroni mit einer ganz einfachen Tomatensoße aus passierten Tomaten.

Zubereitung:

- ◆ Semmelbrösel in eine Schüssel geben. 4 Eier dazugeben. Den Schafkäse in kleine Flöckchen zerbröseln, und zusammen mit den gehackten Kräutern dazugeben.
- ◆ Salzen, Pfeffern, etwas Cayenne dazu.
- ◆ Alles vermengen.
- ◆ Die Schnitzel von beiden Seiten möglichst dünn klopfen und in 3 - 4 Stücke schneiden.
- ◆ Die einzelnen Teile in der Panade wälzen und gleich von jeder Seite ca. 1 Minute in einer Mischung aus Olivenöl und Butter anbraten. Beiseite stellen.
- ◆ In der Zwischenzeit Nudeln und Tomatensoße kochen.
- ◆ Kurz vor dem Servieren die benötigte Anzahl an Picatta in der Pfanne fertig braten. Dadurch, dass sie so dünn sind, benötigen sie maximal 1 Minute.

Wir kochen meist für 2 Tage, die KURZ angebratenen Picatta stelle ich in den Kühlschrank, sie können am nächsten Tag ohne Probleme fertig gebraten werden, da die Ei-Käse-Hülle sehr fest ist.



Mühlenmuseum - Gifhorn, Deutschland



Weizenfeld - Deutschland

EXKURSION - KRÄUTER

- Basilikum
- Bohnenkraut
- Dill
- Kaffir-Limette
- Koriander
- Liebstöckel
- Lorbeer
- Majoran
- Oregano
- Petersilie
- Pfefferminze
- Rosmarin
- Salbei
- Thymian
- Wacholderbeeren

EXKURSION - KRÄUTER

Ich arbeite viel mit frischen, aber auch getrockneten Kräutern. Auf den nächsten Seiten unternehmen wir eine kleine Exkursion zu den von mir in den Rezepten verwendeten Kräutern.

Natürlich kann ich nicht allzu ausführlich werden, das würde den Rahmen dieser kleinen Sammlung sprengen. Nicht immer ist der Übergang zwischen Kraut und Gewürz eindeutig. Verzeih mir also, wenn ich es nicht 100%ig genau nehme.

Basilikum: (*Ocimum basilicum*) ist eine einjährige Pflanze, die vermutlich aus Vorderindien stammt.

Basilikum wächst, wenn du keinen Garten hast, gut auf Fensterbänken. Die Pflanze braucht dabei eine gute Pflege und muss regelmäßig gegossen werden. Sie zeigt an, dass sie durstig ist, indem sie die Blätter hängen lässt.

Das Kraut wird erst nach dem Kochen zum Essen gegeben, ansonsten verfärben sich die Blätter. Getrocknet ist es zB. Bestandteil der „Kräuter der Provence“. Und ein echtes italienisches Pesto ohne frisches Basilikum ist undenkbar!

Als Badezusatz verspricht eine Handvoll Blätter (in einem Stoffbeutel) ein belebendes Baderlebnis. Basilikum hilft bei Blähungen und Schlafstörungen.

Bohnenkraut: (*Satureja hortensis*) ist eine einjährige Pflanze und benötigt einen sonnigen bis halbschattigen Platz. Auch auf der Fensterbank lässt es sich gut anbauen.

Das Kraut hilft gegen Blähungen und Koliken und als Fußbad ist es wohltuend bei müden Füßen.

In der Küche ist es unerlässlich für Bohnengerichte. Ich verwende es auch sehr gerne für Hackfleischgerichte.

Dill: (*Anethum graveolens*) braucht einen halbschattigen bis sonnigen Platz mit durchlässigem Boden.

Das Kraut hilft gegen Blähungen, Darmkrämpfe und Koliken, wie auch bei Erkältungen. Dill steigert die Milchproduktion von stillenden Müttern und kann durch die Nahrungsaufnahme des Säuglings Koliken verhindern. Äußerlich wirkt er gegen Hautgeschwüre.

Die Verwendung in der Küche ist vielfältig: Fleisch- oder Fischgerichte, Salate, Eierspeisen oder Kräuterbutter sind nur einige Beispiele neben dem Einlegen in Öl oder Essig.

EXKURSION KRÄUTER

Kaffir-Limette: Hier handelt es sich um eine Zitrusfrucht. Da die Frucht selbst saftarm ist, werden sie kaum verwendet. In der asiatischen Küche werden die Blätter des Baumes zum Kochen genommen, sie erzeugen ein angenehm zitroniges Aroma. Ganze Blätter kann man nicht essen, sie werden bei Tisch herausgenommen oder vor dem Kochen zu hauchdünnen Streifen geschnitten .

Koriander: (*Coriandrum sativum*) ist eine einjährige Pflanze. Koriander findet sich unter anderem in Medikamenten gegen Magen- und Darmstörungen wieder. In der Küche wird es vor allem in Asien und Afrika verwendet. In Portugal ist es Hauptbestandteil der Mojo Verde. Viele Menschen können aber den Geruch und den Geschmack nicht vertragen. Bei der Verwendung von Koriander frage ich die Gäste deshalb immer, ob sie das Kraut wollen.

Liebstöckel: (*Levisticum officinale*) Nein, das hartnäckige Gerücht, dass die Firma Maggi dieses Kraut, das ja auch Maggikraut heißt, erfunden hat, stimmt ebenso wenig, als das Liebstöckel in der Maggiwürze ist. Unbestreitbar ist allerdings, dass es einen ähnlichen Geschmack und Geruch hat. Nichtsdestotrotz setze ich lieber Maggikraut als Maggiwürze ein.

Liebstöckel besitzt eine harntreibende, schweißtreibende und schmerzstillende Wirkung. Auch bei der Periode soll es helfen. Es sollte aber von Schwangeren, Nieren- und Rheumakranken vermieden werden (wobei jetzt wieder eine Übereinstimmung zur Würze zu finden ist).

In der Küche verwendest du es sparsam für Fleischgerichte und Suppen. Dabei nur kurz mitkochen.

Majoran: (*Origanum majorana*) liebt sonnige Plätze, ist dabei aber frostempfindlich. Er lässt sich auch gut auf einer Fensterbank halten.

Wie Oregano ist das Kraut ein Bestandteil der italienischen und mediterranen Küche. Möchtest du es trocknen, wartest du, bis die Pflanze kurz vor dem Blühen ist. Du hängst die Zweige dann gebündelt an einen schattigen Ort auf. Aufbewahren lässt sich das Kraut dann in einem gut verschließbaren Behältnis.

Majoran hilft gegen Blähungen, bei Koliken, bei Erkältungen und Husten, gegen Rheuma und zur Stärkung des Nervensystems

EXKURSION KRÄUTER

Lorbeer: (*Laurus nobilis*) wird in unseren Breiten als Kübelpflanze gezogen, die im Warmen überwintert.

Äußerlich angewendet wirkt Lorbeer antiseptisch, antirheumatisch und schmerzlindernd als Umschlag.

In der Küche aromatisiert Lorbeer das Essen, wird aber nicht mitgegessen, es sei denn in sehr dünne Streifen geschnitten.

Oregano: (*Origanum vulgare*) braucht einen sonnigen, warmen und trockenen Platz. Wächst die Pflanze nicht besonders gut, kann eine Ansäuerung des Bodens mit Rindenmulch helfen.

Das Kraut ist unverzichtbar bei mediterranen Speisen und eine Pizza oder eine Tomatensoße ohne Oregano ist kaum denkbar. Allerdings kann es auch zu Hautreizungen führen, wenn man die Blätter anfasst.

Das Kraut wirkt gegen Blähungen und Atemwegserkrankungen wie Husten, Bronchitis, Asthma und Mandelentzündungen.

Petersilie: (*Petroselinum crispum*) ist eine zweijährige Pflanze, sie benötigt einen halbschattigen bis sonnigen Platz und fühlt sich auch auf der Fensterbank wohl.

Die Pflanze hilft bei Gicht, rheumatischen und arthritischen Beschwerden, denn sie ist harntreibend und unterstützt sehr gut den Stoffwechsel. Außerdem hilft sie bei Akne.

Petersilie passt fast überall in der Küche, sollte aber nicht mitgekocht werden. Dennoch verwende ich immer einen Bund, um Suppen oder Fonds anzusetzen.

Pfefferminze: (*Mentha x piperita*) Es soll ja Einwohner bestimmter Länder geben, die können sich ein Essen ohne Pfefferminze nicht vorstellen. Alles, was bei DREI nicht rechtzeitig flüchten kann, wird damit gewürzt.

Wir mussten in England (einem ansonsten sehr schönen Land), sogar beim Italiener Pizza und Pasta mit Pfefferminze über uns ergehen lassen.

