

## Die Grundgesetze des Kochens

### Artikel 1

Nehmen Sie die Gesetze nicht zu ernst. Kochen ist einfach und macht Spaß.

### Artikel 2

Sie müssen kein Experte für Fleisch, Fisch, Vorspeisen oder Desserts sein, um gut kochen zu können.

### Artikel 3

Kochen dient nicht nur der reinen Nahrungsaufnahme. Liebe geht durch den Magen.

### Artikel 4

Benutzen Sie Ihren Kopf beim Kochen, denn dort fängt das Kochen an.

### Artikel 5

Das Kochen ist Handarbeit und Vorspiel – das Essen ist der Höhepunkt.

### Artikel 6

Probieren geht über Studieren: Mengenangaben, Zeiten und Temperaturen sind keine Garantie für das Gelingen, sondern immer nur »in-etwa«-Hinweise.

### Artikel 7

Je besser das Produkt, umso einfacher ist die Zubereitung. Verzichten Sie, wenn Sie selbst kochen, möglichst auf unnötige Fertigprodukte.

### Artikel 8

Kochen braucht Zeit. Gönnen Sie sich diese Zeit alleine oder zusammen mit anderen. (Viele Köche verderben nicht den Brei!)

### Artikel 9

Keine Angst vor heißen Pfannen und scharfen Messern – sie sind Freund und nicht Feind.

### Artikel 10

Überschreiten Sie Grenzen und probieren Sie aus! Wenn mal was daneben geht, ist es auch egal.



## Apfelpfannkuchen mit Speck

Pfannkuchen sind eigentlich sehr vielseitig einsetzbar: süß oder salzig, als Crêpe, mit Früchten belegt oder mit Speck und/oder Gemüse gefüllt: Also alles mal ausprobieren!

§79

**§79** Pfannkuchen werden besonders locker, wenn man eine Prise Backpulver unter das Mehl rührt, die Hälfte der Milch durch Mineralwasser ersetzt oder Eiweiß und Eigelb getrennt aufschlägt, um sie dann wieder zusammenzurühren.

ERGIBT 4 GROSSE ODER 8 KLEINERE  
PFANNKUCHEN

150 g Mehl • 1 Prise Backpulver • 4 Eier • 100 ml Milch  
• 1 Prise Salz • 1–2 säuerliche Äpfel • 40–60 g Butter  
• etwas Zucker

¶ Für die Pfannkuchen das Mehl und das Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Eier und Milch mit einem Pürrierstab mixen und mit dem Mehl zu einem glatten Teig rühren. Den Teig mit etwas Salz würzen und etwa 30 Minuten ruhen lassen. Sollten im Teig kleine Klümpchen sein, die Masse durch ein feines Sieb passieren.

¶ Die Äpfel waschen und das Kernhaus mit einem Apfelausstecher entfernen. Früchte in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden.

¶ In einer kleinen Pfanne etwas Butter zum Schmelzen bringen und eine Apfelscheibe hineinlegen. Die Apfelscheibe mit Pfannkuchenteig bedecken und etwa 1 Minute bei mittlerer Temperatur braten. Den Pfannkuchen vorsichtig wenden und den Apfel dünn mit Zucker bestreuen. Den Pfannkuchen nochmals wenden, sobald er auf der Unterseite Farbe angenommen hat. Den Apfel in der Pfanne karamellisieren lassen, Pfannkuchen wenden und mit dem Apfel nach oben sofort servieren.

¶ Dazu passen hervorragend kross ausgebratene Speckscheiben.



## Krustentiersuppe mit Spargel und Morcheln

Diese Suppe erhält ihre Bindung durch Butter (→ Montierte Buttersauce, S. 58) – köstlich, aber kalorienreich. Daher bietet sie sich besonders als Zwischengang eines feinen, mehrgängigen Menüs an. Ich empfehle pro Person 150–200 ml Flüssigkeit – anders als bei anderen Suppen, die durchaus auch als Sattmacher in größeren Mengen zu sich genommen werden. Kleingeschnittenes Krustentierfleisch, gebraten oder in der Suppe gar gezogen, ist eine schöne Erweiterung der Einlage.

