



NEW YORK TIMES BESTSELLER

GUT UND GÜNSTIG

INTERNATIONALE KÜCHE FÜR DAS KLEINE BUDGET

LEANNE BROWN

Zunächst möchte ich mich bei meinem Mann Dan bedanken. Ohne ihn würde es dieses Buch nicht geben. Auch ein herzliches Dankeschön an meine Familie und Freunde, die an mich und meine Idee geglaubt haben. Danke auch an alle, die sich die Zeit nahmen, mir zu sagen, was „gut und günstig“ für sie bedeutet. Während der Entstehung und Verteilung dieses Buches sind sehr viele Menschen mit mir in Kontakt getreten. Ich habe so viel Unterstützung und Zuspruch von ihnen erfahren, wie ich es nie für möglich gehalten hätte. An alle, die mir sagten, dass ihnen dieses Buch Hoffnung gegeben hat, dass es sie inspiriert oder fasziniert hat: Ihr erweist mir mehr Dankbarkeit, als ich für diese Arbeit verdiene, aber ich freue mich, denn ich wollte immer etwas Sinnvolles machen.

Die Texte, Rezepte, die meisten Bildaufnahmen und das Design wurden von Leanne Brown im Rahmen ihrer Masterarbeit an der New York University erstellt. Dieses Buch und die deutsche Übersetzung sind als Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0 lizenziert und dürfen zu nicht kommerziellen Zwecken elektronisch weiterverbreitet werden. Weitere Informationen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Erstveröffentlichung:

Brown, Leanne
Good and Cheap: Eat Well on \$4/Day

SBN: 978-0-9938448-2-9

Version 1.1, August 2014
Version 1.0, Juni 2014
Version 0.9, Dezember 2013
Deutsche Übersetzung, September 2018

Das PDF in englischer Sprache kann unter www.leannebrown.com abgerufen werden.

Impressum:

Medieninhaberin und Verfasserin: Leanne Brown
Abbildungen: Leanne Brown
Deutsche Übersetzung: Theresa Andersch-Hartner, Elizabeth Field, Christina Fritz, Arabella Harrer, Melanie Morawetz, Anita Nagy, Benedikt Stuck, Emilia Szabo, Andrea Ungerer

Projektleitung und Lektorat deutsche Übersetzung:
Sylvi Rennert
Satz: Judit Fortelny

VORWORT ZUR DEUTSCHEN ÜBERSETZUNG

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Buch ist eine Übersetzung aus dem Englischen. Die Entstehungsgeschichte und Leanne Browns Inspirationen dazu finden Sie auf Seite 7, doch an dieser Stelle wollen wir uns als Team und unsere Gedanken zum Übersetzungsprozess kurz präsentieren: Wir sind eine Gruppe angehender Übersetzerinnen und Übersetzer, die unter der Leitung einer Lehrenden am Zentrum für Translationswissenschaft an der Universität Wien diese Übersetzung angefertigt hat. Dieser deutschsprachige Text basiert auf der ersten Auflage von Good and Cheap, die kostenlos online verfügbar ist.

Für alle, die es kaum erwarten können, die Rezepte in diesem Buch auszuprobieren, ein paar Informationen vorweg: Leannes Konzept beruht auf SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program), dem Lebensmittelhilfe-Programm in den USA, das sich vom österreichischen System unterscheidet. Ein Teil von SNAP sind zum Beispiel Lebensmittelmarken, die nur in einem begrenzten Ausmaß bezogen werden können. Das hat die Autorin dazu inspiriert, Rezepte zusammenzustellen, die dem finanziellen Rahmen dieser staatlichen Unterstützung gerecht

werden. Wir haben das Buch an die österreichischen Gegebenheiten angepasst, um Ihnen diese kostengünstigen und leckeren Rezepte zur Verfügung zu stellen.

Die Rezepte sind klar auf die USA ausgerichtet, wo Verfügbarkeit und Preise der Lebensmittel teils vom österreichischen Markt abweichen. Darum haben wir in Rücksprache mit der Autorin kleine Adaptionen vorgenommen und aufgrund der Preisunterschiede auf die Nennung der Kosten pro Mahlzeit verzichtet. Die US-amerikanischen Maßeinheiten wurden in das metrische System übertragen. Bei manchen Rezepten haben wir auch Zutaten angepasst oder Variationen hinzugefügt, die uns für den österreichischen Markt sinnvoll erschienen. Am Ende des Buches haben wir ein Glossar der verwendeten Austriazismen zusammengestellt, damit auch Leserinnen und Leser aus Deutschland und der Schweiz alles im Supermarkt finden.

Viel Spaß beim Lesen, Nachkochen und Experimentieren und guten Appetit!
Das Übersetzungsteam

INHALT

VORWORT	7	Pikanter Panzanella	51	Pasta mit Tomaten und Melanzani	94	Chorizo-Bohnen-Ragout	149
Leben von 4 \$ am Tag	8	Kalte, scharfe Asia-Nudeln	52	Chana Masala	97	Regenbogenreis	151
Meine Philosophie	9	Taco-Salat	55	Augenbohnen mit Blattkohl	98	Wie koche ich getrocknete Bohnen?	152
Über dieses Buch	9	Gegrillter Sommersalat	56	Gemüse-Jambalaya	101	Croûtons oder Brösel	155
Tipps für den richtigen Einkauf und gutes Essen	10	Brokkoli-Apfel-Salat	58	Philippinisches Hühnchen-Adobo	102	GETRÄNKE	156
Mehr Tipps!	12	Rote Rüben und Kichererbsen-Salat	59	Papas Baked Beans	105	Agua Fresca	157
Grundausstattung für die Speisekammer	14	SNACKS, BEILAGEN UND KLEINE HÄPPCHEN	60	Meine Baked Beans	105	Smoothies	158
FRÜHSTÜCK UND BRUNCH	16	Süßkartoffeln aus dem Backrohr	61	Fleisch-Gemüse-Burger	106	DESSERTS	160
Tomaten-Eierspeise	17	Gerösteter Karfiol	62	Bœuf Stroganoff	109	Karamellisierte Bananen	161
Gegrillte Grapefruit	18	Pikante Fisolen	63	Hot Pot mit Tofu	110	Kokos-Schoko-Kekse	163
Omelett	19	Gegrillte Maiskolben auf mexikanische Art	64	Dekonstruierte Krautrouladen	113	Pfirsichkuchen	164
Bananen-Pancakes	21	Quesadillas mit grünem Chili und Cheddar	65	Herzhafte Streusel-Tarte	114	Schnelles Melonensorbet	166
Schokoladen-Zucchini-Muffins	23	Gebackenes Gemüse in Polenta-Panade ..	66	Käse-Karfiol	117	Avocado-Milchshake	167
Vollkorn-Scones mit Jalapeño und Cheddar	24	Kohlsprossen-Haschee mit Ei	69	Knusprige Gemüse-Quiche	118	SAUCEN UND GEWÜRZE	168
Erdnussbutter-Marmelade-Riegel	27	Poutine	70	Garnelen und Polenta	121	Erdnussauce	169
Sandwich mit Ei und Pilz-Haschee	28	Toastvariationen	73	Pikante, knusprige, cremige Polenta	122	Gewürzöl	170
Porridge	30	Popcorn!	78	Brathuhn	125	Salsa	171
Joghurt-Mix	34	HANDLICHES	80	Ofengemüse	126	Raita	172
SUPPEN	36	Karfiol-Tacos	81	Röstkartoffeln mit Chili und Paprika	129	Tsatsiki	173
Dal	37	Kartoffel-Lauch-Pizza	83	Scharfer gegrillter Tilapia mit Limette	130	Gewürze und Würzmittel	174
Maissuppe	38	Cime di Rapa und Mozzarella Calzone	84	VORKOCHEN	131	DANKSAGUNG	176
Französische Zwiebelsuppe	41	Empanadas mit Brokkoli, Ei und Cheddar	87	Würziges Pulled Pork	132	GLOSSAR AUSTRIAZISMEN	180
Curry-Butternuss-Kürbissuppe	42	Kartoffel-Grünkohl-Wraps mit Raita	88	Russische Eier	134	INDEX	180
SALATE	44	Reste	91	Piroggen	136		
Gegrillter Melanzanisalat	45	HAUPTSPEISEN	92	Teigtaschen	138		
Wintersalat	47	Cremige Zucchini-Fettuccine	93	BASICS	140		
Kartoffelsalat: Der Klassiker	48			Roti	141		
				Tortillas	142		
				Pizzateig	145		
				Frische Nudeln	146		
				Die beste Tomatensauce	148		

VORWORT

Essen ist eine der größten Freuden im Leben. In einer idealen Welt wäre es leicht, immer in den Genuss gesunder und leckerer Mahlzeiten zu kommen – aber natürlich sieht die Realität anders aus. Es gibt tausende Hindernisse, welche uns davon abhalten können, das zu essen, was uns schmeckt und guttut. Geld muss aber keines davon sein!

Das Geheimnis der guten Küche sind Kochkenntnisse, nicht Geld. Dieses Kochbuch zelebriert die vielen fantastischen Rezepte, die auch mit dem kleinsten Budget gelingen.

Es ist nicht leicht, sich mit wenig Geld zu ernähren. Da kann es schon einmal vorkommen, dass in einer besonders harten Woche das Essen zur lästigen Notwendigkeit wird. Eine Frau erzählte mir, dass sie genug davon habe, sich ständig „Was gibt’s heute?“ zu fragen. Ich hoffe, die Rezepte und Techniken in diesem Buch können dabei helfen, diese Momente seltener und die schweren Entscheidungen leichter zu machen.

Dabei soll dieses Buch aber nicht als vorgefertigter Essensplan verstanden werden, denn Essenspläne beruhen auf zu vielen individuellen Faktoren, als dass sie für die gesamte Leserschaft relevant sein

könnten. Jede Person und jede Familie hat schließlich ihre eigenen Bedürfnisse und Vorlieben. Außerdem leben wir alle in unterschiedlichen Regionen und haben unterschiedliche Mittel zur Verfügung. Ein einzelnes Buch kann niemals all diese Lebenswelten abbilden, aber ich hoffe, dass es allen Leserinnen und Lesern Inspiration, eine grundlegende Strategie und ein flexibles Repertoire an guten und vor allem preiswerten Rezepten bieten kann. Alles Weitere liegt in Ihren Händen.

Ich bin überzeugt davon, dass Sie schon bald die beachtlichen positiven Effekte des Kochens bemerken werden (falls Sie sie nicht bereits kennen). Durch die Erfahrung und das bewusste Handeln, das Sie damit erwerben, werden Sie in der Lage sein, zu jeder Zeit und in jeder Küche Köstlichkeiten zu zaubern. Gute Kochkenntnisse allein können niemanden vor Hunger bewahren, aber sie können zu einem glücklicheren Leben beitragen – und das sollte jede Mühe wert sein. Gutes Essen teilt man am besten mit anderen und genauso verhält es sich mit guten Rezepten. Ich kann zwar keine Mahlzeit mit Ihnen teilen, aber ich würde Ihnen liebend gerne einige Anregungen bieten. Was gibt’s heute? Hier ist meine Antwort.

LEBEN VON 4 \$ AM TAG

Die Rezepte in diesem Buch wurden für Personen entwickelt, die auf SNAP angewiesen sind; früher war dieses Programm unter dem Namen food stamps (Essensmarken) bekannt. Die genaue Berechnung der Zuschüsse ist kompliziert, aber grob gesagt erhält man 4 \$ pro Person und Tag für Nahrungsmittel. Dieses Buch soll keine Herausforderung sein, mit einem so strikten Budget auszukommen, sondern als Unterstützung dienen, falls Ihre Realität so aussieht. Im Mai 2014 waren 46 Millionen Amerikanerinnen und Amerikaner auf Essensmarken angewiesen. Nicht zu vergessen die Millionen von Menschen, insbesondere Rentnerinnen und Rentner und Studierende, die ein ähnlich knappes Budget haben. Die Kosten für jedes Rezept beziehen sich auf zwei Quellen. Für die Lebensmittel auf den folgenden Seiten habe ich die Preise von vier Lebensmittelgeschäften in Inwood gesammelt, einer relativ einkommensschwachen Gegend am nördlichen Ende von Manhattan. Um bestimmte Gewürze und eine größere Vielfalt an Früchten und Gemüse zur Verfügung zu haben, bezog ich mich auch auf Informationen von Online-Händlern und die landesweiten Durchschnittswerte vom Bureau of Labor Statistics, das den Konsumentenpreisindex erstellt und Preisveränderungen misst. Bei den Preisen für Obst und Gemüse gehe ich meistens davon aus, dass sie gerade Saison haben, denn zu dieser Zeit sind sie am günstigsten. Das heißt, dass es leider viel teurer ist, wenn Sie im Februar einen Pflaumenkuchen backen wollen.

Genauere Information zu saisonalem Einkaufen finden Sie auf den folgenden Seiten. Meine Schätzungen sind notgedrungen nur eine Abbildung des Ortes und des Zeitpunktes, zu dem dieses Buch entstand. Die Kosten können in anderen Städten, anderen Gegenden oder auch anderen Supermärkten variieren. Betrachten Sie meine Angaben als Leitfaden und nicht als Garantie. Anders als in den meisten Kochbüchern sind meine Rezepte sehr flexibel und lassen einen Austausch der Zutaten je nach Verfügbarkeit, Preis und persönlichem Geschmack zu. Ein knappes Budget erfordert Flexibilität und die Bereitschaft, zu sagen: „Das ist ein gutes Angebot, das werde ich diese Woche kochen!“ Aber machen Sie sich keine Sorgen – Sie werden schnell dahinterkommen, worauf es ankommt. Für einige Rezepte sind moderne Küchengeräte vonnöten. Während meiner Arbeit mit einkommensschwachen Familien in New York sah ich, dass Geräte wie Standmixer, Küchenmaschinen und Handrührgeräte recht verbreitet sind. Jedoch habe ich nicht jene Menschen miteinbeziehen können, die über keine Küche, Geräte oder ausreichend Platz für die Zubereitung von Mahlzeiten verfügen. Ich kann schlicht und einfach nicht davon ausgehen, dass ich diesen Themen innerhalb der Grenzen eines Kochbuches gerecht werden kann. Einigen wir uns darauf, dass wir uns weiterhin bemühen, an den Problemen zu arbeiten, die Menschen davon abhalten, gut essen zu können.

MEINE PHILOSOPHIE

Der einfachste Weg, gesund zu bleiben, ist simpel: Essen Sie viel Obst und Gemüse! Viele amerikanische Kochbücher drehen sich ums Fleisch; meine Rezepte hingegen stellen Gemüse in den Mittelpunkt. Mein Ziel war es, Gerichte zusammenzustellen, die gut schmecken und satt machen, ohne dass man sie mit extra Kohlenhydraten aufstocken muss. Die Rezepte sollen es Menschen ermöglichen, mit ihrem Geld sorgsam umzugehen, ohne jeden Cent zu zählen. So wird beispielsweise in vielen Rezepten Butter statt Öl verwendet. Butter ist nicht billig, verleiht den Speisen aber Geschmack, Biss und Fülle, was billige Öle nicht können. Ich bin keine Ernährungswissenschaftlerin und dies ist kein Ernährungsratgeber. Ich koche einfach gerne. Im Fall von Intoleranzen, Allergien oder anderen

Ernährungseinschränkungen kann es sein, dass manche Rezepte für Sie nicht in Frage kommen, aber das ist kein Problem: Sie können versuchen, die Rezepte Ihren Bedürfnissen anzupassen oder einfach weiterblättern und sich vom nächsten Rezept inspirieren lassen. Dies ist viel mehr als nur ein Kochbuch, es stellt eine Ideensammlung dar. Ich wünsche mir, dass Sie die Gerichte auf Ihren Geschmack zuschneiden. Improvisation ist das Erfolgsgeheimnis der guten Küche! Wenn es nicht jedes Mal klappen sollte, hoffe ich, dass Sie es mir nicht übel nehmen. Was aber noch viel wichtiger ist: Nehmen Sie sich selbst den Misserfolg nicht übel und versuchen Sie es beim nächsten Mal wieder.

ÜBER DIESES BUCH

Die erste Version dieses Buches entstand als Abschlussarbeit im Zuge meines Masterstudiums der Lebensmittelwissenschaft an der New York University. Als ich ein kostenloses PDF davon auf meiner Website zur Verfügung stellte, verbreitete sich das Buch rasend schnell über die sozialen Netzwerke und wurde in den ersten Wochen beinahe hunderttausend Mal heruntergeladen. Diese Unterstützung ermutigte mich, ein Crowdfunding-

Projekt ins Leben zu rufen, um auch gedruckte Versionen für diejenigen zur Verfügung zu stellen, die keinen Computer besitzen oder das Buch auf diesem Weg nicht sehen würden. Tausende beteiligten sich großzügig an dem Projekt und finanzierten über 8.000 Gratisexemplare sowie zwanzig neue Rezepte. Fünf Monate, nachdem ich das erste PDF online gestellt hatte, war es bereits rund 500.000 Mal heruntergeladen worden. Diese Erfahrung hat mein Leben verändert.

TIPPS FÜR DEN RICHTIGEN EINKAUF UND GUTES ESSEN

KAUFEN SIE LEBENSMITTEL, DIE FÜR VERSCHIEDENE GERICHTE VERWENDET WERDEN KÖNNEN

Vielseitig einsetzbare Zutaten bilden die Grundlage für viele Mahlzeiten. Wenn Sie Mehl kaufen, können Sie Tortillas (S. 142), indisches Fladenbrot (S. 141), Muffins (S. 23) und Pancakes (S. 21) zubereiten. Gekauftes oder selbstgemachtes Joghurt können Sie mit Früchten (S. 34) essen, zu Tsatsiki (S. 173) verarbeiten oder leckere Smoothies (S. 158) daraus zaubern. Die Vielseitigkeit von Knoblauch oder Zitronen muss ich wohl kaum erwähnen. Wenn Sie diese beiden Zutaten daheim haben, können Sie jedem Essen einen himmlischen Geschmack verleihen.

KAUFEN SIE GROSSE MENGEN

Größere Mengen sind üblicherweise günstiger. Wenn Sie mit einem knappen Budget auskommen müssen, werden Sie es sich nicht immer leisten können, Ihren Einkauf langfristig zu planen, jedoch sollten Sie dies tun, wenn es möglich ist. Beachten Sie dabei stets die Lagerung: Wenn davon ausgegangen werden kann, dass die Lebensmittel verderben, bevor sie aufgebraucht werden, kaufen Sie kleinere Packungen. Wenn Sie vielseitig einsetzbare Zutaten in etwas größeren Mengen kaufen, können Sie diese schnell aufbrauchen und dennoch abwechslungsreiche Mahlzeiten zubereiten.

LEGEN SIE SICH VORRÄTE AN

Zugegebenermaßen kann dies für einen Einpersonenhaushalt schwierig sein, aber wenn möglich, planen Sie jede Woche ein oder zwei etwas kostspieligere lagerfähige Produkte in Ihr Budget ein. Olivenöl, Sojasauce und Gewürze (S. 174) sind teuer in der Anschaffung, aber wenn Sie beim Kochen nur ein wenig davon benutzen, halten sie lange vor und können viel zum Geschmack beitragen. Mit Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und frischem Ingwer eröffnet sich Ihnen eine neue Welt der Aromen für die Küche. Etwas weiter unten schlage ich einige konkrete Produkte für Ihre Vorratskammer vor.

PLANEN SIE FÜR DIE GANZE WOCHE

Jede Woche können Sie verschiedene Arten von haltbaren Grundnahrungsmitteln wie Getreide oder Hülsenfrüchte kaufen, um Abwechslung in den Speiseplan zu bringen. So können Sie eine Woche beispielsweise jeden Morgen Porridge frühstücken (S. 30) und dann zur Hauptmahlzeit Chili oder Tacos mit schwarzen Bohnen machen, in der nächsten Woche haben Sie aber vielleicht mehr Lust auf Joghurtvariationen zum Frühstück (S. 34) und machen mittags oder abends Hummus oder Chana Masala aus Kichererbsen (S. 97). Wenn Sie Zeit haben, regelmäßig einzukaufen, empfehle ich Ihnen, alle paar Tage kleinere Mengen Obst und Gemüse zu kaufen, denn so haben Sie diese stets

frisch zur Hand. Es macht viel mehr Spaß zu kochen, wenn man statt welchem Kraut knackiges Gemüse im Kühlschrank vorfindet. Sollten Sie keine Zeit haben, so oft einzukaufen, können Sie auch zu Dosen- oder Tiefkühl-Gemüse greifen, wenn Sie es nicht sofort brauchen.

ACHTEN SIE AUF DIE SAISON

Wenn Obst- und Gemüsesorten Saison haben, sind sie im Allgemeinen günstiger und schmecken auch um einiges besser. Sicher ist Ihnen bereits aufgefallen, dass der Preis für Orangen im Sommer in die Höhe steigt und diese zudem langweilig und geschmacklos sind. Im Dezember und Jänner – der Höhepunkt ihrer Erntezeit – sind sie wiederum in Hülle und Fülle verfügbar und wesentlich günstiger. Im Spätsommer bekommen Sie jede Menge Zucchini zu einem Spottpreis und Kohlsprossen sind im Spätherbst besonders günstig zu haben. Gönnen Sie sich im Sommer und Herbst so viel wie möglich vom Reichtum an Obst und Gemüse, denn im Winter sinkt das Angebot. Andererseits ist das Dämpfen und Rösten von Wintergemüse eine schöne Art, Ihr Zuhause aufzuwärmen. Zudem ist robustes Wurzelgemüse leicht zu lagern. Die Wintermonate sind auch eine gute Zeit, um bei Dosen und Tiefkühlprodukten auf Schnäppchenjagd zu gehen. Die jeweilige Saison für verschiedene Obst- und Gemüsesorten ist natürlich von Ihrem Wohnort

abhängig; informieren Sie sich darüber, wann bei Ihnen welche Sorten Saison haben und holen Sie sich so die besten Angebote.