Pfefferminze, frisch aus dem Garten oder vom Balkon, ergibt einen leckeren Tee (nicht für Kinder unter 5 Jahren geeignet!) und gehört in einen Mojito. Im Essen hat sie meiner Meinung nach nicht viel zu suchen. Aber es gibt auch da Ausnahmen - siehe Thailändische Küche.

EXKURSION KRÄUTER

Rosmarin: (*Rosmarinus officinalis*) liebt geschützte warme Plätze mit durchlässigem Boden. Am besten überwintert er im Inneren bei etwa 5 Grad. Das Kraut hilft bei Verdauungsbeschwerden und ist als Bad kreislaufanregend, durchblutungsfördernd und soll sogar gegen Haarausfall helfen. Auch strapazierte Haut profitiert von einem Bad. (Immer in einem Teefilterbeutel, damit der Abfluss nicht verstopft!)

Wiederum ist es die mediterrane Küche, die ohne Rosmarin kaum auskommt. Auch kann man ihn in Öl einlegen und bei der Herstellung von Kräuterbutter verwenden.

Salbei: (*Salvia officinalis*) benötigt einen sonnigen Platz mit durchlässigen Böden. Im Winter benötigt es einen sicheren Frostschutz.

Salbei ist bekannt für seine vielfältige medizinische Wirkung. Er ist verdauungsfördernd, antiseptisch, entzündungshemmend, auswurffördernd, schweißhemmend und mehr.

In der Küche verwendet man ihn für Kräuteröle und was wäre eine Saltimbocca alla Romana ohne Salbei? Salbei muss mitgekocht werden, nur so entwickelt er sein typisches Aroma, allerdings sollte man dann auf andere Kräuter verzichten, denn mit anderen Kräutern verträgt sich der Geschmack nicht!

Thymian: (*Thymus vulgaris*) braucht einen sonnigen Platz, mit durchlässigem Boden. Kalte Winter überlebt er nicht. Dagegen fühlt er sich auf einer Fensterbank wohl.

Das Kraut ist verdauungsfördernd, hilft bei Husten und gilt als schleimlösend. Im Badewasser hilft Thymian bei unreiner und fettiger Haut.

Man verwendet junge Triebe. Ich gebe meist 1 - 2 davon, kurz abgewaschen in die Soße. Die Blätter streife ich ab und schneide sie klein.

Möchtest du ihn trocknen, solltest du ihn kurz vor der Blüte ernten und dabei nur unverholzte Teile abschneiden. Du hängst ihn zum Trocknen an einen schattigen, luftigen Platz und klopfst ihn dann einfach vom Stängel. Aufbewahrung in einem gut verschließbaren Gefäß.

Wacholderbeeren stammen vom Wacholder (*Juniperus*), einem Zypressengewächs.

Als Tee fördern sie die Verdauung, sind harntreibend und unterstützen so bei Gicht- und Rheuma.

In der Küche werden die Beeren bei Wild, Sauerbraten, Sauerkraut und vielen weiteren Rezepten verwendet.



Uhrenblätter in einem Hof - Quedlinburg - Deutschland

BEILAGEN

- Gurkensalat mit Dill
- Kartoffelsalat
- Spätzle
- Semmelklöße
- Fränkische Kartoffelklöße
- Fränkische Mehlklöße
- Karotten-Mais-Gemüse
- Wirsinggemüse
- Bohnengemüse
- Blaukraut / Rotkohl
- Rosenkohl im Glas

BEILAGEN

- Maiskolben aus dem Ofen
- Rosmarinkartoffeln
- Baguette als Beilage
- Selleriescheiben gebacken
- Guacamole
- Frijoles Negro
- Süßkartoffelmus
- Kartoffelbrei



Bromo Tengger Semeru Caldera—Java Indonesien

KAROTTEN-MAIS-GEMÜSE

Eine durch die Farbgebung wunderschöne Beilage, die auch geschmacklich überzeugen kann, ist das Karotten-Mais-Gemüse.

Zutaten:

- ca. 800g Karotten, am besten Bundware
- ca. 200g Mais (wenn es frischen Mais gibt, natürlich den, ansonsten empfehle ich tiefgefrorene Ware, keinesfalls Mais aus der Dose!!!)
- Rohrzucker
- Butter
- Salz

Zubereitung:

- ◆ Karotten putzen und in Scheiben schneiden.
- ◆ Ca. 1 Esslöffel Rohrzucker bei mittlerer Hitze schmelzen.
- ◆ Die Karotten dazugeben und sie 2 - 3 Minuten im Zucker karamellisieren.
- ◆ Den Topf mit Wasser auffüllen, salzen. Karotten bis auf die gewünschte Bissfestigkeit kochen und mit einem Schaumlöffel herausnehmen.
- ◆ Frische Maiskolben mit einem scharfen Messer halbieren, die Hälften auf die Schnittkanten stellen und die Körner dann abschneiden. Gefrorenen Mais unaufgetaut verwenden.
- ◆ Den Mais im selben Wasser ebenfalls auf die gewünschte Bissfestigkeit kochen.
- ◆ Leider sind die Garzeiten zu unterschiedlich, ansonsten könnte man den Mais auch nach ca. 10 Minuten zu den Karotten geben. Mir wäre er dann aber zu weich. Diese Methode ist etwas sicherer und man kann das Gemüse so auf den Punkt kochen.
- ◆ Das Wasser über einem Sieb ausgießen. Im selben Topf Butter nach Belieben (ich nehme immer so 20 - 30 g) schmelzen lassen, das Gemüse dazugeben. Mit etwas Salz (falls überhaupt noch nötig) servieren. Mahlzeit.

Das Gelb und das Orange ist ein Augenschmaus und die beiden Gemüsesorten harmonieren wunderbar miteinander.

Du kannst auch noch frische Petersilie zu den Karotten geben.

Kalt, mit oder ohne Dressing, bietet sich das Gemüse auch als Salat an.



Bodendeckerpflanze - Makroaufnahme - Blütengröße etwa 1 mm - Teneriffa - Spanien

EXKURSION - KRÄUTER- + GEWÜRZMISCHUNGEN

- Chili Con Carne-Gewürz
- Chinagewürz
- Griechisches Gewürz
- Italienisches Gewürz und Pizzagewürz
- Kräuter der Provence



Gefallene Kokosnüsse - Koh Maak - Thailand

AUFLÄUFE

- Blumenkohlaufauf
- Rosenkohlaufauf
- Gyros- oder Döneraufauf
- Cannelloni con Piselli e Funghi
- Lasagne mit selbst gemachten Nudelplatten

BLUMENKOHLAUFLAUF

Die etwas wilde Mischung Cayenne, Blumenkohl, Curry, Tomatensoße und Greyerzer Käse hört sich vielleicht ein wenig seltsam an, aber zusammen ergibt das Ganze einen sehr interessanten und leckeren Blumenkohlaufauf, der alles andere als langweilig ist.

Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 1/2 Packung Gabelspaghetti
- 500 g Rinderhack
- 3 Knoblauchzehen (gehackt)
- 150 - 200g Greyerzer Käse (gerieben oder in Scheiben)
- 1 l Tomaten passiert (oder eine Flasche 0,7l passierte Tomaten und eine Dose passierte Tomaten)
- Oregano
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben, Curry und Cayenne

Zubereitung:

- ◆ Den Blumenkohl von den Blättern und grob vom Strunk befreien in ca. 4 cm dicke Streifen schneiden, dabei fällt er schön auseinander. Strunk ebenfalls wegschneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen, aber nicht durch blanchieren und herausnehmen.
- ◆ Nudeln etwa die halbe Kochzeit im selben Wasser kochen (Packung = 8 Min., also 4 Minuten), abseihen, durchmischen, damit sie nicht ankleben.
- ◆ Rinderhack mit dem Knoblauch anbraten, mit etwas Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Das Fleisch muss gut und richtig würzig schmecken, mit Salz sparsam umgehen, auch hier eher mit Kräutern arbeiten und mit viel Cayenne.
- ◆ Das Fleisch aus dem Topf nehmen, beiseite stellen. Im selben Topf die Tomaten erwärmen und würzen, auch die Soße sollte einen guten Eigengeschmack haben, wobei du wieder mehr mit Kräutern, denn mit Salz arbeiten solltest. Thymian, Basilikum, Rosmarin, Oregano und Petersilie passen sehr gut.
- ◆ In eine größere Auflaufform zuerst die Nudeln geben und am Boden verteilen. Darüber das Hackfleisch und den Blumenkohl verteilen.
- ◆ Den Blumenkohl großzügig mit dem Currypulver bestreuen (Sorte ist egal, aber es sollte ein hochwertiges Pulver sein). Die Tomatensoße darüber verteilen.
- ◆ Oben den geriebenen Greyerzer Käse oder die Scheiben verteilen und ab in den Ofen damit bei ca. 200 Grad, Ober und Unterhitze, Dauer ca. 40 Minuten.