Auch diese Suppe lässt sich sehr gut im Voraus zubereiten, sollte kurz vor dem Servieren aber nur bis knapp unter den Siedepunkt erhitzt werden (→ Krustentierfond, S. 18). Frische Morcheln sind eine wahre Rarität: Sie sind in einem nur relativ kurzen Zeitraum von April bis Ende Juni erhältlich und meist ziemlich teuer. Da sie sehr sandig sind, sollten sie – im Gegensatz zu anderen Pilzen – auf jeden Fall in kaltem Wasser gut gewaschen und anschließend vorsichtig trocken getupft werden.

Ersatzweise kann man getrocknete Morcheln verwenden, die ganzjährig erhältlich und von wunderbar kräftigem Aroma sind. Die getrockneten Morcheln müssen vorher mindestens 30 Minuten in reichlich kaltem Wasser eingeweicht werden. Das Wasser sollte wegen des Sandes mehrfach gewechselt werden.

§13 **§13** Getrocknete Pilze sind wunderbare Aromaträger. Wenn man das Einweichwasser gut abfiltert, kann man tolle Saucen, Gelees oder Cremes damit herstellen.

ERGIBT ETWA 800 ml

Für die Krustentiersuppe: 1 l Krustentierfond

- 35–40 ml Noilly Prat (französischer Weißweinwermut)
- 100 g kalte Butter • Salz • Pfeffer • 2 cl süßer Sherry oder Portwein • evtl. 1 Spritzer Zitronensaft

Für die Suppeneinlage: 8 Stangen grüner Spargel

- etwa 20 kleine Morcheln • 1 frische Knoblauchzehe
- 2 EL Butter • Salz • Pfeffer • 1 EL fein gehackter Estragon

¶ Krustentierfond und Noilly Prat in einen Topf geben, zum Kochen bringen und auf etwa 700 ml reduzieren (→ S. 49).

¶ Währenddessen etwa 3 cm von den Enden des grünen Spargels abschneiden und wegwerfen. Die Stangen waschen, trocken tupfen und in schräge, etwa 5 mm lange Stücke schneiden. Frische Morcheln wie oben beschrieben waschen, getrocknete Morcheln einweichen. Knoblauch schälen und möglichst fein würfeln.

¶ Sobald der Krustentierfond reduziert ist, die kalte Butter in Würfel schneiden und mit einem Pürierstab in die Suppe mixen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und evtl. einem Spritzer Zitronensaft und Sherry oder Protwein abschmecken.

¶ Kurz vor dem Servieren für die Einlage Butter in einer Pfanne erhitzen. Spargelstücke und Morcheln darin bei mittlerer Temperatur rundum anbraten. Nach etwa 1 Minute, sobald Spargel und Morcheln leicht Farbe angenommen haben, Knoblauch zufügen und 1 weitere Minute anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

¶ Die Suppe erhitzen, jedoch nicht mehr zum Kochen bringen. Dann mit einem Pürierstab schaumig aufmixen und mit einer Suppenkelle in Suppentassen oder -teller füllen. Während des Ausgießens die Suppe evtl. nochmals aufschäumen. Spargel, Morcheln und Estragon verteilen und sofort servieren.



## Wolfsbarsch mit Kartoffel-Mousseline und Steinpilzen

Wolfsbarsch, auch unter der französischen Bezeichnung »Loup de mer« bekannt, gehört zu meinen Lieblingsfischen. Sein Fleisch ist muskulös und fest und er ist vielseitig einsetzbar. Es bietet sich an, ihn auf der Haut zu braten, denn diese wird schön knusprig und ist stets von bestem Geschmack. Eine knusprig gebratene Haut, egal ob von Fisch oder Fleisch, ist eine Delikatesse.

§119 **§119** Der Unterschied zwischen Kartoffelpüree und Kartoffel-Mousseline: Durch eine vermehrte Flüssigkeits- bzw. Fettzugabe wird aus dem Püree eine Mousseline, also ein etwas flüssigeres Püree, das durch das Sieb gestrichen und mit geschlagener Sahne verfeinert wurde (→ §§18, 99).