GEMÜSE VERLEIHT GESCHMACK

Nichts peppt eine Schüssel Reis mehr auf als Zucchini und Mais! Aus Gemüse kann man die besten Saucen machen: Es ist bodenständig, herb, süß, bitter, pikant oder cremig und verleiht der Sauce eine wunderbare Farbe. Geben Sie Gemüse daher einen fixen Platz auf Ihrer Einkaufsliste, dann wird Ihr Essen nie wieder langweilig schmecken.

MEHR TIPPS!

IMMER EIER KAUFEN

Mit diesen Schätzen im Kühlschrank sind Sie nur wenige Minuten von einer sättigenden Mahlzeit entfernt. Einfach eine Eierspeise mit den Resten vom Vortag zubereiten oder ein Ei in einen Salat oder eine Gemüsepfanne mischen und fertig ist eine köstliche Mahlzeit.

FALLS MÖGLICH, TEURE EIER KAUFEN

Für gewöhnlich lohnt es sich, teurere Eier zu kaufen, denn sie schmecken um einiges besser als billige. Bei einem Preis von € 4,50 für 10 Stück sind das gerade einmal € 0,45 pro Ei. Bei wirklich frischen Eiern vom Bauern ist der Geschmack noch viel besser.

VORSICHT BEI HALBGAREN EIERN

Ganz selten kommt es vor, dass rohe Eier mit Salmonellen infiziert sind. Viele klassische Rezepte, wie Mayonnaise, Eierlikör oder Caesar-Dressing, beinhalten rohes Eigelb. Dennoch ist nur ein hartgekochtes Ei garantiert frei von Salmonellen. Aus diesem Grund sollten Kleinkinder, ältere Menschen, Schwangere oder Personen mit einem geschwächten Immunsystem rohe oder weichgekochte Eier vermeiden.

FRISCHES BROT KAUFEN

Versuchen Sie, frisches Brot in einer Bäckerei oder der Backabteilung Ihres Supermarkts zu kaufen. Obwohl frisches Brot nicht so lange hält wie vorgeschnittenes, ist es viel leckerer – und das alte Brot kann für Panzanella (S. 51), Croûtons oder Semmelbrösel (S. 155)

verwendet werden. Vor Ladenschluss bieten manche Bäckereien hohe Preisnachlässe auf Brot an, da es ansonsten weggeworfen wird.

KEINE GETRÄNKE KAUFEN

Alles, was der Körper an Flüssigkeit braucht, ist Wasser. Abgesehen von Milch sind die meisten abgepackten Getränke überteuert und beinhalten sehr viel Zucker, sättigen dabei aber nicht wie ein Stück Obst oder eine Schüssel Joghurt. Wenn es einmal etwas anderes zu trinken sein soll, bereiten Sie sich einfach Agua Fresca (S. 157), einen Smoothie (S. 158) oder Tee zu.

KREATIV WERDEN MIT WELKEM GEMÜSE

Manchmal versteckt sich noch eine Paprika oder ein Bund Spinat ganz hinten im Kühlschrank. Altes Gemüse ist zwar nicht mehr für einen Salat geeignet, kann aber immer noch für gekochte Gerichte oder Ofengemüse verwendet werden. Einfach die wirklich fauligen Stellen wegschneiden. Das Gemüse kann auch zu einer Brühe verarbeitet werden.

EIGENE GEMÜSE- BZW. FLEISCHBRÜHE ZUBEREITEN

Für fast jedes pikante bzw. salzige Rezept, das mit Wasser zubereitet wird, wäre Gemüse- oder Fleischbrühe die bessere Alternative. Für die Zubereitung von Gemüsebrühe einfach jene abgeschnittenen Gemüsestücke aufheben, die Sie normalerweise wegwerfen würden, wie zum Beispiel das Grün der Jungzwiebel, das Innere der Paprika oder die Enden von Karotten. Einfach im

Tiefkühler aufbewahren, bis ein paar Handvoll zusammengekommen sind. Das Gemüse in einem Topf mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze ein paar Stunden köcheln lassen. Danach mit Salz abschmecken und fertig ist die Brühe! Für die herzhaftere Fleischbrühe machen Sie das gleiche mit übrig gebliebenen Knochen oder Fleischresten (am besten alles von der gleichen Fleischsorte). Da dadurch Essensreste verwertet werden, die sonst im Müll landen würden, sind Gemüse- und Fleischbrühen praktisch gratis.

DANK DES TIEFKÜHLERS ZEIT SPAREN

Mit einem Tiefkühler kann sehr viel Zeit gespart werden, weil man große Mengen an Essen auf einmal zubereiten kann. Das Kochen von getrockneten Bohnen dauert eine Weile (S. 152), also einfach mehr zubereiten als nötig und den Rest einfrieren. Ein anderer großartiger Trick, der mir verraten wurde: Eine ganze Packung Speck in Würfel schneiden, anbraten und in kleinen Mengen einfrieren. So können Sie Ihre Speisen mit Speck verfeinern und geraten nicht in Versuchung, die ganze Packung auf einmal zu verwenden.

SCHMALZ AUS HÜHNERHAUT

Hühnerschmalz ist ausgelassenes Hühnerfett, das wie Butter verwendet werden kann. Dafür einfach Huhn mit Haut kaufen, diese dann entfernen und in eine Pfanne geben. Ungefähr 200 ml Wasser hinzufügen und bei niedriger Hitze so lange köcheln lassen, bis sich das Fett von der Haut gelöst hat

und das Wasser verdunstet ist. Die Haut entsorgen und das abgekühlte Fett in einem Einmachglas im Kühlschrank aufbewahren.

EINE PFEFFERMÜHLE KAUFEN

Im Ernst, verbannen Sie vorgemahlene Pfeffer aus Ihrem Leben; er verliert jeglichen Geschmack, wenn er herumsteht. Frischer Pfeffer löst auf der Zunge eine Geschmacksexplosion aus und peppt langweilige Gerichte auf. Eines der beliebtesten Gerichte in Rom ist Pasta mit Butter und Pfeffer – probieren Sie es einmal!

GRUNDAUSSTATTUNG FÜR DIE SPEISEKAMMER

Mit diesen leicht erhältlichen Zutaten in Ihrer Speisekammer können Sie in wenigen Minuten eine große Auswahl an verschiedenen Mahlzeiten zubereiten. Eine gut gefüllte Speisekammer ist also die Grundvoraussetzung für einfaches und schnelles Kochen daheim. Falls Ihr Budget keinen Großeinkauf erlaubt, kann es ein wenig dauern, sich einen Vorrat anzulegen. In diesem Fall können Sie aber einfach nach und nach jeweils eine kleine Menge einkaufen, dann füllt sich die Speisekammer mit der Zeit.

GEMÜSE

Gemüse kann (und sollte!) die Grundlage der meisten Ihrer Mahlzeiten sein. Mit der Ausnahme von Blattgemüse, welches nur wenige Tage hält, können die meisten Gemüsearten mehrere Tage oder sogar Wochen gelagert werden. Probieren Sie je nach Saison Gemüsesorten, die gerade verfügbar und somit auch günstig sind!

Knoblauch, Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Paprika, Brokkoli, Tomaten, Peperoni, Wintergemüse, Salate, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Blumenkohl, Winterkürbis

OBST

Zitrusfrüchte sind eine wesentliche Zutat und lange haltbar. Ihre Zeste und ihr Saft peppen so ziemlich jedes Gericht auf und lassen sich zu einem leckeren Dressing verarbeiten. Bananen, Äpfel und Melonen eignen sich hervorragend als schnelle Snacks, aber Sie können jede Frucht probieren, die in Ihrem

Budget liegt. Denken Sie immer daran, dass Obst und Gemüse je nach Saison gerade frisch und günstig erhältlich sind, also versuchen Sie, saisonal einzukaufen!

Äpfel, Melonen, Orangen, Limetten, Zitronen, Bananen

MILCHPRODUKTE

Butter kann man sich nicht nur aufs Brot schmieren, sie kann auch hervorragend zum Kochen verwendet werden. In der Liste stehen Käsesorten, die ich besonders mag, aber kaufen Sie einfach, was Ihrem Budget, Geschmack und der regionalen Verfügbarkeit entspricht.

Butter, Milch, Joghurt, Frischkäse, Hartkäsesorten (Pecorino oder Parmesan), Cheddar, Mozzarella

EIWEISS

Fleisch ist nicht die einzige Eiweißquelle! Die unten genannten Produkte sind günstig, lassen sich gut lagern und sind vielseitig verwendbar. Fische in Supermärkten waren ohnehin in den meisten Fällen zuvor tiefgefroren und werden nur für die Fischtheke aufgetaut, Sie können Fisch also ruhig tiefgekühlt kaufen und bei Bedarf selbst auftauen.

Eier, getrocknete Bohnen, Linsen, Tofu, Nüsse, Erdnussbutter

GETREIDE

Mehl ist günstig, und sobald Sie ein paar Grundzutaten zur Hand haben, wird das Backen zum

Kinderspiel. Zudem gibt es eine große Auswahl an Getreidesorten und Körnern, die sich großartig als Ersatz für Reis eignen und in Salaten und Suppen verwendet werden können.

Brot, Tortillas, Nudeln, Universalmehl, Vollkornmehl, Haferflocken, Popcorn, Rundkornreis, Langkornreis, Naturreis, Maismehl, verschiedene Getreide und Körner

GEMÜSEKONSERVEN

Viele Gemüsesorten sind auch aus der Dose durchaus gesund. Vergleichen Sie also die Preise von Tiefkühl-, Dosen- und frischem Gemüse. Gemüsekonserven eignen sich besonders für Saucen. Dosengemüse kann allerdings sehr salzig sein; in diesem Fall empfiehlt es sich, dieses vorher kurz mit klarem Wasser abzuspülen (mit Ausnahme von Dosentomaten).

Dosentomaten, Tomatenmark, Dosenmais

GEFRORENES OBST UND GEMÜSE

Frische Beeren können teuer sein, aber tiefgefrorene Beeren sind oft im Angebot und eignen sich hervorragend für Smoothies. Mit Tiefkühlgemüse können schnell und einfach Suppen oder Reisgerichte verfeinert werden. Auch hier empfiehlt es sich, einen Preisvergleich anzustellen, um am meisten für sein Geld zu bekommen.

Beeren, Erbsen, Fisolen, Mais

AROMATISCHE KOCHZUTATEN

Diese Zutaten eröffnen Ihnen viele verschiedene Geschmackswelten. Sie verleihen den einfachsten Speisen eine aufregende Würze.

Olivenöl oder andere pflanzliche Öle, Weinessig, Anchovis, Sardinen, Oliven, Fischsauce, Kokosmilch, Misopaste, Senf, Sojasauce, Chilisauce, brauner Zucker, frische Kräuter, getrocknete Gewürze (S. 174)

KLEINE MENGE – GROSSE WIRKUNG

Auch wenn diese Zutaten nicht günstig sind, so reicht schon eine kleine Menge, um lange damit auszukommen. Gönnen Sie sich einmal etwas, wenn Ihr Budget es Ihnen erlaubt, und genießen Sie das Ergebnis in vollen Zügen.

Dörrobst, getrocknete Pilze, gefrorene Garnelen, Ahornsirup, Speck, Vanille, Kakaopulver

GEWÜRZE

Ich habe den Gewürzen eine ganze Seite dieses Buches gewidmet (S. 174). Beim Einkaufen werden sie aber oft zum Knackpunkt, denn sie haben keinen Nährwert und sind oftmals teuer. Ein kleines Päckchen Gewürze hält aber sehr lange vor, also empfiehlt es sich, sie zu kaufen, wann immer es möglich ist.

FRÜHSTÜCK UND BRUNCH

Schnell, gesund und günstig lautet meist die Devise für das Frühstück – und das so vielfältig, wie es ein Morgenmuffel nur hinbekommen kann. Egal, wie viel Zeit man sich morgens nimmt, auch mit wenig Aufwand und Geld lässt es sich hervorragend frühstücken.



TOMATEN-EIERSPEISE

FÜR 2 PERSONEN

Was gibt's heute zum Frühstück? Luftig-flaumige Eier mit würzigen, saftig-süßen Tomaten, die am besten schmecken, wenn sie Saison haben.

ZUTATEN

1/2 EL Butter
4–5 mittelgroße
reife Tomaten (800 g)
oder 1 Dose Tomaten (400 g),
gewürfelt
4 Eier
Salz und Pfeffer

NACH BELIEBEN

frisches Basilikum oder
andere Kräuter, gehackt

Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Tomaten hinzufügen und im eigenen Saft 5–7 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit zum größten Teil verdampft ist. Währenddessen die Eier in eine Schüssel aufschlagen, eine großzügige Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und mit einer Gabel verquirlen. Sobald der Großteil der Flüssigkeit der Tomaten verdampft ist, die Temperatur reduzieren und die Eier in die Pfanne hinzufügen. Mit einem Pfannenwender Eier und Tomaten vorsichtig vermischen und ständig aber behutsam rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren – je langsamer die Eier gebraten werden, desto flaumiger werden sie.

Sobald die Eier fertig sind, die Platte ausschalten und nach Belieben gehackte Kräuter hinzufügen. Basilikum passt am besten zu den Tomaten.

Servieren Sie die Eierspeise je nach Verfügbarkeit auf Brot, Toast oder Tortilla.



GEGRILLTE GRAPEFRUIT

FÜR 2 PERSONEN

Falls Ihr Backrohr eine Grillfunktion besitzt, so können Sie mit diesem Rezept spielend leicht die gesunde Grapefruit aufpeppen. Diese Methode ergibt einen warmen, klebrigen Leckerbissen.

ZUTATEN

2 Grapefruits
2 EL brauner Zucker
Salz

Grillfunktion des Backrohrs einschalten.

Die Grapefruits halbieren und auf ein Backblech oder in eine ofenfeste Pfanne legen. Das Fruchtfleisch gleichmäßig mit dem braunen Zucker bestreuen, anschließend eine kleine Prise Salz hinzugeben, um den Geschmack so richtig zur Geltung zu bringen. Die halbierten Grapefruits unter dem Grill im Backrohr platzieren, bis sie Blasen werfen und der Rand braun (oder sogar schwarz) wird. Dies dauert in der Regel ca. 3 Minuten, aber Vorsicht ist geboten, denn jeder Backofengrill ist anders. Nicht ablenken lassen! Unbeaufsichtigt kann die Grillfunktion schnell eine gute Mahlzeit ruinieren. Falls anstelle des braunen Zuckers Ahornsirup verwendet wird, wird das Gericht noch geschmackvoller. Mit diesem Rezept werden Sie Grapefruit lieben lernen!



OMELETT

FÜR 2 PERSONEN

Ich mache dieses Omelett mindestens einmal pro Woche. Es schmeckt wahnsinnig gut, egal ob mit Gemüse oder in dieser simplen Variante. Ich mag es sehr gerne mit Dill, man kann aber fast alle Kräuter oder auch Jungzwiebeln verwenden. Schwingen Sie den Kochlöffel schon wie ein Profi, können Sie jedes gekochte Gemüse hinzufügen, das Sie zu Hause haben..

ZUTATEN

4 Eier
2 EL frischer Dill, fein gehackt
Salz und Pfeffer
Butter für die Pfanne
1 Schalotte oder 1/2 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
25 g geriebener Käse

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen. Dill, Salz und Pfeffer hinzugeben und mit einer Gabel verquirlen. Ein wenig Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Sobald sie zu schäumen beginnt, die Zwiebelstücke hinzufügen und ungefähr 2 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind und duften. Die Eimischung in die heiße Pfanne geben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Sollte die Mitte des Omeletts schneller gar sein als die Ränder, die rohen Stellen mit einem Pfannenwender in die Mitte schieben. Dann nicht mehr anrühren. Nach etwa 30 Sek. den Käse und rohes oder gekochtes Gemüse nach Wahl auf dem Omelett verteilen. Sobald das Ei gestockt ist, das Omelett in der Mitte zusammenklappen und aus der Pfanne nehmen. Statt einem großen Omelett kann man auch zwei einzelne machen. In Frankreich wird das Omelett traditionell gerollt, anstatt es zu falten – so wird es dünn und zart.



BANANEN-PANCAKES

ERGIBT 10-14 PANCAKES

Diese umwerfenden Pancakes überzeugen mit ihrer cremigen Textur und ihrem grandiosen Bananengeschmack. Ihre Familie und Freunde werden Sie dafür lieben. Außerdem bieten sie eine hervorragende Möglichkeit, um gut gereifte Bananen zu verarbeiten, ohne Bananenbrot backen zu müssen.

ZUTATEN

250 g Universalmehl
60 g brauner Zucker
2 TL Backpulver
1 TL Natron
1 TL Salz
2 Bananen, zerdrückt
2 Eier
350 ml Milch
1 TL Vanille
2 Bananen, in Scheiben
Butter zum Braten

Mehl, braunen Zucker, Backpulver, Natron und Salz in eine mittelgroße Schüssel geben und sorgfältig mit einem Löffel vermischen.

In einer weiteren Schüssel die zerdrückten Bananen (können auch direkt in der Schüssel zerdrückt werden), Eier, Milch und Vanille vermengen. Den Inhalt der ersten Schüssel der zweiten hinzufügen und mit einem Löffel vorsichtig umrühren, bis alles vermischt ist.

Tipp: Für wirklich luftige Pancakes den Teig nicht zu stark rühren. Einige wenige Mehlklümpchen im Teig stören nicht. Die Mischung 10–15 Minuten ruhen lassen. Nun eine antihafbeschichtete oder gusseiserne Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald sie heiß ist, eine kleine Menge Butter (ca. ½ TL) darin schmelzen lassen und dann etwas Pancake-Teig in die Mitte der Pfanne geben. Die Pancakes können beliebig groß sein. Für einen durchschnittlichen Pancake ca. 60 ml Teig in die Pfanne geben. Bei Ihrem ersten Versuch sollten Sie sie aber kleiner machen, da sie dann leichter zu wenden sind.

Sobald der Teig in der Pfanne ist, 3–4 Bananenscheiben auf die obere Seite des Pancakes legen. Den Pancake wenden, sobald der Rand fest wird und sich in der Mitte Bläschen bilden. Beide Seiten goldbraun anbraten. Die fertigen Pancakes können auf einem Teller gestapelt und in das Backrohr gegeben werden, damit sie warm bleiben.

Weitere Pancakes braten, bis der gesamte Teig verbraucht ist.

Am besten schmecken die selbstgemachten Pancakes heiß mit Butter und Ahornsirup.



SCHOKOLADEN-ZUCCHINI-MUFFINS

ERGIBT 24 KLEINE MUFFINS

Als mir mein Freund Michael die Herausforderung stellte, ein Rezept mit dunkler Schokolade zu kreieren, war ich erstmal ein bisschen besorgt, denn dunkle Schokolade ist ja teuer! Dann fiel mir aber ein, dass Kakaopulver denselben herb-schokoladigen Geschmack hat und wesentlich günstiger ist. Ich musste an den Schokoladen-Zucchini-Kuchen denken, den meine Mutter immer machte, als ich noch ein Kind war. Plötzlich war mir alles klar und ich wusste, dass ich auf dem richtigen Weg war. Man kann diese Muffins hervorragend als schmackhaftes Frühstück servieren. Außerdem benötigt man hauptsächlich Zutaten, die man normalerweise schon zu Hause hat, wie etwa Mehl, Haferflocken und Joghurt. Die Zucchini und das Joghurt verleihen diesen Muffins eine wunderbar saftige und leckere Konsistenz. Die Muffins sind dabei immer noch eine ziemlich nahrhafte (wenn auch etwas zuckerhaltige) Frühstücksvariante. Am besten bäckt man die Muffins im Hochsommer, wenn Zucchini in Saison sind und man größere Exemplare für sehr wenig Geld bekommt. Große Zucchini sind meist im Inneren etwas holzig, eignen sich aber bestens zum Backen.

ZUTATEN

450 g Zucchini, geraspelt
180 g Universalmehl
210 g Haferflocken
60 g Kakaopulver
330 g Zucker
1 EL Zimt (nach Belieben)
2 TL Natron
1 TL Salz
4 Eier
250 g Naturjoghurt
80 g Kochschokolade, geraspelt
(nach Belieben)

Das Backrohr auf 180° C vorheizen.

Das runde, etwas harte Endstück der Zucchini abschneiden. Den Strunk behalten: Er kann als Griff verwendet werden. Die Zucchini mit einer Küchenreibe bis zum Strunk raspeln.

Eine 24er-Muffinform mit Butter oder Öl einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Die trockenen Zutaten (Mehl, Haferflocken, Kakaopulver, Zucker, Zimt, Natron und Salz) in einer mittelgroßen Schüssel mischen.

Zucchini, Eier und Joghurt in einer größeren Schüssel vermengen. Die trockenen Zutaten hinzugeben und gut vermengen, aber nicht zu lange verrühren. Falls die geraspelte Schokolade verwendet wird, diese unterrühren.

Den Teig mit einem Löffel in die Förmchen füllen (ca. $\frac{3}{4}$ voll) und 20 Minuten backen. Das Blech mit den Muffins aus dem Backrohr ziehen und mit einem Zahnstocher oder Messer in die Mitte stechen. Wenn der Zahnstocher noch klebrig ist, die Muffins weitere 5 Minuten backen.

Die fertigen Muffins in den Förmchen 20–30 Minuten abkühlen lassen, danach lauwarm genießen!