Flasche an einem Baum im Sonnenuntergang - Koh Chang - Thailand

TYPISCH DEUTSCH?

- Hühnerfrikassee
- Hackbraten
- Rouladen
- Rehbraten
- Spanferkelbraten
- Hähnchen mit indischem Geheimnis
- Babypute gefüllt

TYPISCH DEUTSCH?

- Monsterkrautwickel mit Überraschung
- Kohlrouladen mit Lila Soße



Vögel ziehen in den Sonnenuntergang - Prambanantempel, Yogyakarta, Java, Indonesia

DEUTSCHES HÄHNCHEN MIT INDISCHEM GEHEIMNIS

Die indische Küche arbeitet viel mit Joghurt. Ich hatte noch etwas griechischen Joghurt (10%) übrig. Also habe ich mal wieder experimentiert. Das Ergebnis war eine sehr gute Füllung. Ich nenne sie „Indisches Geheimnis“. (Auch wenn sich meine indischen Bekannten wahrscheinlich lachend auf die Schenkel klopfen würden, erführen sie von diesem Namen.)

Brathuhn gibt es überall auf der Welt, auch hier in Deutschland. Trotz der Füllung kommt es in die „Typisch Deutschen (?)“ Rezepte.

Zutaten:

- 1 Freiland-, Mais- oder Biohähnchen ca. 1500 - 1800g
- Curry aus der Currymühle
- Cayennepfeffer
- Pfeffer
- Salz
- Olivenöl
- je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- 2 Zweige Basilikum
- 4 – 5 Zweige Petersilie
- 3 Salbeiblätter
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL griechischer Joghurt 10%
- 1 Ei

Zubereitung Füllung:

- ◆ Die kleinblättrigen Kräuter einfach vom Zweig rupfen. Die größeren Blätter klein schneiden.
- ◆ Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden.
- ◆ Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
- ◆ Alles in eine Schüssel geben.
- ◆ Dazu den Joghurt und das Ei geben. Mit einer guten Portion Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen.
- ◆ Großzügig mit Curry bestreuen. Alles gut vermengen.

Zubereitung Marinade:

- ◆ Etwas Salz, Pfeffer, viel Cayenne und Currypulver in eine kleine Schüssel geben.
- ◆ So viel Olivenöl dazugeben, das die Marinade für ein Hähnchen ausreicht.
- ◆ Alles vermischen.

DEUTSCHES HÄHNCHEN MIT INDISCHEM GEHEIMNIS

Zubereitung Huhn:

- ◆ Das Hähnchen innen und außen waschen und trocken tupfen. In eine Auflaufform legen.
- ◆ Den Pürzel (also die Fettdrüse) am unteren Ende wegschneiden, so auch das Fett, das sich an der unteren Öffnung befindet.
- ◆ Die Füllung mit einem Löffel in das Hähnchen drücken. Evtl. zunähen oder mit Nadeln verschließen.
- ◆ Nun das Hähnchen zuerst auf den Rücken legen, dann den Bauch und die Seiten mit der Marinade einpinseln. Das Huhn umdrehen und den Bauch, die Schenkel und die Seiten marinieren.
- ◆ Im Ofen bei 175 Grad Ober und Unterhitze etwa 100 Minuten braten, das Huhn nach etwa 30 - 40 Minuten wenden.
- ◆ Die letzten 10 Minuten die Temperatur auf 200 Grad erhöhen. Ganz zum Schluss stelle ich den Ofen noch auf Grillen, damit die Haut schön knusprig wird.
- ◆ Etwa 100 Minuten sind bei einem Hühnergewicht von 1500g ausreichend, bei mehr Gewicht braucht es etwas länger. Um ganz sicher zu sein, kannst du ein Bratenthermometer verwenden. Dieses wird am besten bis an den Schenkelknochen gesteckt.
- ◆ Dazu schmecken: Maiskolben aus dem Ofen, ein kleiner Salat oder die Antipasto di Verdura und Ciabatta.



Seeteufel in einer Markthalle - Cork, Irland

AUCH DAS NOCH ...

Uwe Gießmann

Die Tränen der Hexen

Historischer Roman aus dem Harz



Prolibris Verlag

AUCH DAS NOCH ...

Goslar 1499. In einer Mine am Rammelsberg stürzt ein Stollen ein und begräbt viele Bergarbeiter unter sich. Die Wasserträgerin Gerlinde wird beschuldigt, durch Hexerei für den Einsturz verantwortlich zu sein. Sie wird in den Hexenturm gesperrt, und der Dominikanermönch Henricus Institoris wird zur Aufklärung des Falles nach Goslar bestellt. Er kennt sich aus mit Hexen, hat schon vielen den Prozess gemacht und ein Hexengesetzbuch geschrieben, den Hexenhammer, ein sehr begehrtes Buch.

Der angesehene Goslarer Buchdruckermeister Wilhelm Wehrstett erhält von Henricus Institoris den Auftrag, den Hexenhammer nachzudrucken. Doch Wehrstett hadert, denn dieses Buch bringt nur Tod und Verderben. Wenn er es aber nicht druckt, muss er dann nicht befürchten, dass Institoris sich an Wehrstetts Frau rächt?

In Goslar findet eine regelrechte Hexenjagd statt. Jede gefolterte »Hexe« beschuldigt andere der Teufelsbuhlschaft. Kann Wehrstett diesen Wahnsinn aufhalten, oder wird seine eigene Frau auf dem Scheiterhaufen hingerichtet?

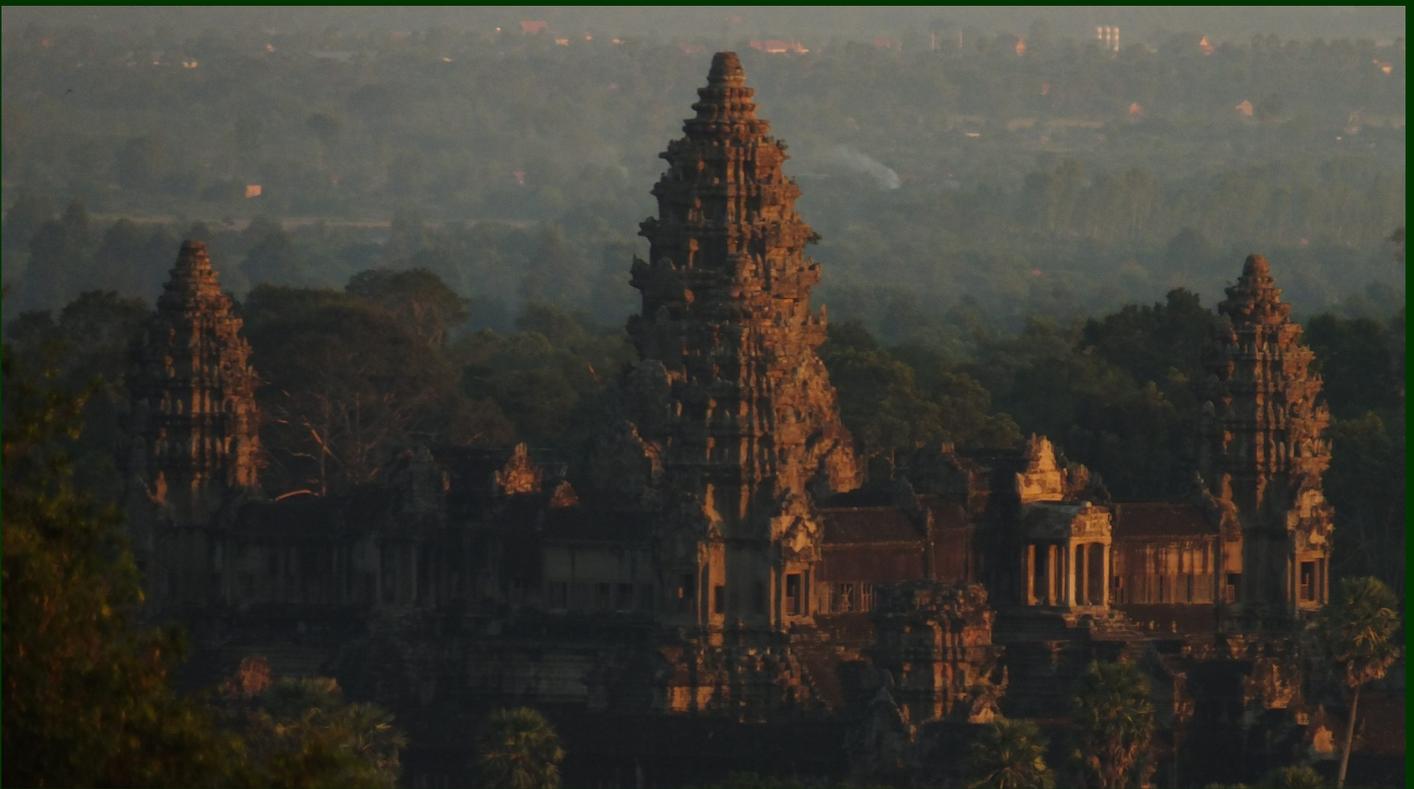
Die Tränen der Hexen

Ein historischer Roman aus dem Harz

Überall im Buchhandel - broschiert für 12,95€ - ISBN-13: 9783954751174

Als eBook auf allen bekannten Plattformen - für 8,99€ - ISBN-13: 9783954751228

<http://www.autor-uwe-griessmann.com/>



Angkor Wat bei Sonnenuntergang - Siem Reap - Kambodscha

EXKURSION - GEWÜRZE

- Cayennepfeffer
- Kurkuma
- Curry
- Galgant
- Gewürznelken
- Ingwer
- Muskat
- Knoblauch
- Koriandersaat
- Kreuzkümmel
- Palmzucker
- Paprikapulver
- Pfeffer
- Piment
- Safran
- Salz
- Tamarinde
- Zimt
- Zitronengras
- Zucker