§120 **§120** Beim Kauf von Steinpilzen einen Pilz (oder alle) der Länge nach aufschneiden lassen, um zu sehen, ob die Pilze verwurmt und von guter Qualität sind. Die Pilze müssen sich auf leichten Fingerdruck fest anfühlen, dürfen also nicht nachgeben.

1 Wolfsbarsch, etwa 1,3–1,5 kg, ausgenommen und geschuppt • Salz • Pfeffer • 2 Knoblauchzehen

• 4 Thymianzweige • 3 EL Olivenöl

Für die Kartoffel-Mousseline: 500 g mehlig kochende Kartoffeln • Salz • 150–250 ml Milch • 50–150 g Butter • Pfeffer • etwas geriebene Muskatnuss • evtl. 2 EL geschlagene Sahne

Für die Steinpilze: 250 g schöne, feste Steinpilze

• 3 EL sehr gutes Olivenöl • 1 EL Butter • ½ Bund Schnittlauch • Salz • Pfeffer

¶ Wolfsbarsch filetieren und die Gräten mit einer Grätenpinzette entfernen. Die Filets kalt abspülen, trocken tupfen und in 4 Portionen teilen.

¶ Mit einem scharfen Messer oder einer Rasierklinge die Haut ziselieren, d. h. dünn einschneiden, ohne das Fleisch zu verletzen. Dadurch zieht sich die Haut beim Braten nicht zusammen und wird schön kross. Die Filets bis kurz vor dem Servieren mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen.

¶ Für die Mousseline die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Das Wasser abgießen, die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen und durch ein feines Passiersieb streichen oder durch eine Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen. Milch zum Kochen bringen und mit der Butter unter das Kartoffelpüree rühren. Die Mousseline kann sehr viel Butter vertragen; reduzieren Sie entsprechend die Milchmenge.

Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken und warm stellen.

¶ Den Stiel der Steinpilze mit einem scharfen Messer reinigen, dabei möglichst wenig abschneiden. Die Pilzkappen mit einem feuchten Tuch vorsichtig säubern. Die Pilze halbieren oder vierteln.

¶ Kurz vor dem Servieren Knoblauchzehen schälen und leicht andrücken, Thymian waschen und trocken schleudern. Das Öl für den Wolfsbarsch in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filets mit der Hautseite nach unten einlegen. Knoblauch und Thymian zufügen. Wölben sich die Filets, diese mit einer kalten Pfanne etwa 30 Sekunden lang beschweren. Die Filets bei mittlerer Temperatur braten, bis die Hautseite knusprig ist. Währenddessen mehrfach »arrosieren« (→ § 121). Zum Schluss die Filets wenden, Butter in die Pfanne geben und die Filets auf der Fleischseite zu Ende braten.

¶ In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten.

¶ Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und das Schnittlauch unterheben.

¶ Kartoffel-Mousseline nach Belieben mit 2 EL geschlagener Sahne verfeinern und mittig auf 4 Teller verteilen. Jeweils ein Fischfilet daraufsetzen und ringsum Steinpilze verteilen. Evtl. noch mit etwas Olivenöl oder mit geschmolzener Butter beträufeln.



## Rinderfilet im Salzteig

Garen unter Verschluss ist eine wunderbar sanfte und schonende Methode (→ § 118). Das Bratgut bleibt auch ohne Zugabe von Fett saftig. Man kann voll und ganz den Eigengeschmack betonen oder gibt Aromen hinzu, die dann hervorragend in das Fleisch oder auch den Fisch einziehen. Probieren Sie das unten stehende Rezept mal mit naturbelassenem Heu aus! Sie haben richtig gelesen: 1–2 Handvoll getrocknete Wiesenkräuter (ungespritzt!) verleihen dem Fleisch ein raffiniertes Aroma. Sie werden einfach zusammen mit den Kräutern auf das Filet gelegt.