VOLLKORN-SCONES MIT JALAPEÑO UND CHEDDAR

ERGIBT 6 SCONES

Diese Scones schmecken ausgezeichnet zum Frühstück oder mit einer Portion Bohnen bzw. Gemüse, ebenso wie als Beilage zu Chili oder Eintopf. Würzig, käsig, luftig – am besten schmecken sie, wenn sie frisch aus dem Backrohr kommen.

ZUTATEN

60 g Butter
330 g Vollkornmehl
1 EL Backpulver
1 TL Salz
120 g Cheddar, gewürfelt
1 Jalapeño, fein gewürfelt
2 Eier, leicht geschlagen
125 ml Milch

ZUM BESTREICHEN

DER SCONES

1 Ei
Salz und Pfeffer

Die Butter 30 Minuten in den Tiefkühler stellen.

Das Backrohr auf 200° C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder das Blech leicht einfetten, wenn kein Backpapier zur Verfügung steht.

Mehl, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermengen.

Jalapeño und Käse vorbereiten. Wenn der Käse in Würfel geschnitten statt gerieben wird, heben sich die kleinen zähflüssigen Käsestücke gut von den Scones ab.

Wenn Sie Schärfe mögen, Kerne und Haut des Jalapeño nicht entfernen; für die mildere Variante diese zuerst wegschneiden und erst dann hacken.

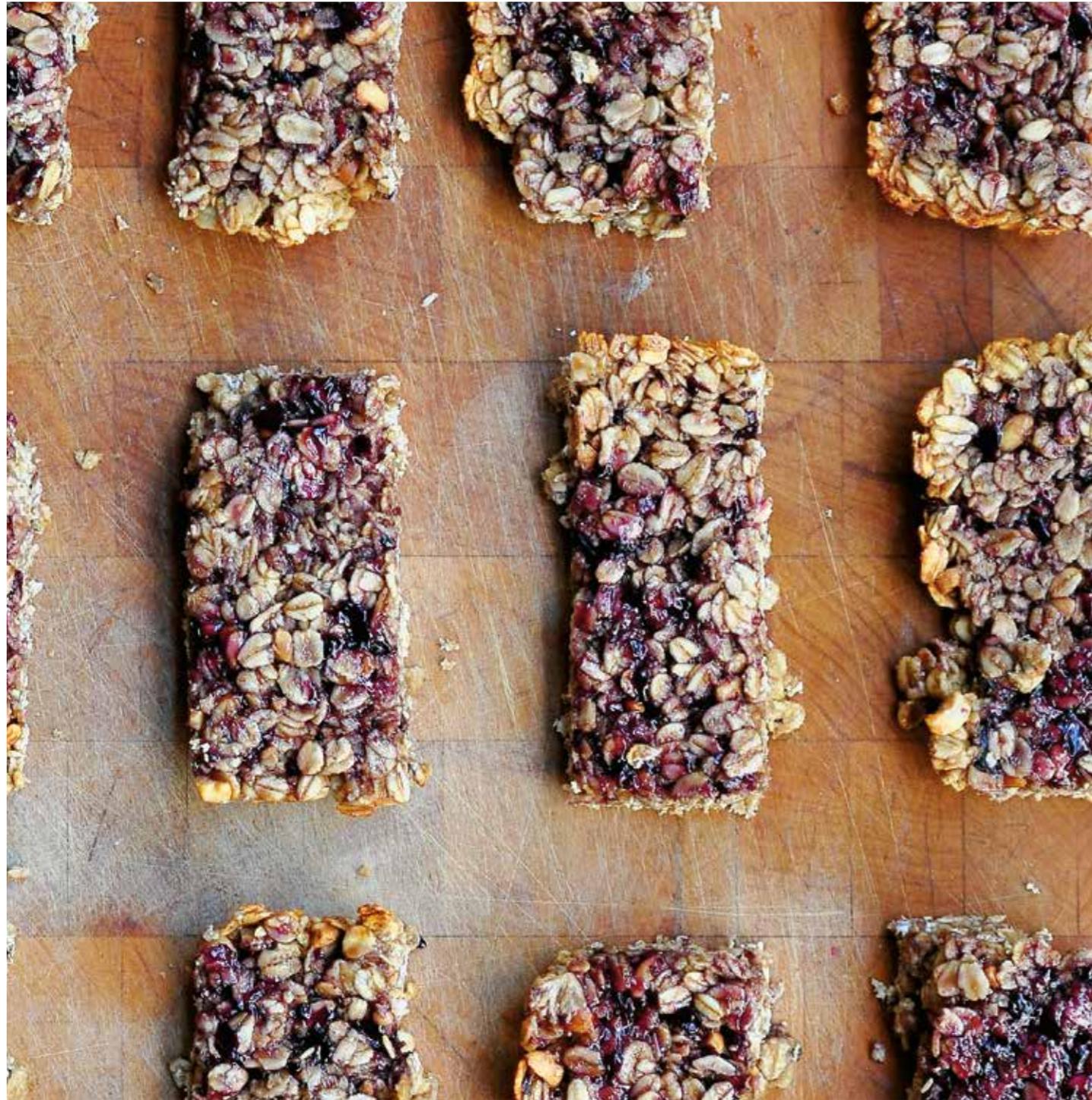
Die Butter aus dem Tiefkühler nehmen und direkt in die Mehlmischung reiben.

(Eine Käseibe eignet sich dafür am besten, da so die Butter beim Reiben nicht schmilzt.) Mit den Händen vorsichtig Butter und Mehl zusammenmischen, bis alles verbunden, aber nicht glatt ist. Die Butterstücke werden dafür sorgen, dass die Scones blättrig werden. Jalapeño, Käse, Eier und Milch hinzugeben und mit den Händen vorsichtig mischen, bis alles verbunden ist. Der Teig ist wahrscheinlich etwas klumpig, aber so ist es genau richtig.

Eine saubere Arbeitsfläche bemehlen und den Teig darauflegen. Vorsichtig den Teig zu einer Scheibe formen, die ungefähr 1–2 Finger dick ist. Den Teig wie eine Pizza in 6 Teile schneiden und auf das Backblech legen.

In einer kleinen Schüssel das Ei vorsichtig schlagen. Die Scones damit bestreichen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. 25 Minuten backen, bis die Scones goldbraun sind.





ERDNUSSBUTTER-MARMELADE-RIEGEL

ERGIBT 12 RIEGEL

Haben Sie es satt, ständig Semmeln mit Marmelade oder Erdnussbutter zu frühstücken? Probieren Sie doch mal diese Müsliriegel! Ich habe sie für meinen Freund Alex kreiert. Er hat eine Glutenunverträglichkeit und ist der beste Langstreckenläufer, den ich kenne. Ich wollte also ein Frühstück entwickeln, das einfach und dennoch nahrhaft ist. Etwas, das er sich auf dem Weg nach draußen einfach schnappen kann. Diese Riegel sind allerdings etwas krümeliger als die, die man im Supermarkt findet. Ein Pluspunkt: Die Riegel werden ausschließlich aus Zutaten hergestellt, die man auch im kleinen Supermarkt um die Ecke finden kann oder sogar schon vorrätig hat. Es eignet sich jede Art von Marmelade oder Konfitüre. Ich habe Heidelbeermarmelade verwendet, aber mit Trauben oder Erdbeeren schmecken diese Riegel genauso lecker.

ZUTATEN

225 g großblättrige
Haferflocken (oder 150 g
Haferflocken gemischt mit
25 g Rice Krispies)
130 g Erdnussbutter
70 g Marmelade
oder Konfitüre
60 ml heißes Wasser
1 Prise Salz
Butter oder pflanzliches Öl

NACH BELIEBEN

Nüsse
Kokosflocken
getrocknete Früchte
Honig

Das Backrohr auf 180° C vorheizen.

Ein ca. 20 x 30 cm großes Backblech mit Butter oder Öl einfetten. Es können auch Backbleche in anderen Größen verwendet werden, das verändert lediglich die Stärke der Riegel.

Die Haferflocken in eine große Schüssel geben. Es können auch Instant-Flocken verwendet werden, aber am besten gelingen die Riegel mit großblättrigen Haferflocken. Wenn man einen Teil der Haferflocken durch Rice Krispies ersetzt, ergibt dies eine etwas andere Konsistenz; die Riegel sind aber in beiden Varianten einfach köstlich. Erdnussbutter, Wasser, Salz und die Hälfte der Marmelade in eine kleine Pfanne geben. Bei niedriger Hitze umrühren, bis eine glatte Sauce entsteht.

Das Erdnussbutter-Marmelade-Gemisch zu den Haferflocken geben und vermischen, bis alle Flocken mit der Flüssigkeit ummantelt sind und eine klebrige Masse bilden. Die Masse auf dem Backblech verteilen und flach drücken. Die restliche Marmelade darauf verstreichen.

Das Blech für 25 Minuten in das Backrohr schieben, bis die Ränder leicht angeröstet sind und eine bräunliche Farbe haben. Schön knusprig!

Auf dem Blech etwa 1 Stunde komplett auskühlen lassen, dann in 12 Riegel schneiden.

SANDWICH MIT EI UND PILZ-HASCHEE

FÜR 2 PERSONEN

Sandwiches mit Ei findet man in New York an jeder Ecke und zwar aus mehreren Gründen: Sie sind billig, einfach und schnell zubereitet und schmecken einfach köstlich. Als mich Charlene, die mich schon von Beginn an unterstützte, um ein Rezept mit Ei und Pilzen bat, wusste ich, dass das Buch unbedingt ein solches Sandwich beinhalten musste. (Ich bin Charlene dafür dankbar, denn da mir persönlich Pilze nicht so sehr schmecken, kommen sie in diesem Buch nur selten vor, obwohl viele Leute sie lieben.)

Wie bei fast allen Sandwiches ist auch dieses Rezept sehr flexibel. Sie können die Pilze also gegen alles austauschen, was sie zu Hause haben. Auch Reste vom Vortag können zu einem Haschee verarbeitet werden und so in Kombination mit einem Ei ein ausgiebiges Frühstück bilden.

ZUTATEN

2 TL Butter
1 kleine Kartoffel, gewürfelt
230 g Pilze,
in Scheiben geschnitten
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Eier
Salz und Pfeffer
2 Semmeln oder 4 Brotscheiben

NACH BELIEBEN

Tomatenscheiben
Avocado
Käse

VARIATIONEN

Kartoffel & Zwiebel
Kartoffel & Erbsen
Kohl & Speck
Zucchini
pikante Salami & grüner Chili

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Hälfte der Butter darin schmelzen lassen. Die Kartoffelstücke hineingeben und 5 Minuten anbraten, dabei von Zeit zu Zeit umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze und den Knoblauch hinzufügen. Wenn die Kartoffeln am Pfannenboden kleben bleiben, etwas Wasser hinzufügen. Weitere 5 Minuten anbraten, bis die Pilze zusammengeschrumpft und braun sind. Mit einer Gabel in ein Kartoffelstück stechen, um zu prüfen, ob es gar ist. Wenn die Gabel leicht durch die Kartoffel gleitet, ist sie fertig. Andernfalls noch ein paar Minuten weiterbraten. (Je kleiner die Kartoffel geschnitten wird, desto schneller ist sie gar.) Nach Geschmack würzen. Den Rest der Butter in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Eier in die Pfanne aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Keine Sorge, bei Eigerichten kann man es mit dem Salz und Pfeffer nicht so leicht übertreiben.

Wenn die Eier nur auf einer Seite angebraten werden sollen: Pfanne mit einem Deckel zudecken, um sicherzugehen, dass das Eiweiß gut durch ist. Die Dotter bleiben so trotzdem weich. Sobald das Eiweiß nicht mehr durchsichtig ist, die Pfanne von der heißen Platte nehmen.

Wer die Eier lieber auf beiden Seiten anbrät (so mag ich sie am liebsten): Wenn die Dotter bereits etwas durch sind, aber noch flüssig aussehen, die Eier mit einem Pfannenwender wenden und die andere Seite etwa 15 Sekunden anbraten. So wird das Eiweiß komplett durchgebraten, die Dotter bleiben jedoch weich und fließend – die beste Art, Spiegeleier zu machen! Wenn man den Dotter lieber hart durchgegart mag mag (über Geschmack lässt sich nicht streiten), etwas länger braten. Brot oder Gebäck toasten und mit den zubereiteten oder auch anderen gewünschten Zutaten befüllen. Dieses Sandwich ist um einiges besser als jene, die Sie in den New Yorker Läden finden.





ALS INSPIRATION PORRIDGE

*Dieses Rezept wird garantiert nie langweilig, denn es kann auf viele verschiedene Arten zubereitet werden.
Porridge ist ein warmes und behagliches Frühstück und darüber hinaus ein Energiebooster für einen großartigen Morgen.
Diese Mahlzeit ist außerdem sehr kostengünstig, sodass etwas mehr Geld für das Mittag- bzw. Abendessen übrig bleibt.*

ZUTATEN

90 g Haferflocken
500 ml Wasser
1 Prise Salz

Haferflocken, Wasser und Salz in einen kleinen Topf geben. Das Wasser bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann sofort die Temperatur reduzieren und zudecken. 5 Minuten kochen lassen, bis die Haferflocken weich sind und der Großteil des Wassers verdunstet ist. Je nach gewünschter Sämigkeit mehr oder weniger Wasser verwenden. Dies ist nur das Grundrezept. Auf den nächsten Seiten finden Sie zahlreiche Ideen für leckere Variationen. Egal, ob es milchig und süß oder herzhaft und salzig sein soll – Sie werden ganz sicher einen Weg finden, wie eine warme Schüssel Porridge am Morgen für Sie zum Genuss wird!

PORRIDGE MIT KOKOSNUSS UND LIMETTE

**ZUSÄTZLICHE
ZUTATEN**
15 g Kokosraspeln
2 EL Zucker
Saft einer halben
Limette

Kokosraspeln und Zucker zu Haferflocken, Wasser und Salz hinzugeben. Wie gewohnt kochen. Den Herd ausschalten und den Saft einer halben Limette über den Brei träufeln.



PORRIDGE MIT BEEREN

**ZUSÄTZLICHE
ZUTATEN**
50 g Beeren, frisch
oder gefroren
1 EL Zucker

Den Porridge wie üblich kochen, aber 2 Minuten bevor er fertig ist, frische oder gefrorene Beeren und Zucker hinzugeben und gut verrühren. Trotz der wenigen Zutaten können mit diesem Rezept zahllose Variationen gezaubert werden, indem verschiedene Beeren verwendet oder auch mehrere Sorten miteinander gemischt werden.





PORRIDGE MIT KÜRBIS

ZUSÄTZLICHE ZUTATEN

110 g Kürbismus
(weich gekochter Kürbis)
200 ml Milch
(oder Mandel-/Sojamilch)
300 ml Wasser
2 EL brauner Zucker
1 TL Zimt

Kürbismus, Milch und Wasser in einem Topf verquirlen. Haferflocken, Salz, Zucker und Gewürze hinzufügen, aber nur 300 ml Wasser verwenden. Bei mittlerer Hitze kochen, bis Bläschen entstehen. Die Hitze reduzieren und weitere 5 Minuten auf dem Herd lassen. Je nach Geschmack mit Sirup oder Zucker süßen.

NACH BELIEBEN

1 Messerspitze Ingwer, gerieben
1 Messerspitze Nelken, gemahlen
Ahornsirup



PORRIDGE MIT BAKLAVA

ZUSÄTZLICHE ZUTATEN

1 TL Zimt
1 EL Orangenabrieb
4 EL Honig
2 EL Mandeln oder Pistazien, gehackt

Bevor der Porridge wie üblich gekocht wird, Zimt, Orangenabrieb und 2 EL Honig hinzufügen. Nach dem Kochen jede Schüssel mit einem weiteren EL Honig und den Nüssen garnieren.

PORRIDGE MIT APFEL UND ZIMT

ZUSÄTZLICHE ZUTATEN

500 ml Apfelsaft
1 TL Zimt
1 Apfel, entkernt und geschnitten

Die Haferflocken statt in Wasser in Saft und Zimt kochen. Mit Apfelstücken garnieren. Wenn der Apfel weich und warm sein soll, zusammen mit dem Porridge kochen.



HERZHAFTER PORRIDGE

ZUSÄTZLICHE ZUTATEN

2–3 Jungzwiebeln, fein gehackt
25 g Cheddar, gerieben
1 TL Butter
2 Eier

Den Porridge mit Jungzwiebeln kochen. Kurz bevor er fertig ist, Käse hinzufügen. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Eier hineinschlagen und dann abdecken. Anbraten, bis das Eigelb noch flüssig aber das Eiweiß gar ist, und dann jede Schüssel Porridge mit einem Spiegelei garnieren!





ALS INSPIRATION JOGHURT-MIX

Im Supermarkt gibt es eine Riesenauswahl an Joghurt: geringer Fettanteil, viel Zucker, manche mit süßen Bildchen. Es gibt griechisches Joghurt, Joghurt mit Schokoladenraspeln oder Süßigkeiten, andere wiederum heißen „Omas Apfelkuchen“. Lassen wir dieses reichhaltige Angebot einmal außen vor. Die beste Wahl für die kleine Geldbörse sind die großen Becher Naturjoghurt. Den Fettanteil entscheiden Sie selbst; vermeiden Sie aber sogenannte Joghurterzeugnisse mit Gelatine. Schon sind Sie startklar.

Mit Naturjoghurt als Grundlage können Sie die besten Geschmacksrichtungen in der eigenen Küche zaubern, garantiert ohne versteckte Zusatzstoffe.

Eltern können ihre Kinder fragen, was ihnen am besten schmeckt und ihre Ideen ausprobieren. Selber mischen macht viel mehr Spaß, als dem Supermarkt die Entscheidung zu überlassen. Probieren Sie neue Zutaten und rühren Sie alles zusammen! Ein paar Ideen finden Sie auch auf der nächsten Seite. Wenn Sie ein festeres Joghurt nach griechischer Art bevorzugen, können Sie auch normales Naturjoghurt mit einem Passiertuch abseihen, um überschüssiges Wasser zu entfernen (Mullwindeln und Geschirrtücher, die ohne Weichspüler gewaschen wurden, sind genauso geeignet). Die Vielseitigkeit von Joghurt macht es zu einem hervorragenden Grundnahrungsmittel. Mischen Sie es mit einigen der Zutaten auf der nächsten Seite oder verarbeiten Sie es zu einer schmackhaften Sauce wie Raita (S. 172) oder Tsatsiki (S. 173).



Marmelade

Joghurt

Honig

Kokosraspeln

Himbeeren

SUPPEN

Es mag wie ein Klischee klingen, aber sobald es draußen wieder kälter wird, füllt sich meine Wohnung mit dem Aroma von Suppengemüse, das auf dem Herd langsam vor sich hin köchelt. Gemüsesuppen sind wirklich einfach zuzubereiten, man kann dabei also ruhig etwas erfinderisch sein und Zutaten verwenden, die die ganze Familie mag.

Nimmt man zum Beispiel ein paar Zwiebeln, Karotten, etwas Sellerie, vielleicht noch eine Paprika und gibt dann Gemüsebrühe und eine größere Menge Spinat hinzu, hat man im Handumdrehen eine leckere Spinatsuppe gezaubert. Suppen eignen sich hervorragend für Kochanfänger, die etwas Selbstvertrauen in der Küche gebrauchen können. Nur nicht vergessen, die Suppe ausreichend zu würzen! Und wenn die Suppe mal nicht so gut gelungen ist, reicht oft auch schon ein Stück getoastetes Käsesandwich zum Eintunken, um die Mahlzeit zu retten.



DAL FÜR 4 PERSONEN

Diese dicke Linsensuppe ist ein leckeres Gericht der indischen Küche. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, Dal zuzubereiten, doch die Basis bilden – abgesehen von den Linsen – meist Ingwer, Knoblauch und Chili sowie getrocknete Gewürze.

ZUTATEN

400 g Linsen
1 EL Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL schwarze Senfsamen
1 TL Kurkumapulver
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 grüner Chili, fein gehackt
(alternativ getrockneter Chili)
ca. 1 cm frischer Ingwer,
gerieben
Salz und Pfeffer

Im Grunde kann jede beliebige Linsensorte für Dal verwendet werden. Größere Linsen, wie zum Beispiel Tellerlinsen, müssen vor dem Kochen 30 Minuten in Wasser eingeweicht werden, während kleinere, wie Berglinsen, rote und gelbe Linsen, direkt gekocht werden können, da sie sehr schnell gar sind.

Die Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen lassen und die Zwiebel 1 Minute darin anschwitzen. Kreuzkümmel und Senfsamen hinzufügen und vermengen, bis die Gewürzbutter zu schäumen beginnt. Kurkuma, Knoblauch und Chili einstreuen und weitere 3–4 Minuten rösten, erst dann den Ingwer hinzufügen und ca. 30 Sekunden anbraten. Die Linsen einstreuen und mit Wasser bedecken. Zugedeckt 20–45 Minuten köcheln, bis sie gar sind. Salz und Pfeffer hinzufügen. Es kann bis zu 1 TL notwendig sein, um den Geschmack abzurunden. Nach Belieben mit Sahne, Sauerrahm, gehacktem Koriandergrün oder gehackter Petersilie garnieren.

MAISSUPPE

FÜR 4-6 PERSONEN

Diese sämige, süße und sättigende Suppe ist bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen beliebt. Vor allem zum Herbstanfang, wenn die Maiskolben gerade frisch vom Feld kommen, schmeckt sie wunderbar. Aber auch im tiefen Winter kann man sich mit Hilfe von Dosenmais eine warme Erinnerung an den Sommer herbeikochen.