EXKURSION GEWÜRZE

Knoblauch ist ein Lauchgewächs aus der Pflanzengattung der Amaryllisgewächse und ist sehr gesund.

Er wirkt antibakteriell und soll der Bildung von Thrombosen vorbeugen. Sichergestellt ist, dass Knoblauch die Blutfettwerte senkt, eine große Wahrscheinlichkeit ist gegeben, dass sich Knoblauch positiv auf die Cholesterinwerte auswirkt. Ob er gegen Vampire hilft, ist jedoch fraglich, weil es fraglich ist, ob es Vampire gibt. Auf jeden Fall schadet das Essen von Knoblauch nicht.

Knoblauch kommt fast weltweit in den Küchen zum Einsatz. Ich denke, ich kann mir Beispiele ersparen.

Bei **Thaiknoblauch** handelt es sich um sehr kleine Zehen, die auch eingelegt verkauft werden.

Koriandersaat findet bei uns hauptsächlich im Lebkuchengewürz Verwendung. Aber auch zum Würzen von Brotteig und Kleingebäck ist die Saat beliebt. In den Küchen Asiens und Afrika wird neben der Saat auch das Koriandergrün (siehe Kräuter) verwendet.

Kreuzkümmel oder **Kumin** ist eine asiatische Pflanze, deren getrocknete Früchte Verwendung finden. Mit Kümmel hat Kumin nur das Aussehen und den Namen gemein. Beide Pflanzen gehören unterschiedlichen Gattungen an.

Verwendung findet Kumin in den Küchen des Nahen Ostens, Nordafrikas, der Türkei, Griechenlands, Bulgariens, Indiens, Brasiliens und Mexiko. Darüber hinaus wird er als Zutat von Currypulvern und Chili-Con-Carne-Gewürzmischungen verwendet. Kreuzkümmel sollte fettlos in einer nicht beschichteten Pfanne oder einem Topf angeröstet werden, so entfaltet sich sein Aroma am besten.

Palmzucker ist eine Zuckerart, der aus dem Saft der Blütenstände einiger Palmenarten gewonnen wird. Dieser wird eingekocht und kristallisiert. Verwendung findet er in der südostasiatischen Küche, in Indien, Sri Lanka, Südamerika und der Karibik. Meist ist Palmzucker als gepresster harter „Kuchen“ in Asishops erhältlich. Er ist weniger süß, als Haushaltszucker, schmeckt karamellig und malzig.

Paprikapulver wird aus getrockneten und gemahlenden Paprikas hergestellt. Je nach verwendeter Sorte ist der Geschmack sehr mild (Edelsüß) bis scharf (Rosenpaprika).

Paprikapulver sollte nicht zum Anbraten, also zum Beispiel in Marinaden verwendet werden, weil es bitter wird.



Wandfliese - Capri - Italien

PASTA

- Blitzschnelle Bolognese für Leute mit etwas Zeit
- Pasta mit Tomaten-Gurken-Soße
- Pasta mit Pilz-Sahne-Soße
- Pasta mit Erbsen-Soße
- Bolognese mal anders
- Spaghetti Carbonara Moby Line
- Pasta mit Lachs-Sahne-Soße und Gemüse

PASTA

- Ravioli mit Buttersoße
- Pastapolpa

Zitronenbaum in Sorrent - Italien



BLITZSCHNELLE BOLOGNESE FÜR LEUTE MIT ETWAS MEHR ZEIT

Ich weiß, das widerspricht sich, aber lies selbst!

Zutaten:

- 500g Rinderhack
- 2 Karotten
- 1 Scheibe Knollensellerie (ca. 1 cm dick)
- 1 Zwiebel
- 3 - 4 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Tomaten
- Tomatenmark
- Cayennepfeffer, schwarzer Pfeffer, Kräuter
- Parmesan oder Pecorinokäse

Zum Rinderhack: In fast allen Rezepten, die mit Hackfleisch daherkommen, verwende ich Rinderhackfleisch. Ich finde es wesentlich besser als Schweinefleisch, wesentlich aromatischer. Das ist der einzige Grund dafür.

Zubereitung:

- ◆ Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln, da es eine Blitzsoße ist, kann man sie geviertelt in einen Multizerkleinerer geben und zerkleinern (nur ein paar Sekunden, sonst wird die Zwiebeln bitter). In heißem Olivenöl (mittlerer Topf) andünsten.
- ◆ Wenn die Zwiebeln glasig sind, das Hackfleisch dazugeben. So lange anbraten, bis es zerfällt.
- ◆ Mit Cayenne, Salz und Pfeffer würzen. Salz sparsam, Cayenne und Pfeffer ruhig großzügig verwenden.
- ◆ In der Zwischenzeit die Karotten schälen und in mehrere Stücke zerteilen, Selleriescheibe ebenfalls in kleinere Stücke zerlegen. Alles in den Multizerkleinerer geben und gut zerkleinern. Zum Hackfleisch geben und kurz mit andünsten.
- ◆ 1 EL Tomatenmark dazugeben
- ◆ Die Tomaten dazugeben. Die Dosen mit etwas Wasser ausspülen und das Wasser dazugeben.
- ◆ Mit frischen oder getrockneten Kräutern nachwürzen (Oregano, Basilikum, Petersilie, Thymian oder einfach italienische Kräuter).
- ◆ Auch hier nicht sparsam sein.

BLITZSCHNELLE BOLOGNESE FÜR LEUTE MIT ETWAS MEHR ZEIT

Zubereitung:

- ◆ Jetzt kommen wir zu der seltsamen Überschrift. Eigentlich reicht es, die Soße aufzukochen, dann wäre sie fertig, aber ...
- ◆ ... wenn man sie ca. 45 Minuten mit geschlossenem Deckel und danach etwa 1 Stunde (oder länger) mit offenem Deckel weiter auf kleiner Flamme köcheln lässt, wird der Geschmack immer besser.
- ◆ Zum Schluss etwas vom Nudelwasser dazugeben, wer mag, kann auch etwas Zucker und einen Schuss Wein dazugeben.
- ◆ Fertig und guten Appetit.

Dazu passen am besten Nudeln mit großer Oberfläche, zB. Fusilli und ein schöner Gurkensalat (zu finden unter Beilagen) und natürlich frisch geriebener Parmesan oder Pecorino.



Unsere Rose vor dem Haus - Westfeld, Deutschland



Getrocknete Chilis - Italien

EXKURSION - SPICY + HOT

EXKURSION SPICY + HOT

In Deutschland schießen Imbissbuden aus dem Boden, die zum Beispiel Currywurst scharf, schärfer, am schärfsten anbieten.

Im Ruhrgebiet gibt es einen Betreiber, der sich dafür rühmt, dass er die schärfste Currywurst der Welt anbietet. Die Soße soll angeblich 2.000.000 Scoville haben. (Wenn ich an so einer Bude vorbeilaufe, ekelt es mich. Ich kann dieses künstliche Aroma nicht riechen.)

Scoville ist eine Skala zur Abschätzung (nicht Bestimmung!) der Schärfe von Früchten der Paprikapflanze und Produkten, die daraus hergestellt werden.

Die Schärfe kommt vom Capsaicin, einem Alkaloid, das die Schmerzrezeptoren der Schleimhäute reizt.