§ 155 **§ 155** Garen unter Verschluss: Fleisch, das in Blätterteig, Folie, Salz oder Ähnlichem eingepackt wird, muss vorher immer angebraten werden, damit der Saft nicht auslaufen kann.

§ 156 **§ 156** Nach dem Garen das Rinderfilet möglichst sofort aus dem Salzteig nehmen und servieren, da der Teig natürlich wie ein Backofen wirkt und das Fleisch schnell durchziehen würde.

Für den Salzteig: 600 g grobes Meersalz • 600 g Mehl  
• 2 Eiweiß • 100 ml Wasser

Für das Rinderfilet: frische Kräuter, z. B. Thymian, Rosmarin, Petersilie, (wenig) Salbei, Liebstöckel, Estragon, Kerbel • 1 Rinderfilet à 800–900 g, sauber pariert (von Fett und Sehnen befreit) • Pfeffer • neutrales Pflanzenöl • 1 Eigelb • Backpapier

¶ Für den Salzteig alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten, nicht mehr klebenden Teig verkneten

¶ Die Kräuter waschen und trocken schleudern.

¶ Das Rinderfilet mit Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne oder einem länglichen Bräter das Pflanzenöl erhitzen. Das Filet darin von allen Seiten scharf anbraten (etwa 8 Minuten) und aus der Pfanne heben.

¶ Den Salzteig auf der Arbeitsfläche, die mit Backpapier ausgelegt ist, mit einem Nudelholz zu einem

Rechteck ausrollen, das etwa 10 cm länger als das Filet ist und etwa 3-mal so breit. Eigelb verquirlen und damit die Ränder ringsum bestreichen.

¶ Die Hälfte der Kräuter in die Mitte des ausgerollten Salzteiges (in der Länge des Filets) geben und darauf das Filet setzen. Die restlichen Kräuter auf dem Filet verteilen. Den Salzteig über das Filet schlagen. An den Enden zusammendrücken, mit einer Gabel die Ränder andrücken. Das Filet im Salzmantel mit dem Backpapier auf ein Backblech heben und in den auf 180°C vorgeheizten Backofen schieben.

¶ Das Blech nach 20 Minuten aus dem Ofen nehmen, das Fleisch etwa 3 Minuten ruhen lassen und den Salzteig mit einem Sägemesser vorsichtig aufschneiden, ohne dabei das Rinderfilet zu verletzen.

¶ Das Filet aus dem Teig nehmen und in Scheiben schneiden. Dazu passen hervorragend Rotweinschalotten und Selleriepüree.



## Spargelsalat mit Dicken Bohnen und Parmesan

Spargel, der Deutschen wohl liebstes Gemüse – es ließe sich hier ein ganzer Roman darüber schreiben, was natürlich zu weit führen würde.

Deswegen nur zwei, drei wichtige Punkte:

§91 **§91** Weißen Spargel immer sorgfältig im Ganzen schälen, grünen Spargel nur an den Enden.

Wenn der Spargel bitter ist, haben nicht Sie etwas falsch gemacht, sondern der Spargelbauer, denn dann wurde der Spargel zu dicht am Wurzelende abgestochen.

§92 **§92** In ein feuchtes Tuch gewickelt und im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich Spargel ohne wesentlichen Qualitätsverlust 2–3 Tage.

Das edle Gemüse kann übrigens auch roh gegessen oder gebraten werden.

Dicken Bohnen (Saubohnen, Pferdebohnen) sollte immer ihre lederartige Haut entfernt werden. Dies ist zwar eine ziemlich langwierige Arbeit, die dann aber durch den Genuss reichlich belohnt wird!