ZUTATEN

650 g Maiskörner;
frisch, tiefgefroren
oder aus der Dose
1 EL Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Stangen Stangensellerie,
fein gehackt
1 grüne oder rote Paprika,
fein gehackt
1 kleine Kartoffel, gewürfelt
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Chili, fein gehackt
(nach Belieben)
1 EL Mais- oder Weizenmehl
oder Maisgrieß
Salz und Pfeffer

MAISBRÜHE

4-8 Maiskolben,
ohne Maiskörner
2 Lorbeerblätter (nach Belieben)
Salz

ALTERNATIVE BRÜHE

1 1/4 l Gemüse- oder
Hühnerbrühe

Falls Sie diese Suppe mit frischen Maiskolben zubereiten, ist der erste Schritt die Herstellung der Maisbrühe. Falls Sie Dosenmais oder tiefgefrorenen Mais verwenden, so brauchen Sie stattdessen Hühner- oder Gemüsebrühe. In diesem Fall können Sie den nächsten Absatz überspringen.

Für die Maisbrühe die abgerebelten Maiskolben und die Lorbeerblätter in einen großen Suppentopf geben und mit Wasser bedecken. Die Brühe bei hoher Hitze aufkochen und danach bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten weiterkochen lassen. Danach die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken; sie sollte leicht nach Mais schmecken. Die Brühe einkochen lassen, bis ca. 1 1/4 l übrig sind. Man kann die Brühe über mehrere Monate im Tiefkühler lagern, im Kühlschrank hält sie sich einige Wochen.

Die Butter in einem großen Topf oder Schmortopf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Zwiebel, Sellerie, Paprika und Kartoffel zugeben und umrühren, danach den Topf abdecken und 5 Minuten schmoren lassen.

Als nächstes den Knoblauch und gegebenenfalls den Chili zugeben. Den Topfinhalt umrühren und einen Schuss Wasser oder Brühe zugeben, um alles zu lösen, was sich am Topfboden angesetzt hat.

Das Gemüse weitere 5 Minuten garen lassen und gelegentlich umrühren. Mittlerweile sollte es leicht gebräunt, die Kartoffel jedoch noch nicht ganz gar sein. Mais und Maisgrieß bzw. Mehl in den Topf geben und umrühren. Mit 1 1/4 l Brühe aufgießen und aufkochen lassen, danach bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Brühe sollte nun eindicken und trüb werden.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls Sie Ihre eigene Brühe gekocht haben, werden Sie wahrscheinlich einen TL Salz brauchen, im Fall von gekaufter Brühe eher weniger. Mit einer Scheibe Knoblauchbrot servieren, oder für mehr Protein ein hartgekochtes Ei hinzugeben.





FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE

FÜR 6 PERSONEN

Gleich vorab: Dieses Rezept wird Sie zum Weinen bringen; genauer gesagt, der Berg an Zwiebeln, den sie zuallererst klein hacken müssen. Die gute Nachricht: Ein paar Tränen tun uns hin und wieder gut! Nachdem dieser unangenehme Teil erledigt ist, können Sie mit Freude zusehen, wie der gewaltige Zwiebelhaufen zusammenschrumpft, karamellisiert und zu einer wunderbaren, schmackhaften und süßen Suppe wird. Am besten eignet sich dieses Rezept für den Winter, wenn andere Gemüsesorten nicht mehr Saison haben, aber man dennoch warme Aromen in seinem Zuhause verbreiten möchte. Das bestätigte auch meine Freundin Marilyn, die dieses Rezept vorgeschlagen hat: „Der Geruch in der Küche ist absolut himmlisch!“

ZUTATEN

1 1/2–2 kg Zwiebeln
beliebiger Art
4 Knoblauchzehen
2 EL Butter
2 Lorbeerblätter
1 EL Essig
(nach Belieben)
3 TL Salz
Pfeffer
2 l Wasser
6 Scheiben Brot
160 g Cheddar, gerieben

NACH BELIEBEN

Rinder- oder Hühnerbrühe
anstelle des Wassers
Rotwein
Chiliflocken
frischer Thymian

Die Zwiebeln der Länge nach halbieren und schälen, danach in Scheiben schneiden. Angesichts der langen Schmorzeit dürfen die Zwiebelscheiben groß bleiben.

Den Knoblauch ebenfalls schneiden.

Die Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Lorbeerblätter hinzugeben. 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Danach sollten die Zwiebeln einiges an Flüssigkeit abgegeben haben.

Gut umrühren und Essig hinzugeben. Anschließend den Topf wieder zudecken.

1 Stunde kochen lassen und alle 20 Minuten umrühren. Wenn die Zwiebeln beginnen, am Boden kleben zu bleiben und dunkel zu werden, einen Schuss Wasser hinzugeben, um sie zu lösen. Keine Sorge, die Zwiebeln werden nicht verbrennen, sondern nur karamellisieren. Das Wasser hilft dabei, dass sie lecker süßlich werden.

Sobald die Zwiebeln ganz dunkel sind und ungefähr auf ein Viertel des ursprünglichen Volumens geschrumpft sind, mit dem restlichen Wasser aufgießen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf wieder zudecken und die Hitze reduzieren.

1 weitere Stunde köcheln lassen. Danach je nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzugeben.

Die Suppe mit einer Schöpfkelle in Schüsseln füllen.

Jetzt ist es Zeit für die Käsebröte! Wenn man eine wirklich traditionelle französische Zwiebelsuppe will – mit dem Brot direkt in der Suppe, sodass es etwas aufweicht – eine Scheibe Brot in jede Suppenschüssel legen, mit Käse bestreuen und dann im Backrohr grillen, bis der Käse schmilzt und Blasen wirft.

Wenn man aufgeweichtes Brot nicht so gerne mag, die Käsebröte separat zubereiten und dann zur Suppe zum Eintunken servieren.

CURRY-BUTTERNUSS-KÜRBISSUPPE

FÜR 4 PERSONEN

Kürbis eignet sich hervorragend für Suppen: Er ist äußerst geschmackvoll und ergibt eine wunderbar sämige Konsistenz, wenn man ihn kocht und püriert. Servieren Sie diese Mahlzeit ruhig Personen, die eigentlich keinen Kürbis oder Curry mögen, um sie auf den Geschmack zu bringen. Außer Butternuss eignet sich eigentlich auch jede andere Art Winterkürbis, um diese Suppe zu kochen. Ich selbst bevorzuge den Butternuss, da er leichter zu schälen und zerkleinern ist als seine zahlreichen Verwandten.

ZUTATEN

1 Butternusskürbis
oder anderer Winterkürbis
1 EL Butter
1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
1 grüne Paprika, gewürfelt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Koriandersamen, gemahlen
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Cayennepfeffer, gemahlen
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
750 ml Wasser
Salz und Pfeffer

NACH BELIEBEN

Sauerrahm
Jungzwiebeln
frischer Koriander

Den Kürbis schälen und mit einem scharfen Kochmesser der Länge nach halbieren. Die Kerne und das weiche Fruchtfleisch im Inneren ausschaben. (Die Kerne können auch zu einem leckeren Snack verarbeitet werden: einfach abwaschen und ohne Fett in einer Pfanne rösten.)

Den Stängel und das untere Ende des Kürbisses entfernen und entsorgen. Dann die Kürbishälften mit der Schnittseite nach unten auf ein Schneidbrett legen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben anschließend würfeln. Butter in einem großen Koch- oder Schmortopf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Zwiebel, Paprika und Knoblauch hinzugeben und 2 Minuten anschwitzen. Anschließend den gewürfelten Kürbis und die Gewürze hinzugeben und vermischen. Zugedeckt 2 Minuten schmoren lassen. Dann die Kokosmilch und das Wasser hinzugeben und umrühren.

Die Suppe aufkochen und anschließend bei niedriger Hitze 30 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis zart ist.

Sobald der Kürbis zart gekocht ist, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppen benötigen normalerweise etwas mehr Salz, also ruhig reichlich nachsalzen.

Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab direkt im Topf pürieren. Falls kein Pürierstab vorhanden ist, die Suppe etwas abkühlen lassen und in einem Standmixer pürieren. Nachdem die Suppe glatt püriert ist, erneut abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Sie können die fertige Suppe so genießen, wie sie ist, oder mit einem weiteren Schuss Kokosmilch bzw. etwas Sauerrahm verfeinern und mit gehackten Jungzwiebeln oder frischem Koriander garnieren.



SALATE

Für einen guten Salat braucht es nicht viel: frisches Gemüse, etwas Knackiges und ein, zwei reichhaltige Zutaten wie Käse, Nüsse, Croûtons oder ein cremiges Dressing. Dieses sollte gut gesalzen und mit einem guten Schuss Essig oder Zitronensaft gewürzt sein, um die anderen Aromen zu unterstreichen. Kaufen Sie kein fertiges Dressing aus dem Supermarkt, denn das schmeckt meist miserabel und ist voller billiger Öle und Chemikalien. Sie können besseres und vor allem günstigeres Dressing zu Hause zubereiten, und das mit nur wenigen Produkten aus der Vorratskammer. Ein Salat sollte keine Beilage sein, die Sie widerwillig servieren und nur als Nebensächlichkeit betrachten. Machen Sie daraus eine Mahlzeit, auf die Sie sich freuen, indem Sie den Salat so zubereiten, wie er Ihnen am besten schmeckt!



GEGRILLTER MELANZANISALAT

FÜR 2 PERSONEN

Dieses Rezept könnte Ihnen selbst dann schmecken, wenn Sie kein großer Fan von Melanzani sind. Gegrillte Melanzani hat eine fleischige, knusprige Konsistenz und das Tahini-Dressing macht diesen Salat cremig und haltvoll.

ZUTATEN

1 mittelgroße Melanzani,
in Scheiben geschnitten
1 EL Zitronensaft
1 EL Tahini
Chiliflocken (nach Belieben)
frischer Dill, fein gehackt
(nach Belieben)
Salz und Pfeffer

Zunächst die Grillfunktion des Backrohrs einschalten. Die Melanzanischeiben auf einem Backblech auslegen und ca. 3 Minuten unter dem Backofengrill platzieren. Stets ein Auge auf die Melanzani werfen. Sobald sie anfangen, schwarz zu werden, die Scheiben wenden. Auch auf der anderen Seite grillen, bis sie dunkel sind. Sobald die Melanzanischeiben fertig gegrillt sind, in mundgerechte Stücke schneiden.

Tahini, Zitronensaft und gegebenenfalls die Chiliflocken in einer Schüssel vermischen und mit reichlich Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Melanzani hinzugeben und alles gut vermischen. Nochmals mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt den Salat noch mit gehacktem Dill garnieren oder gleich so servieren.



WINTERSALAT

FÜR 2 PERSONEN ODER FÜR 4 ALS BEILAGE

Grünkohl – in Amerika ein weitverbreitetes Wintergemüse – wird in diesem Rezept wie Romana-Salat im Caesar Salad zubereitet.

Die bittere Note des Grünkohls schmeckt in Kombination mit dem reichhaltigen Dressing köstlich.

Der Grünkohl kann auch durch frischen Mangold oder Spinat ersetzt werden. Sollte Ihnen das rohe Eigelb im Dressing nicht zusagen, können Sie es ruhig weglassen.

ZUTATEN

1 Bund Grünkohl (wahlweise
Mangold oder Spinat)
70 g Brotwürfel
2 EL Butter (bei Bedarf mehr)
Salz und Pfeffer
Pecorino oder Parmesan,
frisch gerieben

DRESSING

1 rohes Eigelb von einem
frischen, hochwertigen Ei
2 TL Zitronensaft
2 TL Dijonsenf
1 Knoblauchzehe, fein gerieben
(nach Belieben)
1 Anchovis, fein geschnitten
(nach Belieben)
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zuerst die Croûtons zubereiten (S. 155).

Für das Dressing das Eigelb in eine große Rührschüssel geben. Zitronensaft, Senf, Knoblauch und Anchovis hinzufügen und rasch schaumig rühren. Dann das Olivenöl langsam und unter ständigem Rühren untermengen. Sobald die Masse geschmeidig ist, Salz und Pfeffer hinzufügen und abschmecken. Mit viel Zitrone schmeckt es besonders gut.

Den harten Strunk aus der Mitte der Grünkohl- oder Mangoldblätter entfernen. Anschließend die Blätter in schmale Streifen schneiden – dadurch sind sie leichter zu kauen.

Die geschnittenen Blätter in der Schüssel mit dem Dressing mischen. 10 Minuten ziehen lassen oder einige Stunden in den Kühlschrank stellen. Durch die Marinade werden die Blätter ganz zart.

Wird das Rezept mit jungem Spinat gemacht, die Blätter mit Stiel in Streifen schneiden und das Dressing erst kurz vor dem Anrichten hinzufügen.

Vor dem Servieren die Croûtons untermengen und den Salat mit Pecorino oder Parmesan bestreuen.

KARTOFFELSALAT: DER KLASSIKER

FÜR 4 PERSONEN

Ich habe dieses Rezept kreiert, weil ich kein großer Fan von Kartoffelsalat auf Mayonnaise-Basis bin. Der Salat ist wirklich total einfach: Er besteht nur aus Kartoffeln und Vinaigrette. Er kann mit weiteren Zutaten aufgepeppt werden, aber auch das Grundrezept begeistert die Leute. Das Geheimnis ist, dass Kartoffeln tatsächlich einen sehr guten Geschmack haben – das einzige, was sie brauchen, ist genügend Würze. Kartoffeln sind lecker so wie sie sind, sie müssen also nicht versteckt werden! Sie können auch übriggebliebene Bratkartoffeln oder sonstiges gebratenes Wurzelgemüse für das Rezept verwenden. In diesem Fall können Sie gleich mit dem Dressing beginnen.

ZUTATEN

1 kg Kartoffeln
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft, Limettensaft
oder Essig
2 TL Dijonsenf
Salz und Pfeffer
Jungzwiebeln

NACH BELIEBEN

frischer Dill, gehackt
frische Petersilie, gehackt
Paprikapulver
Chilis, fein gehackt
Essiggurken, fein gehackt

Kleinere Kartoffeln eignen sich am besten, aber die Größe ist eigentlich egal. Sehr große Kartoffeln halbieren oder vierteln, um sie schneller durchzugaren. Noch schneller geht es, wenn die Kartoffeln in mundgerechte Stücke geschnitten werden.

Kleine Kartoffeln im Ganzen kochen.

Die Kartoffeln in einem großen Topf mit Wasser bedecken und zudecken. Das Wasser zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze bei halb geöffnetem Deckel, damit der Dampf entweichen kann, weiterköcheln lassen.

Nach ungefähr 25 Minuten mit einer Gabel in die größte Kartoffel stechen. Wenn die Gabel leicht durch die Kartoffel geht, ist sie gar. Wenn nicht, weitere 5 Minuten kochen lassen. Kartoffeln dürfen ruhig etwas verkocht sein, zu wenig gekocht sollten sie jedoch keinesfalls sein.

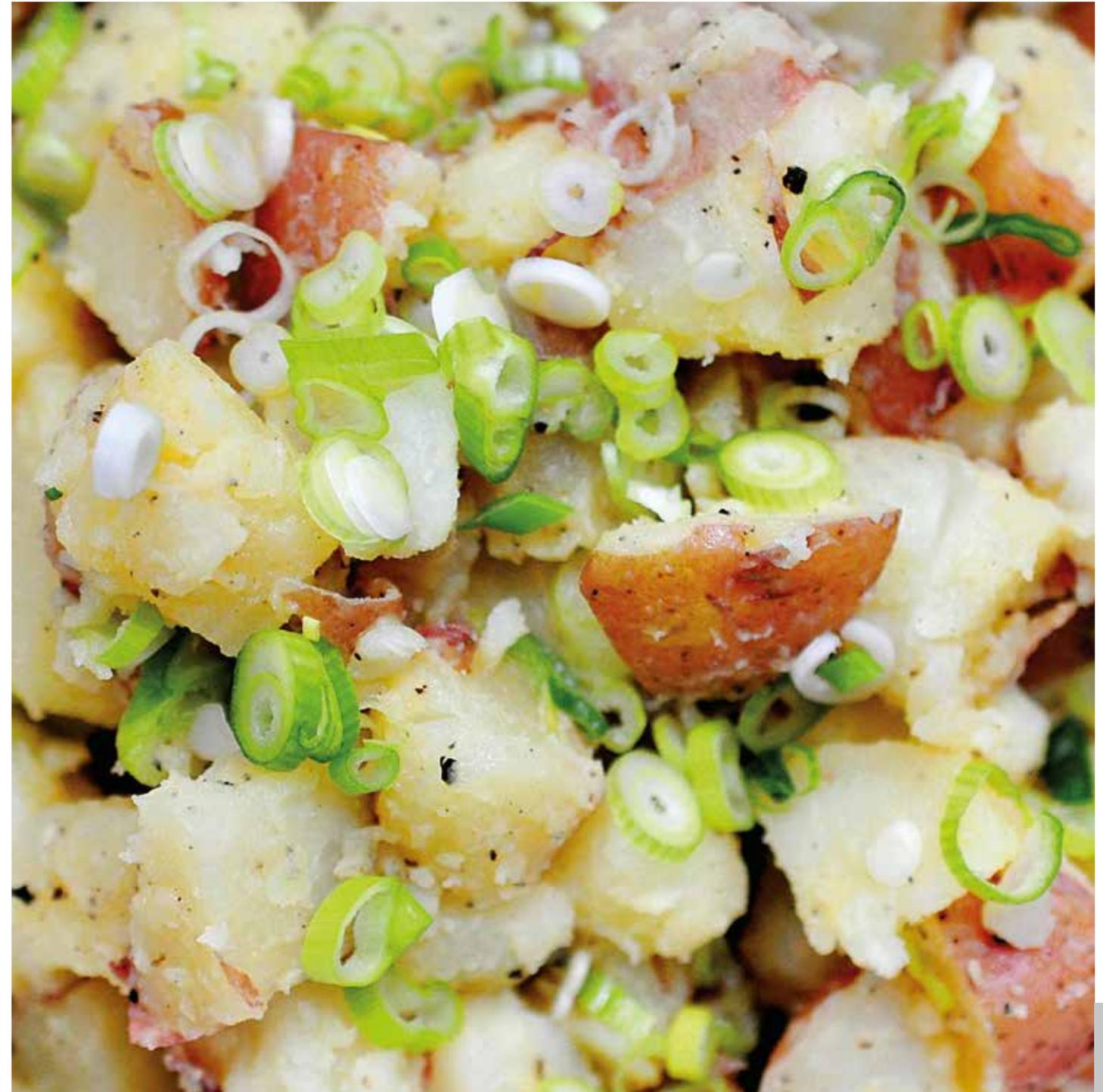
Das Wasser abseihen und die Kartoffeln kurz abkühlen lassen, bis sie leicht zu verarbeiten, aber noch warm sind. In mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl, Zitronensaft oder Essig, Senf, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen oder einer Gabel verrühren, bis alles vermischt ist.

Die Kartoffeln in die Schüssel geben und rühren, bis sie vollständig mit dem Dressing bedeckt sind. Währenddessen kräftig salzen, denn ohne Salz schmecken Kartoffeln langweilig. 10 Minuten stehen lassen, damit die Marinade einziehen kann.

Eine Handvoll Jungzwiebeln schneiden und darüberstreuen. Noch einmal durchrühren und mit Salz, Pfeffer oder Essig abschmecken.

Der Salat hält sich bestens und kann zu einem Picknick oder einem Abendessen bei Freunden mitgenommen werden. Viel Spaß beim Ausprobieren!





PIKANTER PANZANELLA

FÜR 4 PERSONEN

George, ein ehemaliger Klassenkamerad, mag Salat mit ein wenig Pepp. (Und wie Sie vielleicht bemerkt haben, ich auch!) Ich habe mich von Panzanella, einem klassischen italienischen Brot-Tomaten-Salat, inspirieren lassen. Italiener sind wahre Meister der Resteverwertung. Altes, hartes Brot saugt den Tomatensaft und das Dressing auf und wird so zu einem sättigenden und schmackhaften Salat. Jedes Obst und Gemüse kann in den Salat geschnitten werden, so lange es saftig ist. Paprika oder Karotten sind nicht gut geeignet, aber Pfirsiche, Trauben und Zucchini sind hervorragend. Sollten Sie Salate nicht so scharf mögen wie George und ich, können Sie den Jalapeño durch Knoblauch oder Schalotten ersetzen.

ZUTATEN

2 kleine Feldgurken
oder 1 Salatgurke, gewürfelt
2 mittelgroße Tomaten,
gewürfelt
Salz und Pfeffer
4 Scheiben altes Brot

DRESSING

1 Jalapeño, fein gehackt
2 EL Tomaten, gewürfelt
Saft einer Limette
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

NACH BELIEBEN

frische Kräuter
Pfirsiche, Nektarinen
oder Pflaumen
rote Zwiebeln, fein gehackt
Zucchini oder anderer
Sommerkürbis
Oliven
Trauben

Die Feldgurken schälen, um die harte Schale zu entfernen.

Etwa 2 EL der gewürfelten Tomaten für das Dressing beiseite stellen, den Rest mit den Gurken in eine große Schüssel geben. Großzügig mit Salz und Pfeffer abschmecken (das Salz hilft dabei, die Flüssigkeit herauszuziehen). Das Gemüse kurz vermischen. Ein paar Tropfen Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne erhitzen. Den Jalapeño etwa 1 Minute anbraten, dann die restlichen Tomaten und 1 EL Wasser hinzufügen. Weitere 2 Minuten kochen lassen, bis der Saft aus den Tomaten entwichen ist. Großzügig salzen und pfeffern.

Nachdem die Flüssigkeit verdampft ist, die Platte abschalten und die Mischung auf ein Schneidbrett geben. Sehr fein hacken, wieder zurück in die Pfanne geben – ohne Hitze – und den Limettensaft und das Olivenöl beifügen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Fertig ist das Dressing!