Die Scoville-Skala:

Schärfegrad	Produkt
0	keine Schärfe
0 - 10	Gemüsepaprika
bis 16	Wahrnehmungsschwelle für Schärfe
100 - 500	Peperoni
1.000 - 10.000	Sambal (Chilipaste aus Indonesien)
2.500 - 5.000	Tabasco
2.500 - 8.000	Jalapeno Chili
30.000 - 50.000	reiner Cayennpfeffer
50.000 - 100.000	Piri-piri
100.000 - 350.000	Habanero-Chili
Angeblich 577.000	Red Savina, eine Habanero-Züchtung
~ 800.000	ein Chilischnaps namens Kehlenschneider mit 80% Alkohol
Angeblich 855.000	Indian PC-1, eine Piri-piri-Züchtung
Angeblich 923.000	Dorset naga, eine Habanero-Züchtung
1.000.000	Bhut Jolokia Chili
1.400.000	Trinidad Scorpion Butch Taylor Chili
2.000.000	handelsübliches Pfefferspray
5.300.000	schärfstes im freien Handel erhältliches Pfefferspray
7.100.000	schärfste Chilisaucе der Welt, The Source
15.000.000 - 16.000.000	reinstes Capsaicin (Kristalle), das schärfste Gewürz der Welt, das seit 2013 nicht mehr angeboten wird, da es zum Verzehr nicht geeignet ist. Schutzhandschuhe und Augenschutz sind dringend angeraten.

Quelle: Wikipedia

Die Teilnahme an sogenannten Wettessen, bei denen es um Schärfe geht, halte ich für irgendetwas zwischen tollkühn, dumm und hirnverbrannt. Nicht wenige Teilnehmer müssen notärztlich behandelt werden. Mit Geschmack hat das auf keinen Fall zu tun.

EXKURSION SPICY + HOT

Ich esse gerne scharf, ich esse gerne Thaiküche, die zu den scharfen Küchen zählt, und es macht mir nichts aus, Cayennepfeffer zu probieren. Aber...

... Scharf ist nicht gleich scharf. In Thailand wird beispielsweise zwischen Spicy & Hot unterschieden.

Hot ist die Schärfe, die sich auf alles zwischen Mund und Enddarm auswirkt. Sie kommt in erster Linie von den Chilis. Ein gutes und selbst erprobtes Mittel gegen zu „hot'es“ Essen ist kalter Reis.

Spicy ist der würzige Geschmack, der von einer Unmenge an Zutaten kommen kann und nicht unwesentlich zur Schärfe eines Essens beitragen kann.

Das ist der wesentliche Unterschied zu „einfach nur scharf“. Wer sich an die Schärfe thailändischen Essens gewohnt hat, wird merken, wie fantastisch und vielfältig es schmecken kann!

So fantastisch, dass ich dafür ein eigenes Kapitel geschrieben habe.

Viel Spaß mit der originalen Küche Thailands, in diesem Fall der Koh Changs.



Ernstzunehmendes Warnschild - Koh Chang, Thailand



Sonnenuntergang - Koh Chang - Thailand

DIE KÜCHE THAILANDS

- Rote Currypaste
- Grüne Currypaste
- Gelbe Currypaste
- Massaman Currypaste
- Paneang Curry Paste
- Paneang Curry Chicken - Erdnusscurry mit Huhn
- Grünes Curry mit Huhn
- Rotes Curry mit Schweinefleisch
- Gelbes Gemüsecurry
- Massaman Curry
- Frittierter Knoblauch mit Fisch
- Gai Pad Medmamoug - Gebratene Cashewnüsse mit Huhn
- Kao Pad Gai - Gebratener Reis mit Huhn

DIE KÜCHE THAILANDS

- Kao Pad Sapparod Gai - Gebratener Reis mit Ananas
- Kao Pad Takrai - Gebratener Zitronengrasreis mit Garnelen
- Phad Peaw Whan - Huhn süß sauer
- Gai Pad Bai Kraprao - Gebratenes Huhn mit Thaibasilikum
- Namtok Neua - Rindfleischsalat
- Padpak Naam Man Hoy - Gebratenes Gemüse in Austerensoße
- Phad Pak Bounng Fai Dang - Gebratener Wasserspinat
- Pad Thai Soße
- Pad Thai - Gebratene Nudeln - V, L
- Porpea Tod - Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung
- Golden Bag - Teigtaschen mit Schweinefleisch
- Tempura Prawns - Garnelen im Teigmantel
- Somtam - Thai Papaya Salat
- Tom Yam Gung - Zitronengrassuppe
- Tom Kha Gai - Galgant in Kokosmilchsuppe
- Gaeng Jued Woon Sen Moo Sap - Glasnudelsuppe mit Schweinefleisch
- Yam Woon Sen - Glasnudelsalat
- Nam Jim Gal - Süßer Dip mit Chili
- Hot Dip - Wirklich scharfer Dip mit Chili
- Ajad - Gurkendip

DIE KÜCHE THAILANDS

Thailand bietet eine der besten Küchen der Welt. Ich liebe sie. Die folgenden Thaigerichte stammen nicht von mir, sie stammen von Ning, einer Köchin aus Thailand. Sie und ihre Familie führen eines der besten Restaurants dort. Das Ka Ti Culinary auf der Insel Koh Chang, einer wunderschönen Insel in der Region Trat, nahe der kambodschanischen Grenze.

Wen es dorthin verschlägt, der sollte das Ka Ti unbedingt aufsuchen. Es befindet sich in Klong Prao etwa in der Ortsmitte. (Durch unterschiedliche Übersetzungsweise auch Klong Phrao geschrieben)



Bild: Typische Zutaten für ein Thaicurry

Essen wie die Thais. In Thailand wird nicht ein Gericht serviert, es werden eine Vielzahl Gerichte serviert. In Restaurants zB. haben wir schon oft erlebt, dass sich jeder etwas anderes bestellt. Der Tisch wird dann mit Schüsselchen und Schälchen geradezu überladen. Wenn der Tisch nicht ausreicht, wird ein Beistelltisch dazugestellt. Jeder nimmt sich das, auf was er gerade Lust hat. Außerdem gibt es keine klassischen Vorspeisen. Eine Suppe wird auch nach einem Curry gegessen. Eine wunderbare Art des Essens!

DIE KÜCHE THAILANDS

Ein Ka Ti ist ein Geschirrtuch, das zusammengebunden am Gürtel getragen wird. Der „Kopf“, also die Mitte des Tuchs, ist ausgestopft, sodass er wie ein Kopf wirkt. Darauf sind Augen, Nase und Ohren gestickt. Wenn du jetzt denkst: Was für ein Unsinn, dann glaube mir, es ist ein wichtiges Küchenutensil, denn in Thailand arbeitet man nicht nur mit Chilis als scharfer Zugabe. Wer schon mal eine Chilischote klein geschnitten hat und sich dann die Augen gerieben hat, weiß, was ich meine. Es sind auch jede Menge Gemüsesorten dabei, die ätherische Öle abgeben. Bevor man sich dort die Augen deswegen reibt, reinigt man sich die Finger lieber an Ka Ti.



Es gibt in Asiamärkten für wenig Geld Messbecher, die 1/4, 1/2, 3/4 und 1 Tasse abmessen. Sie hängen mit einem Ring zusammen. Ein weiteres Werkzeug sind 4 zusammenhängende Löffel, mit denen man vom halben Teelöffel bis zum Esslöffel abmessen kann.

Alle Zutaten findest du in den Asiamärkten deiner Stadt. Dort bekommst du die Sachen viel günstiger als im Supermarkt (wo es das meiste eh nicht zu kaufen gibt).

ROTE CURRYPASTE

Wer kennt sie nicht, die Curry-Pasten, aus dem Asiamarkt und ihre schlimmen Alternativen aus dem Supermarkt? Man kann sie allesamt selbst herstellen. Die Zutaten bekommt man in jedem Asiamarkt.

Currypasten sind das A und O der Thaiküche. Sie werden dort täglich frisch hergestellt. Gleich 6 verschiedene Pasten möchte ich hier vorstellen. Manche sind sehr scharf, manche sehr mild. Beginnen wir mit der roten Currypaste:

Zutaten:

- 10 – 30 getrocknete rote in Wasser eingeweichte Chilis
- 1 Teelöffel Koriandersaat
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel weißer Pfeffer ungemahlen
- 1 Korianderwurzel, gereinigt
- 1 Teelöffel Kaffir-Limettenschale in feine Streifen geschnitten
- 3 Stängel Zitronengras, aufgeschnitten, nur die weißen Stücke
- 2 Esslöffel Galgant
- 1 Esslöffel Galgantwurzel, geschält und in kleine Stücke geschnitten
- 15 – 20 Thaiknoblauchzehen, geschält
- 5 Schalotten, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Shrimppaste
- 1 Teelöffel Kurkuma (Gelbwurz) möglichst frisch, geschält und zerkleinert (Einmalhandschuhe tragen!)

Zubereitung:

- ♦ Koriandersaat, Kreuzkümmel, Pfeffer, Kurkuma in einer Pfanne leicht braun anrösten.
- ♦ Die restlichen trockenen Gewürze anmörsern und alles zusammen in den Mörser geben und gute 15 Minuten zu einer geschmeidigen Masse mörsern.