2 kg weißer Spargel (etwa 6 Stangen pro Person)

• 300 g gepalzte Dicke Bohnen, ersatzweise 250 g gepalzte frische Erbsen • Saft von ½ Zitrone • Salz • 1 EL Zucker

Für die Vinaigrette: 1 Bund Kerbel • ½ Bund Estragon

• 2 unbehandelte Zitronen • Salz • Pfeffer • etwas Zucker

• 50 ml kochendes Wasser • 8 EL sehr gutes Olivenöl

• 8 EL Traubenkernöl

Außerdem: Parmesanspäne zum Bestreuen

¶ Für die Vinaigrette Kerbel und Estragon waschen, trocken schleudern und beiseite stellen. Zitronen heiß waschen und trocken reiben. Die Schale abraspeln und die Frucht auspressen. Zitronenschale und -saft mit Salz, Pfeffer, Zucker und kochendem Wasser verrühren und langsam die beiden Öle einrühren.

¶ Spargel sorgfältig schälen und den holzigen Teil am Ende (1–2 cm) entfernen.

¶ Dicke Bohnen in einem Topf mit sprudelnd kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, dann sofort in Eiswasser abschrecken und auf ei-

nem Sieb abtropfen lassen. Das dünne Häutchen der Dicken Bohnen mit den Fingern vorsichtig entfernen.

¶ Für den Spargel einen passenden Topf mit Wasser, Zitronensaft, etwas Salz und Zucker zum Kochen bringen, die Spargelstangen zufügen und 12–15 Minuten leise kochen lassen, bis der Spargel weich ist. Kerbel und Estragon fein hacken und unter die Vinaigrette mischen. Spargel aus dem Wasser heben, noch warm auf 8 Teller oder eine große Platte legen. Dicke Bohnen darauf verteilen. Den lauwarmen Salat mit der Vinaigrette beträufeln. Mit Parmesanspänen bestreuen, nach Belieben mit Estragon- und Kerbelblättchen garnieren und sofort servieren.

¶ Sie können den Salat nach Belieben auch kalt servieren, dann die Spargelstangen nach dem Kochen abkühlen lassen und mit der Vinaigrette 30 Minuten marinieren, erst kurz vor dem Servieren Dicke Bohnen und Parmesan darübergeben.



## Erdbeeren mit Meringue und Vanilleeis

x2

Die Herstellung von Meringues ist sehr einfach und darüber hinaus auch noch eine tolle Produktverwertung für übrig gebliebenes Eiweiß (→ § 167).

**§ 162** Meringue wird mehr getrocknet als gebacken. Ist die Temperatur zu hoch, färbt sie sich braun.

§ 162

Für die Meringues: 2 Eiweiß (etwa 60 g) • 1 Prise Salz  
• 90 g Zucker • 10 g Vanillezucker • Backpapier

Für das Vanilleeis (ersatzweise 500 g fertiges Vanilleeis):  
0,5 l Vanillesauce (→ S. 292) • 2 EL Orangenlikör (z. B.  
Cointreau oder Grand Marnier)

Außerdem: 200 ml Sahne • 500 g Erdbeeren • ½ Zitrone  
• Minzeblättchen zum Garnieren

¶ Für die Meringues die Eiweiße und eine Prise Salz steif schlagen, langsam den Zucker und den Vanillezucker einrieseln lassen.

¶ Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit einem Löffel kleine Häufchen der Eiweißmasse setzen. Die Meringues in dem auf 110 °C vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen, dann Temperatur auf 100 °C verringern und die Meringues etwa 2 Stunden trocken lassen (genaue Backzeiten können nicht angegeben werden). Anschließend vollständig auskühlen lassen.

¶ Für das Vanilleeis die Vanillesauce mit Orangenlikör verrühren und in einer Eismaschine gefrieren lassen.

¶ Sahne mit den Schneebesen des elektrischen Handrührgerätes steif schlagen und unter das Vanilleeis mischen. Diese Mischung mindestens 20 Minuten in die Tiefkühltruhe stellen.

¶ Erdbeeren waschen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Stiele entfernen, die Erdbeeren halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. Die Minzeblättchen waschen und trocken schleudern.

¶ Zum Servieren die Meringues mit den Händen zerkrümeln. Drei Viertel der Krümel unter das Vanilleeis heben und auf Teller verteilen. Erdbeeren darüber verteilen, mit den restlichen Meringue-Krümeln und den Minzeblättchen bestreuen und sofort servieren.