Das Brot in mundgerechte Stücke reißen oder schneiden und in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze rösten. Gelegentlich schwenken, bis jede Seite braun ist. Alternativ die Brotscheiben in einen Toaster geben und dann schneiden. Sehr hartes Brot muss nicht mehr getoastet werden.

Das Brot und das Gemüse mit dem Dressing vermischen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren ein paar Minuten stehen lassen, damit das Brot den Saft aufsaugen kann.

KALTE, SCHARFE ASIA-NUDELN

FÜR 4 PERSONEN

An einem heißen Tag sind diese Nudeln genau das Richtige. Kaltes, scharfes Essen erfrischt im Sommer und schmeckt wunderbar. Wenn Sie Gewürzöl zu Hause haben, probieren Sie es unbedingt zu den Nudeln, es passt hervorragend dazu.

ZUTATEN

350 g Spaghetti, Soba-Nudeln oder andere asiatische Nudeln
2 EL Sojasauce, alternativ auch Maggi-Würze
1 Bund Jungzwiebeln, gehackt
1 Gurke, fein gehackt
Salz und Pfeffer

NACH BELIEBEN

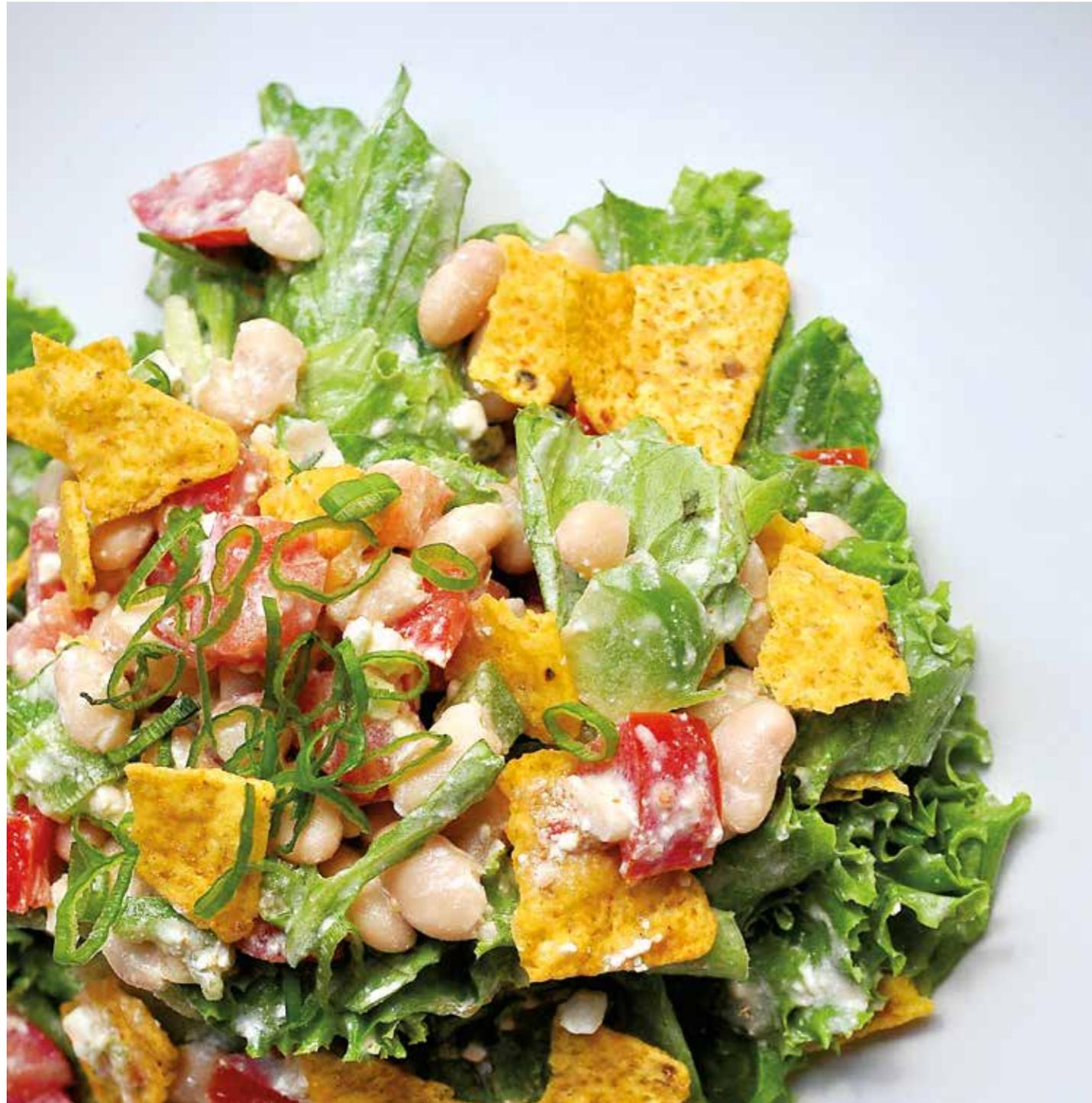
Gewürzöl (S. 170)
Erdnusssauce (S. 169)
Karotte, gerieben
Kohl, gehackt
Sojasprossen
hartgekochtes Ei
Tomate, fein gewürfelt

Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. In ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Die Nudeln in eine Schüssel geben und Sojasauce, Gewürzöl (falls vorhanden), Jungzwiebeln, Gurke und eventuelle weitere Zutaten hinzufügen. Alles mit einer Gabel oder einer Küchenzange vermischen. Mit Salz und Pfeffer oder dem Gewürzöl abschmecken.

Machen Sie dieses Rezept zu Ihrem eigenen. Fügen Sie den Nudeln nach Belieben eine Sauce oder ein Dressing sowie Gemüse hinzu, das Sie zu Hause haben, oder einfach ein paar Jungzwiebeln.





TACO-SALAT

FÜR 2 PERSONEN

Dieser Salat ist großartig, um übrig gebliebene Bohnen (oder Pulled Pork) zu verwerten – knusprig, frisch und trotzdem so sättigend wie eine Hauptspeise. Ich bereite den Taco-Salat meist dann zu, wenn ich eine Menge Bohnen zubereitet und Lust auf etwas Frisches habe.

ZUTATEN

ca. 1/2 kg Kopfsalat, gehackt
120 g Bohnen, Pulled Pork
oder Faschiertes vom Rind
2 kleine Tomaten, gehackt
120 g Mais, aus der Dose
oder frisch
2–3 Jungzwiebeln, fein gehackt
120 g Tortilla-Chips,
grob zerkleinert
Käse, z.B. Cheddar oder Mozzarella,
zum Garnieren

DRESSING

60 ml Sauerrahm oder Joghurt
Saft einer Limette
Salz und Pfeffer

NACH BELIEBEN

Gurke
Jalapeño
Paprika
Karotte, gerieben
Salsa (S. 171)

Alle Zutaten für das Dressing mischen und abschmecken. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die anderen Zutaten in einer großen Schüssel mischen. Das Dressing kurz vor dem Servieren darüber gießen und gut unter den Salat mischen. Sofort verspeisen, wenn gewünscht mit Tortilla-Chips als Beilage.

GEGRILLTER SOMMERSALAT

FÜR 2 PERSONEN ODER FÜR 4 ALS BEILAGE

Gina, eine frühe Unterstützerin dieses Buches, hat eine Glutenunverträglichkeit, wollte aber trotzdem mehr mexikanisch inspirierte Rezepte ausprobieren. Ich habe für sie diesen würzigen Sommersalat entwickelt, der mit Popcorn garniert wird, um die Knusprigkeit von Croûtons nachzuahmen. Kleinere Zucchini machen sich hier gut, größere können für Muffins (S. 23) verwendet werden. Der Salat schmeckt vom Grill noch besser als aus dem Backrohr.

ZUTATEN

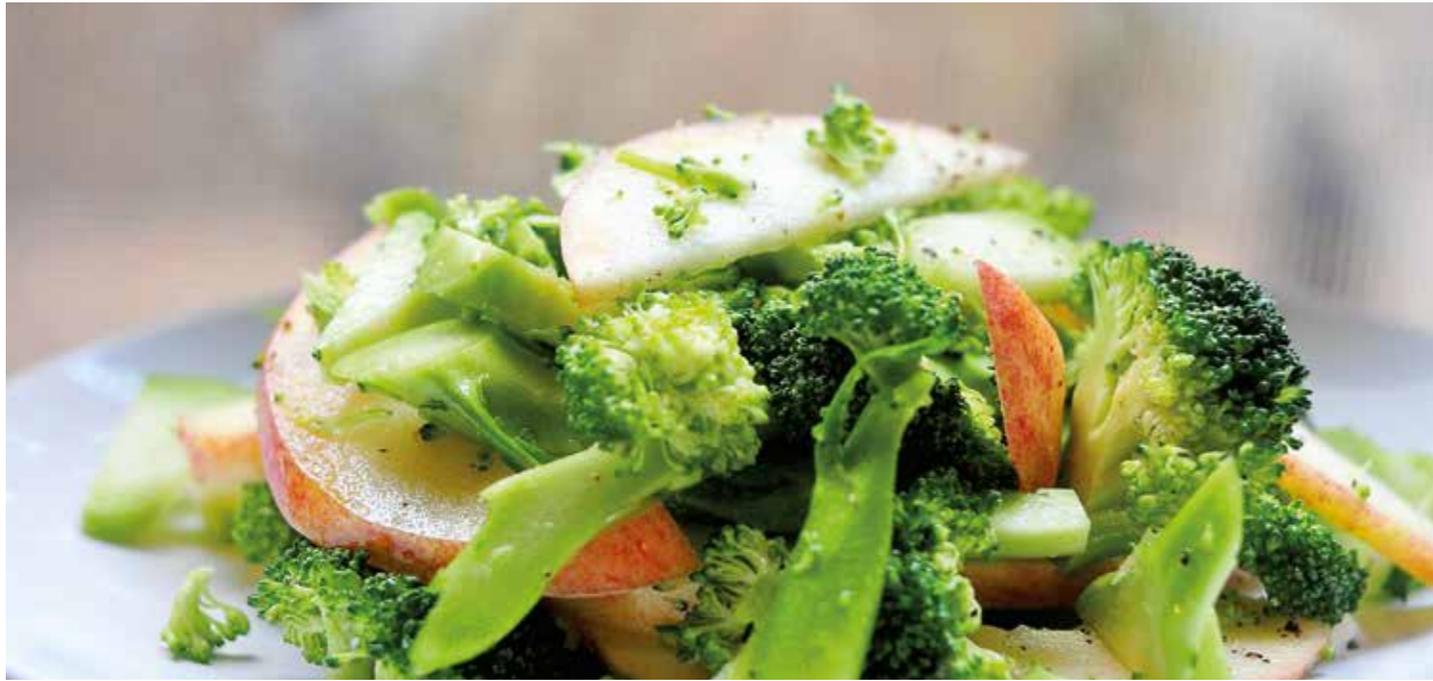
2 mittelgroße Zucchini
2 Maiskolben
1 EL Olivenöl oder anderes
pflanzliches Öl
Salz und Pfeffer
60 g Ziegen- oder Schafkäse,
zerbröselt
25 g Popcorn, gepufft

DRESSING

Saft einer Limette
1 EL Olivenöl
1/2 TL Chilipulver
Salz und Pfeffer

Die Enden der Zucchini abschneiden und beide Zucchini der Länge nach in 4 Streifen schneiden. Die Maiskolben schälen. Zucchini und Mais auf ein Backblech legen, gleichmäßig mit Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2–5 Minuten grillen, bis eine Seite gar ist. Dann den Mais wenden. Wenn die Zucchini langsam dunkel werden, ist das ein gutes Zeichen! Noch einmal 2–5 Minuten grillen, bis alles leicht angebraten ist. Das Dressing in einer Schüssel anrühren und abschmecken. Die gegrillten Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden und die Maiskörner vom Kolben lösen. Das Gemüse zusammen mit dem Dressing in die Schüssel geben. Den Käse darüberstreuen und alles gut mit dem Dressing vermischen. Am Schluss noch das Popcorn (S. 78) darauf verteilen und mit etwas Salz, Pfeffer und Chilipulver garnieren.





BROKKOLI-APFEL-SALAT

FÜR 4 PERSONEN

Der bittere Geschmack von Brokkoli passt hervorragend zu süß-säuerlichen Äpfeln. Außerdem hat der Salat jede Menge Biss!

ZUTATEN

1 Brokkoli (mit Strunk), 2 Äpfel

DRESSING 1

Saft einer Zitrone

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

DRESSING 2

1 EL Joghurt

1 TL Olivenöl

1 TL Zitronensaft

1 TL frischer Dill, gehackt

Salz und Pfeffer

Den Brokkolistrunk in etwa 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die 3 mm müssen nicht genau eingehalten werden, aber je dünner er ist, desto besser. Die einzelnen Röschen abschneiden und ebenfalls so dünn wie möglich schneiden. Den geschnittenen Brokkoli in eine Schüssel geben.

Die Äpfel halbieren und entkernen. Mit der flachen Seite nach unten auf ein Schneidbrett legen, um sie leichter schneiden zu können. Ebenfalls in 3 mm dünne Scheiben schneiden und zum Brokkoli geben.

Eines der beiden Dressings wählen und alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen. Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing über den Salat geben und alles verrühren.

TIPP: Vor dem Essen den Teller zum Anrichten 10 Minuten in den Kühlschrank geben, dann bleibt der Salat etwas länger knackig. Zum Anrichten den Salat so hoch und dicht wie möglich auftürmen.



ROTE RÜBEN UND KICHERERBSEN-SALAT

FÜR 2 PERSONEN

Dieses Gericht ist scharf, knackig und sicherlich der pinkste Salat, den Sie je gegessen haben – trauen Sie sich!

ZUTATEN

2–3 rote Rüben, roh

200 g Kichererbsen, gekocht

oder aus der Dose

50 g Erdnüsse

DRESSING

1 EL Limettensaft

1 TL Chilisaucе oder Chiliöl

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Die roten Rüben schälen und den Stiel entfernen. Dann die Rüben fein reiben und mit den Kichererbsen und Erdnüssen in eine Schüssel geben.

In einer kleineren Schüssel die Zutaten für das Dressing vermischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat und das Dressing gut vermischen, dann 5 Minuten ziehen lassen, damit die Zutaten den Geschmack annehmen können und sich der Saft der Rüben mit dem Dressing vermischt.

SNACKS, BEILAGEN UND KLEINE HÄPPCHEN

Wenn man beim Kochen aufs Geld achten muss, dann sind Snacks oft das erste, worauf man verzichtet. Mit ein wenig Kreativität kann man aber dennoch allerlei günstige, gesunde und köstliche Snacks zubereiten, ganz egal zu welcher Jahreszeit und zu welchem Anlass. (Nicht vergessen: auch aus Resten lassen sich großartige Snacks zaubern!)



SÜSSKARTOFFELN AUS DEM BACKROHR

FÜR 4 PERSONEN

Ich garniere dieses Gericht gerne mit den Resten vom Vortag. Füllen Sie die Kartoffeln mit gegrilltem Huhn, Bohnen und Käse, Mais und Tomaten – egal, was Sie gerade zuhause haben, probieren Sie es ruhig aus, bei den Garnierungen ist alles erlaubt!

ZUTATEN

4 große Süßkartoffeln
Salz und Pfeffer
4 EL Sauerrahm
1/2 Bund Jungzwiebeln,
fein gehackt

Das Backrohr auf 200° C vorheizen. Die Süßkartoffeln abbürsten, mit einer Gabel einige Male anstechen und dann auf ein Backblech legen.

Anschließend 60–75 Minuten backen. Da Süßkartoffeln sehr unterschiedlich groß sein können, sollte man sie nach ca. 1 Stunde mit einem langen Messer anstechen.

Falls das Messer ohne Widerstand einsticht, sind sie fertig, falls nicht, sollten sie noch etwas länger im Backrohr bleiben.

Nach dem Backen die Kartoffeln 15 Minuten auskühlen lassen. Danach der Länge nach aufschneiden und vorsichtig mit einer Gabel öffnen. Nun kann das weiche Innere der Süßkartoffeln mit der Gabel aufgelockert werden.

Das Innere salzen und pfeffern. Den Sauerrahm und die gehackten Jungzwiebeln als Beilage servieren, sodass sich jeder die Süßkartoffeln nach Belieben damit garnieren kann.



GERÖSTETER KARFIOL

FÜR 4 PERSONEN

Geröstetes Gemüse ist immer lecker, aber was mit Karfiol im Backrohr geschieht, grenzt an Magie. Er wird knusprig und bekommt einen nussigen Geschmack – und die nachfolgenden Gewürze bringen diese Aromen noch besser zur Geltung. Dieses Rezept ist ganz ohne Zusätze für mich schon das perfekte Abendessen; manchmal kröne ich das Ganze noch mit einem Spiegelei.

ZUTATEN

- 1 Kopf Karfiol, in kleine Stücke geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, ungeschält
- 1 EL Butter, geschmolzen
- 1 TL Paprikapulver geräuchert süß
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer

Das Backrohr auf 200° C vorheizen.

Den geschnittenen Karfiol und die ungeschälten Knoblauchzehen in einem mittelgroßen Bräter verteilen. Die Butter darüber geben und würzen. Den Karfiol gründlich mit den Händen durchmischen, damit er völlig mit der Butter und den Gewürzen bedeckt ist. 45–60 Minuten backen, je nachdem, wie knusprig die Karfiolröschen werden sollen. Den gerösteten Knoblauch über dem Karfiol auspressen und die Schale wegwerfen.



PIKANTE FISOLEN

FÜR 2 PERSONEN

Jedes Mal, wenn ich dieses Rezept koche, frage ich mich: „Warum esse ich das nicht jeden Tag?“ Legen Sie noch ein Spiegelei darauf und servieren Sie Reis dazu und schon haben Sie eine leckere Mahlzeit.

ZUTATEN

- 1 TL pflanzliches Öl
- 250 g Fisolen, die Enden abgeschnitten, in mundgerechte Stücke gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sambal Oelek (oder 2 TL Chiliflocken)

NACH BELIEBEN

- 1 TL Ingwer, gerieben
- 1 TL Zitronensaft

Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die Fisolen hinzugeben und ca. 1 Minute anbraten, ohne umzurühren.

Knoblauch, Sojasauce und Sambal Oelek (und nach Belieben Ingwer und Zitronensaft) in einer Schüssel mischen.

Die Fisolen sollten mittlerweile eine hellgrüne Farbe angenommen haben. Ca. 60 ml Wasser zu den Fisolen in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten kochen, bis das Wasser größtenteils verdampft ist. Die Sauce über den Fisolen verteilen und die Pfanne vorsichtig schwenken, sodass die Bohnen bedeckt sind. Nochmals 2 Minuten kochen lassen, bis es duftet und die Flüssigkeit größtenteils verdampft ist. Die Fisolen sind gar, wenn sie leicht mit einer Gabel durchstoßen werden können. Im Regelfall brauchen sie ca. 5 Minuten. Das Gericht abschmecken und bei Bedarf mit Chili oder Sojasauce nachwürzen.



GEGRILLTE MAISKOLBEN AUF MEXIKANISCHE ART

FÜR 4 PERSONEN

Für dieses Rezept benutzt man frische Maiskolben – für sich schon eine Delikatesse – und verleiht ihnen eine salzige, scharfe Würze. Falls Sie einen Grill besitzen, so können Sie die Maiskolben auf diesem zubereiten. Andernfalls kann auch die Grillfunktion des Backrohrs verwendet werden.

ZUTATEN

4 Maiskolben
4 EL Mayonnaise
60 g Cotija-Käse, Frischkäse, Feta,
Parmesan oder Pecorino,
gerieben
Chilipulver
1 Limette, geviertelt

Zuerst die Grillfunktion des Backrohrs auf die höchste Stufe schalten. Die Maiskolben schälen und die Maisfaser entfernen. Die grünen Endstücke müssen nicht entfernt werden, sie eignen sich gut als Haltegriff. Die geschälten Maiskolben in eine Backform legen und 2–3 Minuten direkt unter dem Grill im Backrohr platzieren, danach wenden und so lange wiederholen, bis der Mais rundum gebräunt und angeröstet ist. Das Grillen sollte insgesamt nicht länger als 10 Minuten dauern. Danach die Maiskolben schnell mit jeweils 1 EL Mayonnaise bestreichen, sodass jedes Maiskorn eine dünne Schicht trägt. Jetzt den geriebenen Käse darüberstreuen. Durch die Mayonnaise sollte der Käse gut anhaften, dennoch wird bei diesem Schritt auch etwas danebengehen. Jetzt noch eine kleine Prise Chilipulver über die Maiskolben geben, *Ancho* und Cayennepfeffer eignen sich bestens. Geben Sie aber Acht mit dem Chili, sonst wird die Textur schnell körnig! Zuletzt großzügig Limettensaft über die Maiskolben träufeln und heiß servieren.



QUESADILLAS MIT GRÜNEM CHILI UND CHEDDAR

FÜR 2 PERSONEN

Quesadillas sind sowohl ein großartiger Snack als auch eine schnelle Mahlzeit. Außerdem kann man so gut wie alles hineingeben! Das Gericht ist noch preiswerter, wenn man die Tortillas selber zubereitet (S. 142).

ZUTATEN

4 Tortillas (S. 142)
60 g Cheddar, gerieben
80 g grüner Chili, frisch
oder aus der Dose, gehackt
1 EL Koriandergrün, gehackt

Die Hälfte der grünen Chilis gleichmäßig über einer Tortilla verteilen. Dann die Hälfte des Käses und die Hälfte des Korianders darüber geben. Eine weitere Tortilla darauflegen und die Quesadilla ist bereit für die Pfanne! Das Ganze mit den restlichen Zutaten wiederholen. Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald sie heiß ist, eine Quesadilla hineingeben und ca. 1 Minute lang anbraten. Wenden und weiterbraten, bis die andere Seite auch braun ist. Sobald beide Quesadillas fertig sind, vierteln und mit etwas frischer Salsa (S. 171) und Sauerrahm servieren.