Diese Arbeit kann auch ein Passierstab oder ein Multizerkleinerer übernehmen, aber das macht doch keinen Spaß. ;-)

Currypasten eignen sich auch zum Einfrieren!

ROTES CURRY MIT SCHWEINEFLEISCH

Zutaten pro Person:

- 400 ml Kokosmilch und etwas Kokoscreme
- 1 ½ Esslöffel rote Currypaste
- 1 - 2 Teelöffel Palmzucker
- 1 Teelöffel Salz
- 200 Gramm Schweinefleisch, in kleine Stücke geschnitten
- 100 ml Kokoscreme
- 2 - 3 Thai-Auberginen
- 2 – 3 Kaffir-Limettenblätter, in feine Streifen geschnitten
- 1 große rote Chili in sehr dünne Streifen zerschnitten.
- 25 Basilikumblätter

Zubereitung:

- ♦ Eine kleine Tasse Kokosmilch in einem Wok erhitzen und dazu die Currypaste geben.
- ♦ Das Ganze bei geringer Hitze ca. 10 - 15 Minuten einreduzieren lassen und immer wieder mit Kokosmilch angießen.
- ♦ Dann den Palmzucker, Salz und das Fleisch zugeben und alles verrühren.
- ♦ Die restliche Kokosmilch, die Kaffir-Limettenblätter und die Auberginen dazugeben und ein paar Minuten kochen lassen.
- ♦ Die Chili dazugeben und in einer Schüssel anrichten. Darüber die Basilikumblätter verteilen und noch ein paar Spritzer Kokoscreme.

Mit Reis servieren.



Grünes Curry - Koh Chang, Thailand

AJAD GURKENDIP

Zutaten für den Dip:

- 3/4 Tasse Zucker
- 1/2 Tasse + 2 Esslöffel Weißer Essig
- 1/4 Tasse Wasser
- 50g Salatgurke
- 2 - 3 Schalotten
- 1 frische rote süße Chili
- Korianderblätter zum Dekorieren

Zubereitung:

- ◆ Zucker, Essig, Wasser und Salz in einem Topf zusammenmischen.
- ◆ Bei geringer Hitze erwärmen (nicht kochen) und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- ◆ Die Flüssigkeit abkühlen lassen.
- ◆ Die Chili in kleine Ringe schneiden.
- ◆ Die Gurke in feine Stifte zerschneiden.
- ◆ Die Schalotten in feine Streifen schneiden.
- ◆ Chili, Gurken und Zwiebeln in die Flüssigkeit geben und zusammen mit dem Koriander servieren.



Wächterfiguren - Koh Chang, Thailand



Hinteransichten - Ajezur, Portugal

EXKURSION - GEMÜSE

- Avocado
- Blumenkohl
- Bohnen
- Chili
- Erbsen
- Fenchel
- Gurken
- Karotten
- Kartoffeln
- Mais
- Papayas
- Pilze
- Sellerie
- Süßkartoffel
- Petersilienwurzeln
- Zwiebeln



Steinpilze - Deutschland

SOßEN + DIPS

- Soße für Currywurst
- Sauerrahm-Dip mit Curry oder Cayenne
- Sauerrahm-Dip mit Dill oder anderen Kräutern

SOÛE FÜR CURRYWURST

Manchmal mag ich auch einfach mal eine Currywurst. Allerdings schmeckt sie mir in den seltensten Fällen auch, wenn ich außerhalb essen gehe. Schlimm finde ich die Soßen in bestimmten Buden, besonders die, die mit „Superscharf“, etc. werben. Um die mache ich lieber einen großen Bogen, denn ich kann das künstliche Aroma nicht riechen.

Zutaten:

- 1 Dose Tomatenmark (für 2 Portionen reicht eine kleine, für 4 Personen eine größere Dose)
- Curry aus der Mühle
- Currypulver - was gerade da ist, eine englische Mischung oder auch zB. Eine Madrasmischung (schärfer)
- Cayenne und Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- Wasser
- Ein paar Tropfen Wein (wenn welcher da ist)

Zubereitung:

- ♦ Das Tomatenmark in einen kleinen Topf geben und langsam erhitzen. So viel Wasser und (wenn gerade welcher da ist) und Wein in das Mark geben, dass es etwas flüssiger wird.
- ♦ Dann vorsichtig (es ist nicht viel Soße) einfach nach Geschmack würzen.



Altstadtmarkt - Prag, Tschechien



Innenhof einer ehemaligen Mission - San Cristóbal de las Casas - Mexiko

SUPPEN + EINTÖPFE

- Einfache Tomatensuppe
- Kürbis-Curry-Süppchen
- Portugiesische Hühnersuppe
- Eintopf mit Huhn
- Eintopf mit Rind
- Chili Con Carne
- Mushroom Chowder

MUSHROOM CHOWDER

Oder auch Pilzsuppe im Brot.

Dieses Rezept basiert auf Clam Chowder. Das ist eigentlich eine Suppe aus Venusmuscheln und Kartoffeln, die ihren Siegeszug von der ostamerikanischen Küste in die halbe Welt angetreten hat. San Francisco ist wahrscheinlich die Hauptstadt dieser Speise. Dort am Fisherman's Wharf, eine der Touristenattraktionen der Stadt, am Pier 39 bekommt man dieses Essen in einem ausgehöhlten Brot serviert.

Es kommt nicht oft vor, dass ich die amerikanische Küche schätze, aber wenn es dich mal dorthin verschlägt, solltest du hungrig hingehen!

Mein Rezept ist nur leicht angelehnt, denn ich verwende keine Venusmuscheln, sondern Pilze. Wenn du es Original möchtest: Im Internet finden sich sehr viele Rezepte. Das Rezept ist etwas aufwendig, deshalb vereinfache ich es ein wenig. Ja, ich greife auf eine Fertigbrotmischung zurück, allerdings ist die aus der Bio-Abteilung. Wenn du dir handelsüblich Backmischungen ansiehst, weißt du warum.

Einen Sauerteig anzusetzen ist einigermaßen aufwendig.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Packung Bio-Bauernbrot-Fertigteigmischung (oder eine andere Mischung)
- 1 großer Kräutersaibling
- 1 großer Champignon
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Schinken in einer Scheibe
- 250ml Hühner- oder Gemüfefond
- Dill, Cayenne, Pfeffer, Salz und Kräuter nach Belieben (Rosmarin, Basilikum, etc.)
- Etwas Butter
- Rosé, Sherry oder Portwein
- 1 Becher Sahne

Zubereitung:

- ♦ Die Brotteigmischung wie in der Anleitung beschrieben fertigstellen, ziehen lassen (am Besten über Nacht oder länger!). Daraus 2 runde Brote formen, evtl. 2 Metallschüsseln nehmen und den Teig darin ziehen lassen und auch backen.

ACHTUNG: Die Backzeit ist etwa 10 Minuten kürzer, denn die Brote sind ja nicht so groß!!!

- ♦ Die Brote auskühlen lassen, aber nicht ganz, bis sie kalt sind.

MUSHROOM CHOWDER

Zubereitung:

- ◆ Die Pilze relativ klein würfeln, so auch den Knoblauch und den Schinken.
- ◆ Etwas Butter in einem Topf schmelzen, den Knoblauch kurz anbraten, dann den Schinken zugeben und die Pilze.
- ◆ Alles auf kleiner Flamme 5 Minuten lang schmoren lassen.
- ◆ Dann den Fond dazu gießen und weiter köcheln lassen. Einen Schuss Roséwein, Sherry oder Portwein dazugeben. Auch eine Hauch Cayenne einarbeiten.
- ◆ Jeweils eine Fingerspitze der Kräuter dazugeben und solange kochen lassen, bis die Pilze weich sind. Mit Salz vorsichtig sein, da der Schinken ja schon gesalzen ist.
- ◆ Die Sahne dazugeben.
- ◆ Einen Deckel von den Broten abschneiden. Die Brote aushöhlen und noch bis zum Servieren im Ofen warmhalten.
- ◆ Die Suppe in die Brote füllen, den Deckel wieder auflegen und auf einem tiefen Teller heiß servieren.



Fast alle Suppen eignen sich als Inhalt, zum Beispiel auch eine Gulaschsuppe. Die Brotkrumen kannst du gerne als „Zutat“ reichen.



Rabe - Usedom, Deutschland

MUSHROOM CHOWDER



Mein Mushroom Chowder



Fang eines Fischers an der Riviera Maya - Mexiko

FISCH

- Schlemmerfilet á la Bordelaise
- Gebackene Forelle
- Lachsfilet mit Dillbutter
- Sahnehering

SCHLEMMERFILET À LA BORDELAISE

Findest du nicht auch, dass Captain Iglo, der langbärtige Zausel, nicht überall seine Finger im Spiel haben muss?