GEBACKENES GEMÜSE IN POLENTA-PANADE

FÜR 4 PERSONEN

Dieses Gericht ist eine Art Gemüse-Pommes-Frites. Durch den Maisgrieß wird das Gemüse wunderbar knusprig und schmeckt mit einem Dip besonders gut, beispielsweise mit einer leckeren Erdnusssauce (S. 169). Fast jedes Gemüse kann auf diese Weise paniert werden; meine Lieblinge hierfür sind Zucchini, Paprika und vorgekochter Winterkürbis. Das Endergebnis ähnelt etwas den frittierten grünen Tomaten, wie sie in den Südstaaten der USA zubereitet werden. Sie ersparen sich durch das Backen allerdings sowohl das mühevoll Frittieren des Gemüses als auch die Kosten des Öls – und trotzdem kommt ein knuspriger Snack auf den Tisch.

ZUTATEN

250 g Fisolen, ohne Stängel
80 g Universalmehl
2 Eier
60 ml Milch
150 g Maisgrieß
1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Knoblauchpulver

ALTERNATIV

Zucchini
Paprika, in Streifen geschnitten
Winterkürbis
Karfiolröschen
Brokkoliröschen
Okra
Karottenstäbchen

Das Backrohr auf 230° C vorheizen.

Alles für das Panieren vorbereiten: Einen Teller mit reichlich Mehl bestreuen.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, Milch hinzugeben und leicht mit einer Gabel verquirlen. Einen zweiten Teller mit Maisgrieß, Salz, schwarzem Pfeffer, Paprika- und Knoblauchpulver bestreuen und mit den Fingern vermischen.

Ein Backblech mit ein wenig Öl oder Butter einfetten.

Jetzt eine Handvoll Fisolen in Mehl wälzen. Dann die mit Mehl bestäubten Fisolen in die Ei-Milch-Mischung tunken und sorgfältig abtropfen lassen. Zuletzt die mit Ei benetzten Fisolen im Maisgrieß wälzen und gleichmäßig mit diesem ummanteln.

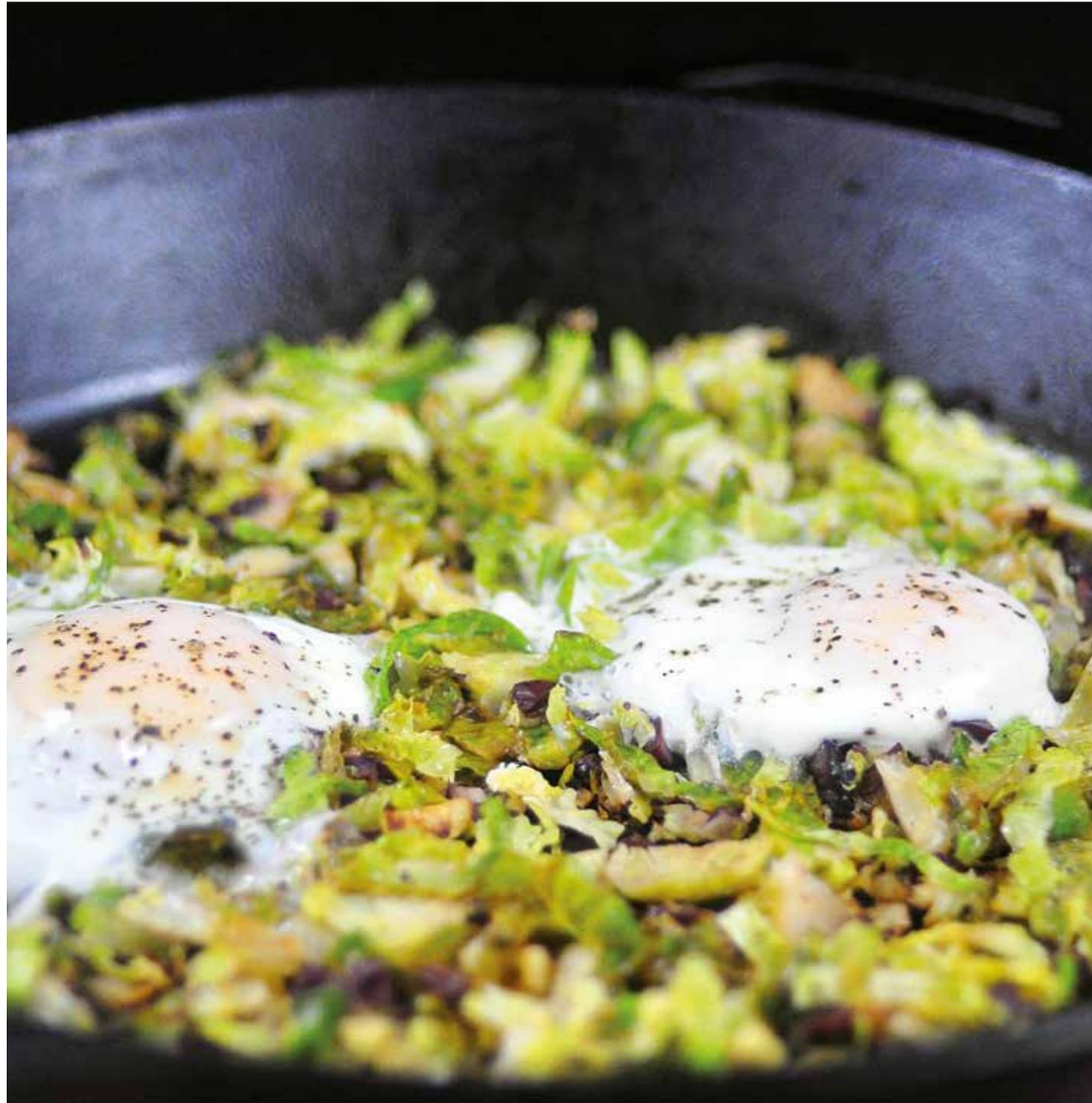
Das panierte Gemüse jetzt vorsichtig auf dem Backblech auslegen. Die obigen Schritte wiederholen, bis das gesamte Gemüse paniert ist. Falls eine der 3 Panierzutaten ausgeht, einfach die gewünschte Menge nachmachen.

Nun das Gemüse 10–15 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Das Gemüse frisch aus dem Backrohr mit einem Dip als Beilage servieren.

Auf den Bildern sind Paprika und Fisolen zu sehen.





KOHLSPROSSEN-HASCHEE MIT EI

FÜR 2 PERSONEN

Ein feines leichtes Mittagessen oder eine leckere Beilage. Die Kohlsprossen werden durch die Oliven und die Zitrone würzig, aber auch karamellisiert und knusprig angebraten. Verrührt mit dem reichhaltigen Eidotter ist ein Wow-Erlebnis garantiert.

ZUTATEN

500 g Kohlsprossen,
fein geschnitten
Salz und Pfeffer
1 EL Butter
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
6 Oliven, fein gehackt
Zitronensaft
2 Eier

Die Enden der Sprossen abschneiden, dann halbieren und klein schneiden. In eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und schwenken, damit sie sich gleichmäßig verteilen kann.

Dann die Kohlsprossen und den Knoblauch dazugeben und 1 Minute lang anbraten. Umrühren und die Oliven hinzufügen. Die Eier in die Pfanne aufschlagen, salzen und pfeffern. 2 EL Wasser hinzufügen und zudecken. Die Eier zugedeckt knapp 2 Minuten kochen lassen. Wenn das Eiweiß gar ist, den Herd ausschalten und noch etwas Zitronensaft darüber träufeln.

POUTINE

FÜR 4 PERSONEN

Wenngleich Poutine keine alltägliche Mahlzeit ist, ist sie trotzdem eine sehr beliebte. Da ich nicht gerne zu Hause frittiere, backe ich die Pommes, denn so werden sie auch ohne großen Aufwand schön knusprig. Die typische Poutine aus Montreal wird mit einer Einbrennsauce aus Gemüse zubereitet, so wie in diesem Rezept. Sie können aber auch jegliche Art von Bratensaft verwenden. Bei einer richtigen Poutine wird Käsebruch verwendet, den es in Kanada in jedem Supermarkt gibt, der bei uns aber nicht so leicht zu finden ist. Eine gute Alternative stellt frischer Mozzarella dar, mit dem es genauso funktioniert. Er hat die gleiche weiche Konsistenz, quietscht vielleicht nur etwas weniger. Dieses Rezept ist aufgrund des frischen Mozzarellas etwas teurer, aber wenn Sie weniger davon verwenden oder komplett auf den Käse verzichten, wird es günstiger.

ZUTATEN

2–3 mittelgroße, mehlig
Kartoffeln, in Stifte geschnitten
2 EL pflanzliches Öl
Salz und Pfeffer
Jungzwiebel, gehackt

SAUCE

2 EL Butter
1 Schalotte oder 3 Jungzwiebeln,
fein gehackt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Universalmehl
350 ml Gemüsebrühe
1 TL Sojasauce
1/2 TL Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer
6 frische Blätter Salbei,
fein gehackt (nach Belieben)

Das Backrohr auf 200° C vorheizen.

1 EL pflanzliches Öl auf ein Backblech gießen. Das Öl verstreichen und die geschnittenen Kartoffeln darauf verteilen. Das restliche Öl darüber gießen und großzügig salzen und pfeffern. Mit den Händen die Kartoffeln mit Öl, Salz und Pfeffer einreiben, sodass sie damit überzogen sind. Die Stifte gleichmäßig auf dem Blech verteilen, in das Backrohr schieben und 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Schalotte und Knoblauch hinzufügen. 2 Minuten schmoren lassen, bis sie glasig, aber nicht braun sind. Mehl begeben und mit einem Löffel rasch verrühren. Wenn Klumpen entstehen, etwas Brühe hinzufügen.

Die Sauce köcheln lassen, bis sie hellbraun ist. Gemüsebrühe, Sojasauce und Cayennepfeffer hinzufügen. Die Sauce aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren und unter gelegentlichem Umrühren etwa 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und bei Bedarf nachsalzen bzw. -pfeffern. Die Sauce bei niedriger Temperatur warmhalten, bis die Pommes aus dem Backrohr kommen.

Den Mozzarella in Würfel schneiden.

Die Kartoffelstifte nach 20 Minuten aus dem Backrohr nehmen, mit einem Pfannenwender anheben und die Konsistenz testen. Die Pommes sind fertig, wenn sie mit einer Gabel problemlos angestochen werden können. Wenn sie etwas knuspriger sein sollen, wenden und für ein paar weitere Minuten ins Backrohr schieben. Sobald sie fertig sind, eine Schicht Pommes auf einem Teller verteilen. Zuerst mit Käse, dann mit der heißen Sauce garnieren. Diesen Vorgang mit einer zweiten Schicht Pommes wiederholen und mit Jungzwiebeln und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreuen.





ALS INSPIRATION

TOASTVARIATIONEN

Ich liebe Brot! Speziell getoastet ist es meine Nervennahrung. Wenn ich krank oder ausgelaugt bin, sehne ich mich richtig danach.

Mein Vorschlag: ein paar Scheiben Brot oder Toast mit etwas Leckerem darauf. Das ist alles!

Mit Toast kann man viele Mäuler stopfen, aber ich mag ihn am liebsten, wenn ich alleine bin und ich Lust auf ein schnelles Gericht oder einen Snack habe. Es ist eine großartige Art, Reste zu verwerten, oder aus einer Beilage ein Hauptgericht zu machen.

Was das Gericht so speziell macht, ist die Art, wie man das Brot zubereitet – nämlich in der Pfanne, so wie ein schönes Stück Fisch. Kurz angebratenes oder rohes Gemüse auf gebuttertem, getoastetem Brot ist das perfekte Gericht für eine Person und eine gute Gelegenheit, neue Gemüsesorten auszuprobieren. Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Toastvariationen, aber jedes vegetarische Gericht aus diesem Buch oder auch Eigenkreationen können verwendet werden.

Für den größeren Hunger geben Sie noch ein Spiegelei auf den Toast.

ZUTATEN

4 Scheiben Brot

2 EL Butter

Salz und Pfeffer

Spiegelei (nach Belieben)

½ TL Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.

2 Scheiben Brot in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten braten, dann mit einem Pfannenwender anheben, um zu prüfen, ob sie schon goldbraun sind. Wenn ja, wenden.

Die restliche Butter in die Pfanne geben, damit die zweite Seite der Brotscheibe genauso goldbraun wird wie die erste. Das Brot mit Salz und Pfeffer bestreuen. Sobald die zweite Seite goldbraun ist, das Brot auf einen Teller geben und den Belag zubereiten.

Der Belag kann roh sein, Sie können aber auch beispielsweise Gemüse oder Bohnen mit Knoblauch und Chilis, Oliven und Dill, Ingwer und Kurkuma oder einer anderen klassischen Kombination (S. 174) kurz anbraten.

Anstelle von Brot machen sich die Beläge auf den nächsten Seiten auch gut auf Reis oder anderem Getreide, in einer Tortilla, mit Pasta oder sogar auf Pizza. Ganz, wie Sie wollen!

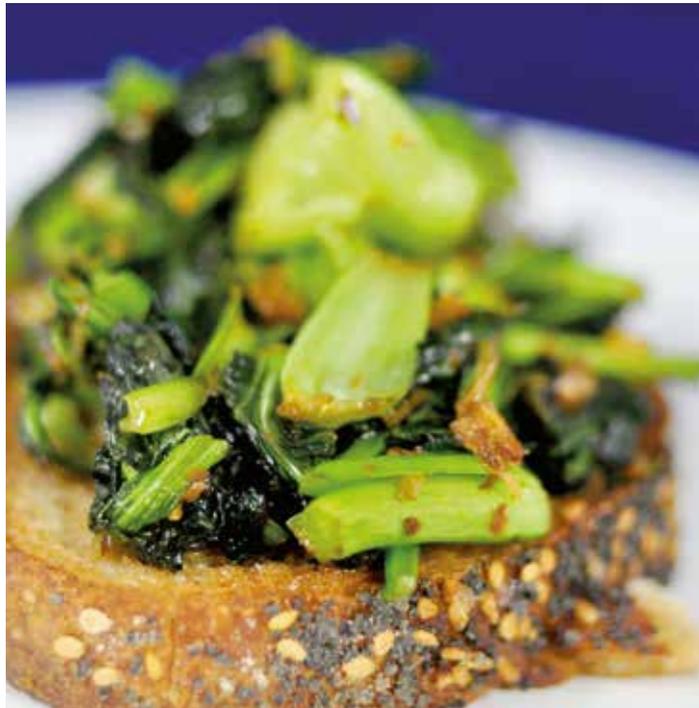


ERBSEN UND ZITRONE

ZUSÄTZLICHE ZUTATEN

1 TL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
250 g Erbsen, frisch oder gefroren
1 TL Zitronensaft
Pecorino oder Parmesan, frisch gerieben
Salz und Pfeffer

Eine weniger salzige, rustikalere Version des klassischen englischen Erbsenpürees. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann ein wenig Olivenöl hineingeben. Den Knoblauch und die Erbsen mit 2 EL Wasser hinzugeben, um die Erbsen leicht zu dünsten. So lange dünsten, bis sie leuchtend grün sind. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Pecorino abschmecken, dann die Erbsen vom Herd nehmen und mit der Rückseite einer Gabel entweder in der Pfanne oder in einer Schüssel zerdrücken. Auf den Toast geben und genießen!



ASIATISCHES BLATTGEMÜSE GRA PROW

ZUSÄTZLICHE ZUTATEN

1 Bund asiatisches Blattgemüse, Stiele und Blätter getrennt
1 TL pflanzliches Öl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL frischer Ingwer, gerieben
2 TL Sojasauce
1 Handvoll Thai-Basilikum
Salz und Pfeffer

Diese Variation schmeckt mit jedem asiatischen Blattgemüse, von Pak Choi über Tatsoi bis Kai-lan. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, dann das Öl hineingeben. Den Knoblauch 2 Minuten kurz anbraten, dann Ingwer, Sojasauce und die Stiele des Blattgemüses hinzufügen. 4–5 Minuten kochen, bis es fast gar ist. Nun das Blattgemüse hinzugeben und weitere 2 Minuten kochen. Den Herd ausschalten und das Thai-Basilikum untermischen. Nach Belieben Salz und Pfeffer hinzufügen, auch wenn die Sojasauce an sich sehr salzig ist.

KARAMELLISIERTE ZWIEBELN UND CHEDDAR

ZUSÄTZLICHE ZUTATEN

1 EL Butter
1 rote Zwiebel, dünn geschnitten
Cheddar, dünn geschnitten
Salz und Pfeffer

Butter bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Zwiebeln darin ca. 20 Min. braten. Sobald sie Farbe annehmen, gelegentlich umrühren und etwas Wasser hinzugeben, um die klebrigen Zwiebelstücke vom Boden zu lösen und nicht verbrennen zu lassen. Wenn sie dunkelviolet sind, sind sie süß und karamellisiert. Auf dem Brot verteilen, mit einer Scheibe Cheddar bedecken, salzen und pfeffern. Toast in die Pfanne geben und zugedeckt weiterbraten, bis der Käse Blasen wirft. Heiß servieren.



OFENGEMÜSE

ZUSÄTZLICHE ZUTATEN

Ofengemüse (S. 126)
Pecorino oder Parmesan, frisch gerieben
Pfeffer

Dies ist eine meiner liebsten Arten, übrig gebliebenes gebratenes Gemüse zu verwerten. Einfach eine gute Portion Gemüse, z. B. Winterkürbis oder Lauch (wie hier abgebildet), auf den Toast geben, dann mit geriebenem Pecorino oder Parmesan und frischem Pfeffer bestreuen. Nach Belieben kann der Toast mit einer Sauce, die Sie gerade zur Hand haben, verfeinert oder mit gemahlenden Nüssen bestreut werden.





SALZIGER BROKKOLI

ZUSÄTZLICHE

ZUTATEN

1 TL Olivenöl
 3 Knoblauchzehen,
 fein gehackt
 1 TL Chiliflocken
 1 Anchovis,
 fein gehackt
 1 Brokkoli,
 geschnitten
 Pecorino oder
 Parmesan, frisch
 gerieben
 Salz und Pfeffer

Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Knoblauch und die Chiliflocken 2 Minuten braten, bis sie zu duften beginnen, aber noch nicht braun sind. Die Anchovis hinzugeben und 1 weitere Minute braten. Den Brokkoli und ca. 60 ml Wasser hinzufügen. Die Pfanne zudecken, 3 Minuten dämpfen, dann schwenken und 2 Minuten kochen, bis der Brokkoli zart und das Wasser verdunstet ist. Mit einem Löffel auf dem Toast verteilen, mit Käse garnieren, salzen und pfeffern.



GEGRILLTER MELANZANISALAT

ZUSÄTZLICHE

ZUTATEN

Gegrillter
 Melanzanisalat
 (S. 45)
 Frische Kräuter
 oder Blattgemüse
 Käse, zerbrösel
 oder gerieben

Hier eine weitere Art der Resteverwertung – oder auch ein Weg, einen großartigen Salat noch reichhaltiger zu machen. Etwas gegrillten Melanzanisalat auf den Toast geben, mit frischen Kräutern oder Blattgemüse abrunden und mit ein bisschen Käse verfeinern.

AUGENBOHNEN MIT BLATTKOHL

ZUSÄTZLICHE

ZUTATEN

Augenbohnen mit
 Blattkohl (S. 98)
 Jalapeño-
 Cheddar-Scones
 (S. 24)
 (nach Belieben)

Die klassischen Bohnen auf Toast sind unschlagbar. Ihre Freunde und Familie werden begeistert sein, auch wenn es sich hier um Resteverwertung handelt. Um das Gericht etwas ausgefallener zu gestalten, können Sie statt des Toasts auch Jalapeño-Cheddar-Scones verwenden.



SPINAT UND KICHERERBSEN

ZUSÄTZLICHE

ZUTATEN

1 TL Butter
 2 Knoblauchzehen,
 fein gehackt
 250 g gekochte
 Kichererbsen
 1 Bund Spinat
 Salz und Pfeffer
 Paprikapulver
 geräuchert süß
 (nach Belieben)

Dies ist ein beliebtes Tapas-Gericht aus Spanien. Das Rezept ergibt etwas mehr Belag, als für 2 Scheiben Toast benötigt wird. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Den Knoblauch hinzufügen und 2 Minuten braten. Die Kichererbsen und den Spinat hinzugeben, dann 2–5 Minuten braten, bis der Spinat zerfällt, aber noch leuchtend grün ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit einem Löffel auf dem Toast verteilen. Nach Belieben mit geräuchertem Paprikapulver bestreuen.





ALS INSPIRATION

POPCORN!

Popcorn ist ein toller Snack für zwischendurch und noch dazu schnell und einfach zu Hause zuzubereiten.

Probieren Sie verschiedene Variationen – Beispiele finden Sie hier.

ZUTATEN

70 g Popcorn

2 EL Öl

2 EL Butter, geschmolzen

Salz

Einen großen Topf auf den Herd stellen und Öl und Popcorn hineingeben.

Dann zudecken und bei mittlerer Hitze stehen lassen.

Den Topf ab und zu schütteln, um die Körner gleichmäßig im Öl zu verteilen, dabei aber nicht auf den Topflappen vergessen! Wenn das Popcorn langsam zu poppen beginnt, die Hitze reduzieren und noch einmal vorsichtig schütteln.

Sobald fast keine Geräusche mehr aus dem Topf zu hören sind (bzw. ungefähr 5–10 Sek. vergehen, bis ein neues Korn poppt), den Herd ganz ausschalten. Den Deckel abnehmen und das Popcorn in eine Schüssel geben. Dann einfach Butter, Salz und nach belieben andere Gewürze oder Beläge dazugeben. Gut durchmischen.

Dieses Rezept ergibt ungefähr 100 g Popcorn oder 4 Portionen.

Am besten gleich heiß essen!



**JUNGWIEBELN
UND KORIANDER**



**KURKUMA UND
KORIANDERSAMEN**



GEWÜRZÖL (S.170)



**PARMESAN
UND PFEFFER**

**CAYENNEPFEFFER
UND GERÄUCHERTES
PAPRIKAPULVER**



**BRAUNER ZUCKER UND
ORANGENABRIEB**



**CHILIPULVER
UND LIMETTE**



**PARMESAN
UND OREGANO**



HANDLICHES

Manchmal hat man einfach keine Lust auf Teller und Besteck. Außerdem macht es Spaß, mit den Händen zu essen! Diese Rezepte eignen sich hervorragend für's Mittagessen, Abendessen oder für eine lockere Party.



KARFIOL-TACOS

FÜR 2–3 PERSONEN

Dieses Rezept ist eine meiner liebsten Verwendungsarten für gebratenen Karfiol, wenn ich ihn nicht einfach so esse. Eine köstliche Abwechslung zu gewöhnlichen Gemüse-Tacos. Sehen Sie sich nur diese knusprigen Leckerbissen an!

ZUTATEN

Gerösteter Karfiol (S. 62)
6 Tortillas
60 g Käse, gerieben
120 ml Salsa (S. 171)
oder Sauce nach Wahl

Die Tortillas 20–30 Sekunden in der Mikrowelle aufwärmen oder mit einem Geschirrtuch bedeckt ins noch warme Backrohr legen, während alles andere vorbereitet wird. Auf jeden Teller 2–3 Tortillas legen und großzügig mit Karfiol befüllen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und mit Salsa oder einer anderen Sauce beträufeln. Fertig!



KARTOFFEL-LAUCH-PIZZA

ERGIBT 4 PIZZEN

Selbstverständlich sollten Sie alle möglichen Arten von Pizzen machen. Probieren Sie es einfach aus! Machen Sie einen wöchentlichen Pizza-Abend und nutzen Sie ihn als Gelegenheit, Reste zu verwerten. Diese Pizza zum Beispiel ist eine originelle Abwechslung und – vielleicht entgegen aller Erwartungen – der Beweis, dass auf Pizza wirklich alles gut schmeckt.

ZUTATEN

Pizzateig (S. 145)
2 EL Olivenöl
1 große oder 3 kleine Kartoffeln, in dünne Scheiben geschnitten
3 Stangen Lauch, in Ringe geschnitten
Salz und Pfeffer
500 g Mozzarella, gerieben

Backrohr auf 250° C vorheizen.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL Olivenöl erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Kartoffelscheiben gleichmäßig darin verteilen, sodass jede am Pfannenboden aufliegt. Wenn die Scheiben dünn genug sind, sehen sie am Schluss fast wie kleine Chips aus.

Die Kartoffelscheiben wenden, wenn sie sich an den Rändern zu kräuseln beginnen und braun werden. In eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer bestreuen und etwas abkühlen lassen. Mit den Händen vermischen, bis die Gewürze gleichmäßig verteilt sind.

Erneut 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, den Lauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten lang weich werden lassen.

Mit den Kartoffelscheiben und noch etwas Salz und Pfeffer vermischen.

Den Pizzateig in 4 gleich große Stücke teilen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und eines der Teigstücke darauf geben. Einfach mit den Händen formen oder einem Nudelholz ausrollen. Ich mag meinen Teig sehr dünn, aber die Dicke kann je nach Belieben variieren.

Sobald der Boden die richtige Form und Dicke hat, ein Backblech mit etwas Mehl bestäuben und ihn darauflegen. Das Mehl verhindert, dass der Teig am Blech festklebt. $\frac{1}{4}$ der Kartoffel-Lauch-Mischung und $\frac{1}{4}$ des Mozzarellas darauf verteilen und 5–8 Minuten backen. Beim ersten Mal das Backrohr im Auge behalten, um zu sehen, wann die Pizza fertig ist. Der Rand sollte hellbraun und der Käse geschmolzen sein. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Ist das Backrohr groß genug, können pro Durchgang auch mehrere Pizzen gleichzeitig gebacken werden.

CIME DI RAPA UND MOZZARELLA CALZONE

ERGIBT 4 CALZONEN

Calzonen sind Pizzen der etwas anderen Art – durch ihre außergewöhnliche Form passt mehr Füllung hinein, ohne dass es am Rand herausrinnt. Cime di Rapa (auch Stängelkohl genannt) ist einfach herrlich, aber jedes bittere Blattgemüse kann verwendet werden. Brokkoli und Karfiol eignen sich auch bestens. Sie werden diese knusprigen, lecker gefüllten Taschen lieben!

ZUTATEN

Pizzateig (S. 145)
1 EL Olivenöl
1 großer Bund Cime di Rapa
(Stängelkohl), gehackt
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Chiliflocken
2 Anchovis, fein gehackt
(nach Belieben)
Salz und Pfeffer
120 g Mozzarella, gerieben

Das Backrohr auf 260° C (oder die höchste Stufe) vorheizen. Ein wenig Mehl (Weizen- oder Maismehl) auf ein Backblech streuen und zur Seite geben. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Sobald das Öl heiß ist, die dicken Enden der Cime di Rapa-Stiele 2 Minuten rösten. Dann den Rest der Blätter mit Knoblauch, Chiliflocken und Anchovis hinzugeben. Alles verrühren und 5 Minuten rösten, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Cime di Rapa ist fertig, wenn auch die Stielenden weich sind. Die Füllung zur Seite stellen. Den Pizzateig in 4 gleich große Stücke teilen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und eines der Teigstücke darauf geben. Einfach mit den Händen formen oder einem Nudelholz wie für eine Pizza (S. 145) ausrollen. Den Teig möglichst dünn ausrollen. Ein Viertel der Füllung und 30 g Mozzarella auf einer Hälfte des Teiges auftürmen und einen Rand lassen. Die leere Hälfte des Teiges über die Füllung klappen. Den Teigrand zusammendrücken, sodass der Teig die Form eines Halbmondes hat. Vorsichtig auf das vorbereitete Backblech geben und wiederholen, bis 4 Calzonen vorbereitet sind. 6-8 Minuten backen, bis die Calzonen goldbraun sind. Vorsicht beim Essen – sie sind heiß!





EMPANADAS MIT BROKKOLI, EI UND CHEDDAR

ERGIBT 12 EMPANADAS

Vielleicht ist Ihnen schon aufgefallen, wie gerne ich leckeren Teig mit noch leckererer Füllung mag. Viele Kulturen haben ihre eigenen Versionen davon, daher erschien es mir sinnvoll, Empanadas, Teigtaschen, Piroggen und Calzonen in einem Buch zu vereinen. Meine Freundin Barb war auch dieser Meinung, darum habe ich dieses Rezept für sie geschrieben.

ZUTATEN

TEIG

300 g Universal-
oder Vollkornmehl
75 g Maismehl
1/2 TL Salz
60 g Butter
1 Ei
100 ml kaltes Wasser

FÜLLUNG

800 g Brokkoli mit Strunk,
geschnitten
200 ml Wasser
9 Eier
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1/2 TL Chiliflocken
Salz und Pfeffer
125 g Cheddar, gerieben

Mehl, Salz und Maismehl in einer großen Schüssel vermengen. Maismehl ist keine traditionelle Zutat, aber ich mag, wie knusprig die Empanadas damit werden.

Es kann aber auch durch Mehl ersetzt werden.

Die Butter 10 Minuten ins Gefrierfach legen, dann über die Mehlmischung reiben.

Den Teig mit sauberen und trockenen Händen kneten, bis er bröselig ist.

In der Mitte der Mehlmischung eine Mulde formen und Ei und Wasser hineingeben.

Den Teig mit den Händen kneten, bis er glatt ist. Bei der Verwendung von Vollkornmehl kann es sein, dass der Teig etwas trocken wird. Dann hilft 1 EL Wasser. Den Teig zu einer Kugel formen und mit Frischhaltefolie oder einem feuchten Küchentuch abdecken.

Brokkoli im Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze kochen. Zugedeckt 5–7 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verdampft und der Brokkoli weich ist.

In einer zweiten Schüssel 8 Eier mit Knoblauch, Chiliflocken, Salz und Pfeffer vermengen. Die Eier zum Brokkoli in den Topf geben und die Mischung ungefähr 2 Minuten braten, bis sie zu stocken beginnt. Dann den Herd ausschalten, den Käse hinzufügen und alles umrühren.

Backrohr auf 200 °C vorheizen. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen oder einfetten.

Den Teig in 12 gleich große Stücke teilen und in kleine Kugeln rollen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und mit einem Nudelholz ca. auf Größe einer CD ausrollen.

Füllung auf eine Hälfte geben und die andere Seite darüber klappen, sodass kleine Halbmonde entstehen. Dann die Ränder fest zusammendrücken und die Empanadas auf die vorbereiteten Backbleche geben.

Damit die Empanadas beim Backen eine schöne Kruste bekommen, ein Ei mit etwas Wasser verquirlen und Empanadas damit bestreichen. Dieser Schritt ist optional, da er nur das Aussehen der Empanadas verändert, nicht aber den Geschmack.

Die Empanadas 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

KARTOFFEL-GRÜNKOHL-WRAPS MIT RAITA

FÜR 4 PERSONEN

Dies ist das perfekte Gericht, wenn man Roti und Raita übrig hat. Die Füllung ist in Windeseile zubereitet, egal, welche Zutaten verwendet werden – Kartoffeln, Blattgemüse und Kohlgemüse lassen sich zu einer schmackhaften Füllung verarbeiten.

ZUTATEN

8 Roti (S. 141)
2 große oder 4 mittelgroße
Kartoffeln, gewürfelt
1 Bund Grünkohl oder Spinat, ohne
Stiel, geschnitten
1 EL Ghee, Butterschmalz
oder Butter
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL Ingwer, gerieben
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Cayennepfeffer
Raita (S. 172)
Koriandergrün

Das Ghee oder die Butter in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. (Ghee wird traditionell in der indischen Küche verwendet; es handelt sich dabei um geklärte Butter, die stärker erhitzt werden kann, ohne anzubrennen. Butterschmalz besitzt die gleichen Eigenschaften, nur der Geschmack ist etwas anders.) Sobald das Fett heiß ist, die Kreuzkümmelsamen dazugeben und 5 Sekunden anrösten, dann die Zwiebeln dazugeben und 2 Minuten unter gelegentlichem Umrühren mitrösten. Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Koriander, Cayennepfeffer, Salz und 1 EL Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Gewürze zur Zwiebelmischung geben und verrühren, weitere 2 Minuten rösten lassen. Jetzt wird es herrlich zu duften beginnen. Dieser Schritt ist wichtig, weil die Gewürze durch das Rösten ihr volles Aroma entfalten. Als nächstes die Kartoffeln in die Pfanne geben und umrühren, bis sie mit den Zwiebeln und Gewürzen umhüllt sind. 250 ml Wasser dazugeben und zudecken. Etwa 10 Minuten kochen lassen und gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt. Bei Bedarf mehr Wasser dazugeben. Die Füllung sollte am Ende nur noch etwas feucht sein; das Wasser dient lediglich dazu, alles gleichmäßig zu kochen. Die Kartoffeln mit einer Gabel anstechen: Wenn sie weich sind, sind sie fertig. Den Grünkohl zu den fertigen Kartoffeln geben, andünsten und abschmecken. Für die Wraps $\frac{1}{8}$ der Füllung in einem Streifen in der Mitte eines Roti verteilen und zusammenrollen. Pro Person 2 Roti mit etwas Koriandergrün und einer großzügigen Portion Raita servieren – entweder direkt darauf geben oder daneben anrichten.





ALS INSPIRATION RESTE

So praktisch Reste sein können, nach ein paar Tagen im Kühlschrank sehen sie schnell fade, lasch und kalt aus. In diesem Fall können Brot, Tortillas und Tacos helfen. Hier sind ein paar Ideen, um aus den Resten schnell eine neue Mahlzeit zu zaubern.

TOMATEN-EIERSPEISE (S. 17)

Die Eierspeise mit etwas Röstkartoffeln oder Reis in eine Tortilla geben.

SÜSSKARTOFFELN AUS DEM BACKROHR (S. 61)

Die übrigen Kartoffeln zerstampfen und als süße Komponente in ein Speckbrot geben.

TOASTVARIATIONEN (S. 73)

Alle Toastvariationen funktionieren genauso als Wraps, Calzone oder Pizzabelag.

KARFIOL-TACOS (S. 81)

Gerösteter Karfiol macht sich hervorragend in Tacos.

CHANA-MASALA-WRAP (S. 97)

Diese Kombination klingt vielleicht etwas ungewöhnlich, ist aber lecker: eine Tortilla mit Kräutermayonnaise bestreichen und mit reichlich Chana Masala füllen.

AUGENBOHNEN-BLATT- KOHL-WRAP (S. 98)

Die Augenbohnen und den Blattkohl mit etwas scharfer Sauce oder Tsatsiki in einer Tortilla einschlagen.

GEMÜSE-JAMBALAYA-BURRITO (S. 101)

Lecker mit Salsa und übriggebliebenen Bohnen.

KÄSE-KARFIOL-SANDWICH (S. 117)

Einfach knackiges Gemüse und Senf dazu. Sehr gut!

OFENGEMÜSE-SANDWICH (S. 126)

Das Brot toasten und alles mit Gewürzen und Saucen verfeinern.

RÖSTKARTOFFELN MIT CHILI UND PAPRIKA (S. 129)

Diese machen sich großartig in einem Taco – einfach ein bisschen Salsa und Käse dazugeben. Ich finde, grüne Salsa passt am besten dazu.

TILAPIA-TACO (S. 130)

Mit etwas knackigem Kraut und frischem Koriander wird aus dem Fischgericht schnell eine improvisierte Taco-Füllung.



HAUPTSPEISEN

Es gibt für mich nichts Besseres als ein warmes Abendessen. Ich verbinde damit, dass ein harter Arbeitstag geschafft ist, ich mir Zeit für die Familie nehme, mich entspanne und nur noch aus freien Stücken anstrengte. Mit einem gelungenen Abendessen macht man anderen und sich selbst eine Freude.



CREMIGE ZUCCHINI-FETTUCCINE

FÜR 3 PERSONEN

Zucchini und andere Sommerkürbisse gibt es in den Sommermonaten in Hülle und Fülle. Dieses einfache Rezept ist die leichtere Variante von Fettuccine Alfredo. Es ist auch schnell zubereitet – das Gemüse ist zur gleichen Zeit fertig wie die Nudeln. Sie werden es lieben!

ZUTATEN

1 kg Fettuccine bzw. Bandnudeln
4 EL Butter
4 Knoblauchzehen, gehackt
1/2 TL Chiliflocken
2 kleine Zucchini,
klein geschnitten
Zitronenabrieb
60 ml Schlagobers
60 g Pecorino oder Parmesan,
gerieben
Salz und Pfeffer
Frisches Basilikum,
fein gehackt (nach Belieben)

Wasser in einem Topf bei starker Hitze zum Kochen bringen. Großzügig salzen. (Nudeln nehmen nur wenig Salz auf.) Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen. 1 EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Knoblauch und Chiliflocken hinzufügen und 30–60 Sekunden rösten, dann die Zucchini hinzufügen. Umrühren, bis alle Zucchini mit Gewürzen umhüllt sind und 5–7 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen, bis das Wasser vollständig verdampft ist und das Gemüse leicht mit einer Gabel eingestochen werden kann. Junge Zucchini sind schnell gar. Den Zitronenabrieb hinzugeben und umrühren. Die gekochten Bandnudeln abseihen und zu den Zucchini geben. Den Rest der Butter, das Schlagobers und den Großteil des Käses hinzufügen. Die Bandnudeln schwenken, bis alles vermischt ist. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Restlichen Käse darüberstreuen und servieren. Tipp: Wenn man die Nudeln al dente mag: abseihen, bevor sie durchgekocht sind, zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz weiterköcheln lassen.

PASTA MIT TOMATEN UND MELANZANI

FÜR 2 PERSONEN

Dieses Rezept ist der traditionellen Pasta alla Norma sehr ähnlich, kommt aber ohne Ricotta und Anchovis aus. Aus der Melanzani und den Tomaten wird eine sämige und würzige Sauce. Ich esse sie gerne mit runder Pasta, es kann aber jede Art von Nudeln verwendet werden, sogar Spaghetti.

ZUTATEN

250 g Nudeln, z.B. Rigatoni
2 EL Olivenöl
1 große Melanzani, gewürfelt
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1/2 TL Chiliflocken
400 g Dosentomaten,
klein gewürfelt
30 g Parmesan oder Pecorino,
frisch gerieben
Salz und Pfeffer
frisches Basilikum, gehackt
(nach Belieben)

Einen Topf mit Wasser bei hoher Hitze auf den Herd stellen und reichlich salzen. Wenn das Wasser kocht, die Nudeln hinzufügen und wie auf der Packung beschrieben kochen.

Während das Wasser kocht, das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Wenn es heiß ist, die Melanzani hinzufügen, leicht salzen und 5 Minuten anbraten. Falls die Mischung zu trocken wird, noch 1 EL Wasser hinzugeben.

Nachdem die Melanzani-Würfel von allen Seiten angeschwitzt sind, Chiliflocken, Knoblauch und Tomaten hinzugeben. Die Mischung 15 Minuten kochen lassen und gelegentlich umrühren. Auch hier kann noch etwas Wasser hinzugefügt werden, falls es zu trocken wird. Es sollte eine lockere, sämige Sauce entstehen.

Die Hälfte des Parmesan und des Basilikums untermischen.

Die garen Nudeln abseihen, abtropfen lassen und zur Sauce geben.

Den Herd ausschalten und alles in der Pfanne gut durchmischen.

Nach Geschmack salzen und pfeffern.

In einer Schüssel mit Käse und Basilikum bestreut servieren.





CHANA MASALA

FÜR 2 PERSONEN

Dieses indische Kichererbsen-Curry gehört zu den wichtigsten Speisen in meinem Haushalt. Wenn Sie keine gekochten Kichererbsen haben, können Sie auch welche aus der Dose verwenden, diese kosten aber ein wenig mehr.

ZUTATEN

1/2 EL Ghee oder Butterschmalz
oder 1/2 EL Butter mit einem
Schuss Olivenöl
1 TL Kreuzkümmelsamen, ganz
1/2 Zwiebel, gewürfelt
1 TL Knoblauch, fein gehackt
1 TL Ingwer, gerieben
1/2 Jalapeño, fein gehackt
3 TL Korianderpulver
1 TL Kurkuma
1/2 TL Cayennepfeffer
1/2 TL Garam Masala-
Gewürzmischung
1 TL Paprikapulver geräuchert süß
1 Prise Salz
200 g Dosentomaten, püriert
1/2 kg gekochte Kichererbsen,
abgetropft
125 ml Wasser

Alle Gewürze bis auf die Kreuzkümmelsamen abmessen und in eine kleine Schüssel geben.

Das Ghee (geklärte Butter) in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen (Ghee wird traditionell in der indischen Küche verwendet, es kann aber auch durch Butter mit einem Schuss Olivenöl oder auch Butterschmalz ersetzt werden).

Sobald das Ghee zu brutzeln beginnt, die Kreuzkümmelsamen hinzufügen und etwa 5 Sekunden lang umrühren. Die Zwiebel dazugeben und 2 Minuten anbraten.

Den Knoblauch hineingeben und 1 Minute braten lassen. Dann den Ingwer und den Jalapeño hineingeben und noch einmal 1 Minute weiterbraten. Zum Schluss die Gewürze und die pürierten Tomaten hinzufügen. Gut durchmischen, zudecken

und 5–10 Minuten reduzieren lassen.

Sobald der Tomatensaft reduziert ist und sich das Ghee von der Sauce trennt, die Kichererbsen und das Wasser hineingeben und zum Kochen bringen. Dann bei niedriger Temperatur 10 Minuten weiterköcheln lassen. Einige Kichererbsen mit einem Löffel zerdrücken, damit die Sauce dicker wird. Mit Joghurt und Koriandergrün garnieren.

Für eine reichhaltige Mahlzeit mit Reis oder Roti servieren.

ZUM GARNIEREN

Koriandergrün
Joghurt



AUGENBOHNEN MIT BLATTKOHL

FÜR 4 PERSONEN

Dieses Gericht ist Hoppin' John sehr ähnlich, einer klassischen Speise aus den Südstaaten. Wenn vorhanden, können Sie außer der Zwiebel noch weiteres Gemüse hinzufügen – Sellerie, Karotten, Paprika und Dosentomaten würden sich hier gut machen. Wenn Sie auf den Speck, aber nicht auf das rauchige Aroma verzichten wollen, verwenden Sie einfach geräuchertes Paprikapulver.

ZUTATEN

120 g Augenbohnen, getrocknet
1 EL Butter
1 große Zwiebel, gehackt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
3 Scheiben Frühstücksspeck oder anderer Räucherspeck, klein geschnitten
1 Lorbeerblatt
1 Bund Blattkohl
Salz und Pfeffer

Die Bohnen über Nacht in 1 l Wasser einweichen.