Das Schlemmerfilet bekommen wir auch ohne ihn hin, und zwar viel besser:

Zutaten für 2 Filets:

- 2 Fischfilets, zB. Zander, Kabeljau oder auch Seelachs (etwa 400 - 500g)
- 2 Scheiben Toastbrot oder Semmelbrösel
- 5 - 6 große Champignons
- 1 Ei
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ♦ Das Toastbrot anrösten, dabei gut Farbe nehmen lassen (aber nicht schwarz!).
- ♦ In Würfel schneiden, die in einen Multizerkleinerer geben und Semmelbrösel herstellen. Wer die Semmelbrösel aus der Packung mag, kann auch die nehmen.
- ♦ Semmelbrösel herausnehmen und beiseite stellen.
- ♦ Petersilie trocken (!) abrupfen.
- ♦ Die Champignons nicht waschen (!), nur reinigen, vierteln und zusammen mit der Petersilie in den Multizerkleinerer geben. Klein häckseln.
- ♦ Alles in eine Schüssel geben, ein Ei dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. etwas Cayenne dazu.
- ♦ Die Masse auf den leicht gesalzenen Fischfilets verteilen, gut andrücken und das Ganze für ca. 20 - 25 Minuten bei 180 Grad bei Ober und Unterhitze im Ofen fertig garen.

Dazu einen frischen Salat und Zitronenstücke reichen. Evtl. auch etwas Weißbrot.

Braune Champignons sind wesentlich aromatischer!

Wenn du dich nicht getraust, die Masse mit dem Ei abzuschmecken, dann gib das Ei erst später dazu!

Natürlich sind auch andere Zutaten denkbar und möglich. So zB. Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, etc. Einfach experimentieren!



Lavagestein - Madeira - Portugal

EXKURSION - ÖL, WÜRZSOßEN + PASTEN

- Austernsoße
- Essig
- Fischsoße
- Öl
- Kokoscreme
- Kokosmilch
- Senf
- Shrimppaste
- Tomatenmark



Schattenspiele in Puebla - Mexiko

BACKEN

- Zwetschkuchen
- Rosinenbrötchen
- Pizza

PIZZA - ZWEI BACKOFENBLECHE: IT'S PARTYTIME

Meinen Pizzateig setze ich relativ feucht an, ich arbeite lieber etwas Mehl ein, während ich ihn ausrolle. So wird der Teig viel fluffiger und knuspriger. Von Vorteigen, etc. halte ich nicht viel.

Hier gebe ich nur 2 Rezepte an, wer schon mal in einer Pizzeria war, der weiß, dass es noch viel mehr Möglichkeiten gibt.

Zutaten Teig:

- Lauwarmes Wasser (siehe Zubereitung)
- 500g Mehl
- 1 Hefewürfel
- Etwas Olivenöl
- 1 Prise Zucker und Salz
- Pizzakräuter

Zutaten Belag 1 (Angaben für 2 Bleche!):

- 2 Dosen Pizzatomen (Oro di Parma oder Mutti)
- 6 - 7 große Champignons
- 250 - 300g Salami (zB. Mailänder oder eine gute andere Salami. Gut ist auch eine Mischung aus Mailänder und Spianata Calabrese (einer reichlich scharfen, mit Chili gewürzter Salami. Leider bekommt man sie nicht allzu oft, meist in italienischen Fachgeschäften.
- 300g Käse (zB. Butterkäse, Gouda, etc.)
- Kräuter nach Wunsch

Zutaten Belag 2 (Angaben für 2 Bleche!):

- 2 Dosen Pizzatomen
- 2- 3 Mozzarella di Bufala (oder Bio = Ohne Citronensäure!)
- 300g Parmaschinken
- Rucola Salat

PIZZA - ZWEI BACKOFENBLECHE: IT'S PARTYTIME

Zubereitung Teig:

- ◆ Die Hefe in ein paar Esslöffeln warmem Wasser auflösen.
- ◆ Das Mehl in eine Rührschüssel geben, die restlichen Teigzutaten dazugeben. Nach und nach das Wasser zugeben. Der Teig soll nicht zu fest sein, aber auch nicht zu flüssig.
- ◆ Mindestens 5 Minuten kneten, danach mit einem Geschirrtuch abdecken und mindestens 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Am besten wird der Teig, wenn er über Nacht geht.
- ◆ Die Arbeitsplatte großzügig mit Mehl bestäuben und den Teig darauf ablegen. Mit einem Teigroller auf Backblechgröße ausrollen, dabei den Teig immer wieder mit Mehl bestäuben und wenden.

Zubereitung Belag 1:

- ◆ Zuerst die Tomatensoße über den Teig verteilen, dann die in Scheiben geschnittenen Champignons, die Salami und zum Schluss den Käse über alles verteilen.

Zubereitung Belag 2:

- ◆ Zuerst die Tomatensoße über den Teig verteilen, dann den klein gerupften Mozzarella gleichmäßig darüber streuen.

Backen:

- ◆ Bei 220 Grad solange backen, bis sich der Käse bräunt und sich der Boden mit einem Pfannenwender leicht vom Backblech lösen lässt. Dauer etwa 20 - 25 Minuten.

Zubereitung Belag 2:

- ◆ Den Parmaschinken und den Rucola erst jetzt auf die Pizza geben und servieren.



Distel - Deutschland

DESSERTS

- Birne im Schlafrock
- Eiskaffee mal anders
- Nichts für die Kleinen: Banane Jamaika
- Honigmelone mit Parmaschinken
- Gorgonzola mit Feigensenf
- Klebreis mit Mango
- Schokoladenpudding

NICHTS FÜR DIE KLEINEN: BANANE JAMAICA

Eine einfache und durchschlagende Nachspeise, die wir auf Jamaika kennengelernt haben.

Zutaten pro Person:

- Echter Jamaikarum (über 50%)
- 1 - 2 Bananen
- etwas Rohrzucker

Zubereitung:

- ♦ Bananen in mundgerechte Stücke schneiden. Auf einem feuerfesten Teller anrichten.
- ♦ Ein bisschen Rohrzucker darüber streuen, mit dem Rum übergießen und flambieren.

Flambieren ist nicht ganz ungefährlich, achte bitte darauf, dass sich nichts Brennbares über und neben den Tellern befindet.

*Rum: Dass, was hier gemeinhin als Rum im Supermarkt verkauft wird, hat mit dem echten Rum, wie er zum Beispiel auf Jamaika hergestellt wird, so viel zu tun, wie ein verblendeter Billig-Whisky mit einem guten Single Malt. Rum wird dort zelebriert, er wird in Fässern gelagert, teilweise jahrelang, um dann als **Ron Añejo** verkauft zu werden.*

Rum wird überall auf der Welt hergestellt, sticht aber aus diesen Ländern besonders hervor: Gesamte Karibik und Brasilien. Man bekommt ihn in Spezialitätengeschäften auch zum Verkosten. Wenn du noch nie echten Rum getrunken hast, wirst du dich über die Geschmacksvielfalt wundern.

Mir hat der Rum auf Jamaika so gut geschmeckt, dass ich ab dem zweiten Durchgang dieser Nachspeise ehrlich gesagt auf das Flambieren verzichtet habe. Der Rum war mir zu schade dafür.

Für die Kinder die Bananen einfach mit Vanilleeis und Schokoladenstreusel anbieten. Das nennt sich dann Bananensplit.



Pilz - Deutschland

NACHWORT

NACHWORT

„Meine kleine Rezeptsammlung“ ist noch nicht fertig. Immer, wenn ich ein neues Rezept habe, wird das Buch weiter wachsen und gedeihen.

Ich hoffe, das Kochbuch ist dir ein guter Ratgeber, du kochst hin und wieder eines meiner Rezepte und sie schmecken dir - auch ohne Maggi & Co.

Falls du ein Rezept hast, kannst du mir das gerne zuschicken, ich werde es, wenn es hier hereinpasst, gerne aufnehmen.

Schicke es einfach an autor.uwe.griessmann@mail.de

Jeder Käufer erhält kostenlos die neueste Version. Mail mich einfach an.

ist das Ergeb



Elefantenterrasse - Angkor Thom, Kambodscha

INDEX

A

Ajad - Gurkendip 187
Antipasto di Verdura 32
Aufläufe 92
Aus aller Welt—Around the World 36
Austernsoße 219
Avocado 189

B

Babypate gefüllt 117
Backen 227
Baguette als Beilage 83
Banane Jamaika 236
Basilikum 63
Beilagen 67
Birne im Schlafrock 234
Blaukraut 78
Blitzschnelle Bolognese für Leute mit viel Zeit 134
Blumenkohl 189
Blumenkohlaufauf 93
Bohnen 189
Bohngemüse 77
Bohnenkraut 63
Bolognese mal anders 139

C

Cannelloni con Piselli e Funghi 97
Cayennepfeffer 126
Chili 189
Chili Con Carne 206
Chili Con Carne-Gewürz 90
Chinagewürz 90
Curcuma 126
Curry Gewürz 120
Currypaste gelb 155
Currypaste grün 154
Currypaste Massaman 156
Currypaste rot 153
Currywurstsoße 194

INDEX

D

Desserts 233
Dill 63
Dips 185, 195, 196
Döner- oder Gyrosauflauf 95

E

Einbrenne/Mehlschwitze 27
Eintopf mit Huhn 200
Eintopf mit Rind 204
Einfache Tomatensuppe 198
Eiskaffee mal anders 235
Eintöpfe & Suppen 197
Erdnusscurry mit Huhn 162
Erbsen 198
Essig 219
Exkursion Einkaufen: Fleisch 100
Exkursion Einkaufen: Obst & Gemüse 211
Exkursion Gemüse 188
Exkursion Gewürze 125
Exkursion Kräuter 62
Exkursion Kräuter & Gewürzmischungen 89
Exkursion Öl, Würzsoßen & Pasten 218
Exkursion Spicy & Hot 146

F

Fenchel 190
Fisch 213
Fischsoße 220
Fleisch 21
Fleischfond 26
Forelle gebacken 215
Fränkische Mehlklöß 74
Frijoles negro - Mexikanisches Bohnenmus 86
Frittierter Knoblauch mit Fisch 163
Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung 175
Frühlingszwiebeln 192

INDEX

G

- Gaeng Jued Woon Sen Moo Sap - Glasnudelsuppe mit Schweinefleisch [182](#)
- Gai Pad Bai Kraprao - Gebratenes Huhn mit Thaibasilikum [169](#)
- Gai Pad Medmamoug [164](#)
- Galgant [127](#)
- Galgant in Kokosmilchsuppe [181](#)
- Garnelen im Teigmantel [177](#)
- Gebackene Forelle [215](#)
- Gebackene Selleriescheiben [84](#)
- Gebratene Cashewnüsse mit Huhn [169](#)
- Gebratenes Gemüse in Austersoße [171](#)
- Gebratene Nudeln [174](#)
- Gebratenes Huhn mit Thaibasilikum [169](#)
- Gebratener Reis mit Ananas [166](#)
- Gebratener Reis mit Garnelen [167](#)
- Gebratener Reis mit Huhn [165](#)
- Gebratener Wasserspinaat [172](#)
- Gekörnte Gemüsebrühe [24](#)
- Gelbe Currypaste [155](#)
- Gelbes Gemüsecurry [161](#)
- Gelbwurz [126](#)
- Gelbe Rüben [190](#)
- Geröstete Semmelbrösel [29](#)
- Gewürznelken [127](#)
- Glasnudelsalat [183](#)
- Glasnudelsuppe mit Schweinefleisch [182](#)
- Gorgonzola mit Feigensenf [238](#)
- Golden Bag - Teigtaschen mit Schweinefleisch [176](#)
- Griechisches Gewürz [91](#)
- Grüne Currypaste [154](#)
- Grünes Curry mit Huhn [159](#)
- Grundrezepte [19](#)
- Guacamole [85](#)
- Guinnessgulasch [60](#)
- Gurken [190](#)
- Gurkendip [187](#)
- Gurkensalat mit Dill [69](#)
- Gyros- oder Dönerauflauf [95](#)

INDEX

H

Hackbraten 106
Hähnchen mit Indischem Geheimnis 115
Hamburger 55
Honigmelone mit Parmaschinken 237
Hot Dip - Wirklich scharfer Dip mit Chili 186
Hühnereintopf 200
Hühnerfrikassee 104
Hühnersuppe portugiesisch 202
Huhn süß sauer 168

I

Ingwer 127
Insalata Caprese 31
Italienisches Gewürz und Pizzagewürz 91

K

Kaffir-Limette 64
Kao Pad Gai - Gebratener Reis mit Huhn 165
Kao Pad Sapparod Gai - Gebratener Reis mit Ananas 166
Kao Pad Takrai - Gebratener Reis mit Garnelen 167
Karotten 190
Karotten-Mais-Gemüse 75
Kartoffelbrei 88
Kartoffelklöße 72
Kartoffeln 190
Kartoffelsalat 70
Klebreis mit Mango 239
Knoblauch 128
Kohlrouladen 121
Kokoscreme 221
Kokosmilch 221
Koriander 64
Koriandersaat 128
Kräuter der Provence 91
Kräuter & Gewürzmischungen 89
Kreuzkümmel 128
Küchenausstattung 11
Kürbis-Curry-Süppchen 199
Kurkuma 126
Kurmin 128

INDEX

L

Lachs mit Dillbutter 216
Lammkarree und Lammbeinscheiben 54
Lammkeule 49
Lasagne 98
Liebstöckel 64
Lorbeer 65

M

Mais 191
Maiskolben aus dem Ofen 81
Majoran 64
Marinade für Fleischgerichte 25
Massaman Curry 162
Massaman Currypaste 156
Menüs 223
Menü á la Passetto 224
Mohrrüben 190
Monsterkrautwickel mit Überraschung 119
Mushroom Chowder im Brot 208
Muskat 127

N

Nachos 57
Nachwort 242
Nam Jim Gal - Süßer Dip mit Chili 185
Namtok Neua - Rindfleischsalat 170
Nelkenpfeffer 128
Nudeln 28

O

Öl 220
Olivenpesto 34
Oregano 65
Ossobucco—Kalbsbeinscheiben 39

INDEX

P

Pad Thai - Gebratene Nudeln 174
Pad Thai-Soße 173
Padpak Naam Man Hoy - Gebratenes Gemüse in Austernsoße 171
Paella La Caleta 50
Palmzucker 128
Papaya 191
Paprikapulver 128
Paneang Curry Chicken - Erdnusscurry mit Huhn 158
Paneang Curry Paste 157
Pasta 132
Pastapalpa 145
Pasta mit Erbsensoße 138
Pasta mit Lachs-Sahne-Soße & Gemüse 142
Pasta mit Pilz-Sahne-Soße 137
Pasta mit Tomaten-Gurken-Soße 136
Pasten 218
Petersilie 65
Petersilienwurzel 192
Pfeffer 128
Pfefferminze 65
Phad Pak Boung Fai Dang - Gebratener Wasserspinat 172
Phad Peaw Whan - Huhn süß sauer 168
Picatta á la Milanese 42
Pilze 191
Piment 128
Pizza 191
Porpea Tod - Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung 175
Portugiesische Hühnersuppe 202
Putenkeulen Mexiko 43

R

Ravioli mit Buttersoße 143
Rehbraten 111
Rindereintopf 204
Rindfleischsalat 170
Rosenkohl im Glas 80
Rosenkohlaufauf 94
Rosinenbrötchen 230
Rosmarin 65
Rosmarinkartoffeln 82
Rote Currypaste 153
Rotes Curry mit Schweinefleisch 160
Rotkohl 78
Rouladen 108

INDEX

S

Safran 129
Sahnehering 217
Salbei 65
Salz 130
Sauerrahm-Dip mit Cayenne oder Curry 195
Sauerrahm-Dip mit Dill oder anderen Kräutern 196
Scharfer Dip mit Chili 186
Schlemmerfilet á la Bordelaise 214
Schokoladenpudding 240
Sellerie 192
Selleriescheiben gebacken 84
Semmelbrösel geröstet 29
Semmelklöße 73
Senf 221
Shrimppaste 222
Somtam - Thai Papaya Salat 178
Soße für Currywurst 194
Soßenansatz 22
Soßen & Dips 193
Spaghetti Carbonara Moby Line 140
Spanferkelbraten 114
Spätzle 71
Sticky Rice with Mango 239
Suppen & Eintöpfe 197
Süßer Dip mit Chili 185
Süßkartoffeln 192
Süßkartoffelmus 87

T

Tamarinde 130
Tempura Prawns - Garnelen im Teigmantel 177
Thaiküche 149
Thai Papaya Salat 178
Thymian 65
Teigtaschen mit Schweinefleisch 176
Tom Kha Gai - Galgant in Kokosmilchsuppe 181
Tom Yam Gung - Zitronengrassuppe 179
Tomatenmark 222
Typisch Deutsch? 102

INDEX

V

Vorspeisen 30

Vorwort 5

W

Wacholderbeeren 65

Wirsinggemüse 76

Wurzpetersilie 192

Würzsoßen 220

Y

Yam Woon Sen - Glasnudelsalat 183

Z

Ziegenkäsetaler 35

Zimt 131

Zitronengras 131

Zitronengrassuppe 179

Zucker 131

Zwetschkuchen 228

Zwiebeln 192