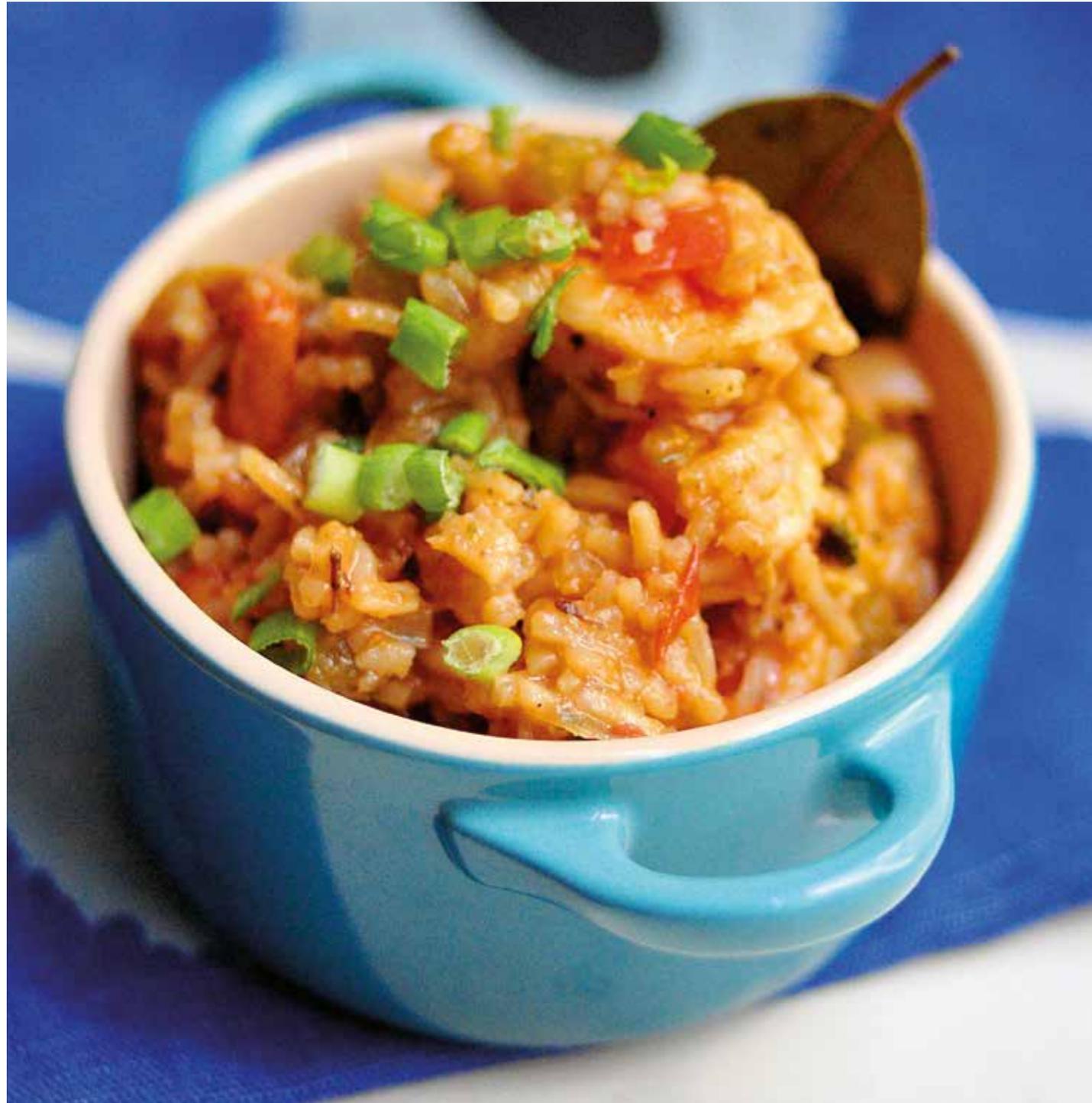
Die Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Speck und das Lorbeerblatt dazugeben und zugedeckt ungefähr 2 Minuten anbraten. Unter gelegentlichem Umrühren so lange weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig sind und der Speck anfängt, knusprig zu werden. Die Bohnen abtropfen lassen und in den Topf geben. Alles mit Wasser bedecken, die Hitze leicht reduzieren und eine 1/2 – 2 Stunden kochen, bis die Bohnen sich leicht mit einem Löffel zerdrücken lassen. Das kann bei älteren Bohnen etwas länger dauern, darum einfach jede halbe Stunde nachschauen und gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen, sodass sie bedeckt bleiben.

Während die Bohnen kochen, den harten Strunk aus den Kohlblättern schneiden und wegwerfen. Die Blätter gründlich waschen und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen.

Wenn die Bohnen fertig sind, den Kohl dazugeben und wieder zudecken. Mit 1 TL Salz und etwas frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und umrühren. Die Flüssigkeit und die Bohnen kosten, bei Bedarf nachsalzen und zugedeckt etwa 10–15 Minuten kochen lassen. Wenn die Blätter weich sind, den Herd ausschalten.

Mit Reis oder anderem Getreide servieren. Schmeckt auch gut mit Toast oder Fladenbrot!





GEMÜSE-JAMBALAYA

FÜR 6 PERSONEN

Ich bereite meine Jambalaya zwar nicht auf die gleiche Art zu wie es in den Südstaaten der USA üblich ist, aber meine gemüsereiche Variante geht um einiges schneller und schmeckt genauso gut – ein perfektes „Alles-darf-rein-Gericht“: würzig, schmackhaft und sättigend. Übrig gebliebene Jambalaya kann man gut für Burritos verwenden oder einfach nochmals aufwärmen und mit einem Spiegelei servieren.

ZUTATEN

2 EL pflanzliches Öl
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
1 grüne Paprika, gehackt
3 Stangen Stangensellerie, gehackt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1/2 grüne Chili, fein gehackt
2 große Tomaten, gehackt
2 Lorbeerblätter
1 TL Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Cayennepfeffer
1/2 TL getrockneter Thymian
1/2 TL getrockneter Oregano
1 TL Salz, 1 TL Pfeffer
1 TL Worcestershiresauce oder Sojasauce
150 g Langkornreis
700 ml Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe

NACH BELIEBEN

Bratwurst, in Scheiben
Garnelen
Übrig gebliebenes Fleisch, Tofu oder Bohnen

Das Öl bei mittlerer Hitze in eine große, hohe Pfanne geben. Zwiebel, Paprika und Sellerie hinzugeben und etwa 5 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig, aber noch nicht braun sind.

Die restlichen Zutaten bis auf den Reis und die Brühe hinzugeben.

Alles etwa 1 Minute kochen lassen, damit die Tomaten ihren Saft abgeben.

Dann den Reis hinzugeben und die Brühe langsam hineingießen. Die Hitze reduzieren und alles solange kochen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat (etwa 20–25 Minuten).

Bei Verwendung zusätzlicher Zutaten diese nach etwa 15 Minuten hinzugeben, um sie aufzuwärmen.

PHILIPPINISCHES HÜHNCHEN-ADOBO

FÜR 8 PERSONEN

Dieses extrem wandelbare Rezept verdanken wir Tony Pangilinan, dessen Familie „mit nicht mehr als vier Koffern und großen Träumen“ aus den Philippinen in die USA emigrierte und jahrelang von Essensmarken leben musste. Nachdem er diesen großen Träumen jahrzehntelang nachgelaufen war, kann Tony jetzt seine Verwandten unterstützen, die in den Philippinen in Armut leben, die sich aber, wie er erzählt, trotz ihres harten Loses „gesegnet fühlen“.

Philippinisches Adobo ist, anders als spanisches, eigentlich alles, was in Essig, Sojasauce und Knoblauch gekocht wird. Obwohl hier Huhn verwendet wird, eignet sich auch jedes andere Fleisch oder Gemüse. Es ist ein geniales Gericht, das aus einfachen Grundnahrungsmitteln einen Genuss zaubert und sich durch den Essig gut im Kühlschrank hält!

ZUTATEN

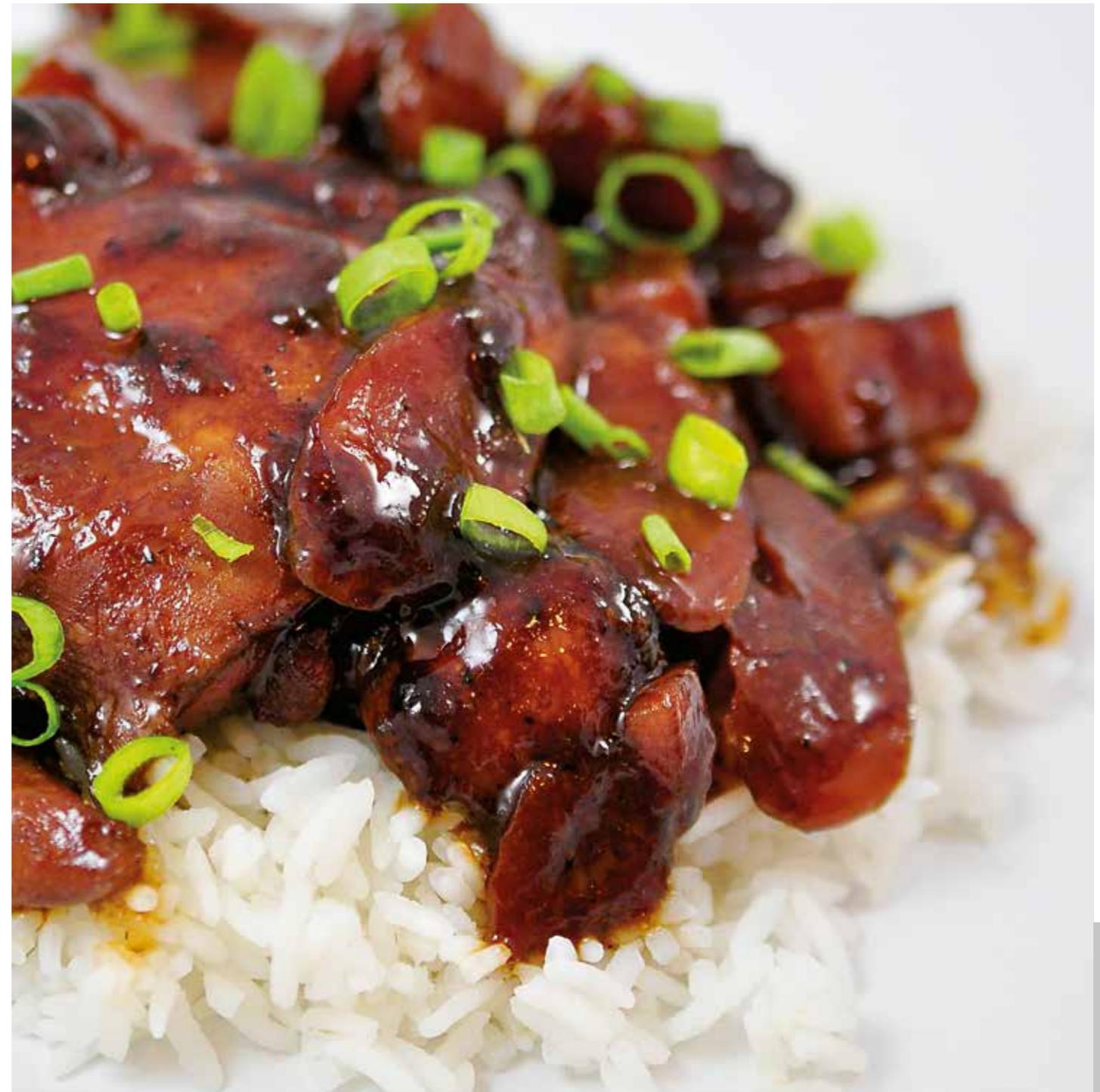
150 ml Reisweinessig
oder anderer weißer Essig
50 ml Sojasauce
2 Knoblauchzehen, gepresst
1/2 TL schwarzer Pfeffer
2 Lorbeerblätter
8 Hühnerschenkel, ohne Fett
2 EL pflanzliches Öl
175 ml Wasser
2 mittelgroße Kartoffeln,
in kleine Stücke geschnitten
4 mittelgroße Karotten,
in Streifen geschnitten
380 g Reis
Salz
2 TL Stärke

NACH BELIEBEN

4 Jalapeños
Ingwer, gerieben

In einer großen Pfanne (sollte nicht aus Aluminium sein) Essig, Sojasauce, Knoblauch, Pfeffer und Lorbeer verrühren. Dann das Huhn hineingeben und jedes Stück in der Marinade wälzen, sodass es vollständig davon ummantelt ist. Die Pfanne zudecken und mindestens 30 Minuten, besser aber über Nacht marinieren lassen. Das Huhn aus der Marinade nehmen und jedes Stück trocken tupfen. Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Wenn das Öl heiß ist, so viel Huhn dazugeben, dass der Pfannenboden bedeckt wird. Ein paar Minuten braten lassen, bis eine Seite goldbraun ist, dann wenden. Wenn die erste Portion fertig ist, das fertige Fleisch beiseite stellen und den Vorgang mit dem restlichen wiederholen. Alle angebratenen Hühnerstückchen zusammen mit Marinade, Wasser, Karotten und Kartoffeln zurück in den Topf geben. Die Hitze hochstellen, bis die Flüssigkeit aufkocht. Dann die Hitze stark reduzieren und 45 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch direkt an den Knochen nicht mehr rosa und das Gemüse ganz durch ist. Ungefähr 20 Minuten bevor das Adobo fertig ist, den Reis mit der doppelten Menge Wasser und einer großzügigen Prise Salz in einen Topf geben. Ohne Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen lassen, dann die Temperatur reduzieren und bei leicht geöffnetem Deckel 20 Minuten weiterköcheln lassen, bis das ganze Wasser verdampft ist. Die Lorbeerblätter aus dem Adobo nehmen. In einer kleinen Schüssel die Stärke mit 1 EL kaltem Wasser vermischen und in die Sauce rühren. Kochen und eindicken lassen, bis das Huhn und das Gemüse schön damit überzogen sind. Mit dem Reis servieren.

VARIATIONEN: Das Hühnchen kann durch 600 g gewürfeltes Schweinefleisch (Schulter oder Braten) ersetzt werden. Statt Wasser können Sie Kokosmilch und statt Schmalz Öl verwenden.





PAPAS BAKED BEANS

FÜR 2 PERSONEN ODER FÜR 4 ALS BEILAGE

Mein Papa liebt Bohnen in jeder erdenklichen Variation. Dies ist sein Rezept für die schnellste und einfachste Weise, Bohnen zu kochen, ohne beim Geschmack Abstriche zu machen. Das Rezept meines Vaters macht man mit Baked Beans aus der Dose, meine Version hingegen kocht man mit Bohnen, die vielleicht noch von einer anderen Mahlzeit übrig sind. Mein Rezept ist aufgrund der getrockneten Bohnen günstiger als die Version meines Vaters, jedoch muss man für die Sauce ein wenig mehr schneiden und kochen. Beide Rezepte schmecken großartig, also entscheiden Sie sich für das, was Ihnen gerade entgegenkommt: superschnell und günstig, oder schnell und noch günstiger.

ZUTATEN

2 Dosen (750 g) Baked Beans
2 EL Senf
2 EL Melasse oder brauner Zucker
2 TL Chipotle in Adobo
oder Chilisauce

Die Chipotle fein hacken, damit sich die Schärfe gleichmäßig verteilen kann.

Alle Zutaten in einem großen Topf mischen und auf dem Herd erhitzen, bis die Bohnen heiß sind. Kräftig umrühren und servieren. Die Zutaten können auch in der Mikrowelle erwärmt werden.

Die Baked Beans einfach in einer Schüssel oder mit Reis servieren. Sie können auch wie bei einem English Breakfast auf einem getoasteten Brot serviert werden. Außerdem schmecken sie super in einem Burrito, mit Eierspeise vermischt oder mit Zwiebeln und Paprika gebraten.

MEINE BAKED BEANS

FÜR 2 PERSONEN ODER FÜR 4 ALS BEILAGE

ZUTATEN

250 g getrocknete Bohnen (750 g gekocht); Pinto-, Kidney- oder schwarze Bohnen
125 g Dosentomaten, püriert oder gewürfelt
1/2 Zwiebel, fein gehackt
2 EL Senf
2 EL Melasse oder brauner Zucker
2 TL Chipotle in Adobo
oder eine Chilisauce

VARIATIONEN

scharfer Senf
ohne Chipotle oder Chilisauce

ZUM GARNIEREN

Salsa
Jungzwiebeln
Frischer Koriander
Avocado
Tomate
Speck
Schinkenstückchen

Alles in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen. Wenn der Saft eindickt, ist das Gericht fertig!

FLEISCH-GEMÜSE-BURGER

FÜR 8 PERSONEN

Als Quinn, eine Leserin, um ein Rezept bat, das sowohl Linsen als auch Fleisch beinhaltet, begann ich, über die jeweiligen Vorteile von Gemüse- und Rindfleischburgern nachzudenken. Warum nicht gleich vereinen und einen Hamburger schaffen, der nach Fleisch schmeckt, aber gleichzeitig das magere Protein und den niedrigen Preis von Linsen nutzt? In diesem Sinne darf ich vorstellen: der Fleisch-Gemüse-Burger. Möge er Ihnen ein bisschen leichter im Magen liegen.

ZUTATEN

400 g Linsen oder Bohnen
(Trockengewicht), gekocht
175 g Paprika oder anderes
Gemüse, fein gehackt
500 g Faschiertes
1 Ei (nach Belieben)
Salz und Pfeffer
8 Hamburgerbrötchen

Fast jede Gemüsesorte außer Salat oder anderem Blattgemüse eignet sich für dieses Hamburgerrezept. Harte Gemüsesorten wie Kartoffeln, Kürbisse oder Melanzani müssen vorher gekocht werden.

Die Linsen grob zerdrücken. Das Gemüse soll entweder schon an sich klein sein (wie Mais oder Erbsen) oder fein gehackt werden, sodass es gleichmäßig gart.

Ich habe dieses Mal eine Paprika gewählt.

Linsen, Gemüse und Fleisch in einer großen Schüssel mit den Händen vermengen.

Falls die Laibchen am Grill zubereitet werden, ein Ei hinzufügen, damit sie nicht zerfallen. Salzen und pfeffern und acht Laibchen formen.

Die Laibchen entweder auf dem Grill oder in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zubereiten.

Eine Seite dunkelbraun anbraten, dann wenden und die andere Seite genauso anbraten.

Um Cheeseburger zu machen, nach dem Wenden eine Scheibe Käse auf die Laibchen legen.

Auf den getoasteten Hamburgerbrötchen mit Ihren Lieblingsgewürzen und -sauce sowie frischem Gemüse anrichten. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Falls nicht alle Hamburger auf einmal verbraucht werden, können die rohen, in Frischhaltefolie eingewickelten Laibchen ein paar Tage lang im Kühlschrank bzw. bis 2 Wochen im Tiefkühler aufbewahrt werden.





BŒUF STROGANOFF

FÜR 6 PERSONEN

Mein Mann liebt Bœuf Stroganoff, darum koche ich es gerne für ihn – und Dave, einer meiner ersten Leser, schrieb mir, dass seine Mutter es früher immer für ihn gemacht habe. Ein klassisches osteuropäisches Winteressen, das die Kälte vertreibt und das Haus mit seinem warmen Duft füllt. Sie können jedes Rindfleisch benutzen; einfach die Kochzeit an die Zähigkeit des Fleisches anpassen. Daves Mutter hat statt Karotten immer rote Paprika verwendet, also nur zu, wenn es gerade günstige Paprika zu kaufen gibt.

ZUTATEN

500 g Rindfleisch,
Schulter oder anderes
Salz und Pfeffer
2 EL Butter
2 Zwiebeln, gehackt
2 große Karotten, klein geschnitten
1 EL Mehl
2 TL Paprikapulver
1 l Wasser
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
500 g Pilze, geschnitten
500 g Eiernudeln
250 g Sauerrahm
3 EL Senf

NACH BELIEBEN

120 ml Rotwein
Kartoffeln
frischer Dill

Das rohe Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und großzügig salzen und pfeffern. Die Hälfte der Butter in einer großen, hohen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und so viel Fleisch dazugeben, dass der Boden bedeckt ist. Die Fleischstücke auf allen Seiten gut anbraten. Je nachdem, wie groß die Pfanne ist, kann es sein, dass Sie zuerst einen Teil fertigbraten müssen, bevor Sie den zweiten zubereiten können.

Das Fleisch dann auf einen Teller geben und zur Seite stellen.

Zwiebeln und Karotten in die Pfanne geben und so lange braten, bis die Zwiebel glasig wird. Dann Mehl, Paprikapulver und Wasser hinzufügen. Anschließend kommt auch das Fleisch wieder in die Pfanne. Den Deckel leicht öffnen, damit der Dampf seitlich entweichen kann, und ungefähr 2 Stunden bei mittlerer Hitze kochen. So wird das Fleisch zart und das Wasser zu Brühe.

Bei weniger zähem Rindfleisch kann die Kochzeit auch kürzer sein. In dem Fall das Fleisch einfach anbraten, statt Wasser 250 ml Rindsuppe dazugeben und 20 Minuten kochen lassen. Zartes Fleisch ist viel schneller gar, dafür ist es aber normalerweise um einiges teurer!

Die restliche Butter in einem anderen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Den Knoblauch dazugeben und 1 Minute lang braten. Als nächstes die Pilze in die Pfanne geben und in der Butter schwenken. Salzen und pfeffern.

Die Pilze unter gelegentlichem Umrühren ungefähr 5 Minuten lang dünsten, bis sie braun werden und schrumpfen. Kosten, bei Bedarf nachwürzen und den Herd ausschalten. Wenn möglich, die Nudeln so kochen, dass sie gleichzeitig mit dem Eintopf fertig werden. Wenn das Fleisch zart ist und eine sämige, würzige Brühe entstanden ist, ist das Gericht fertig. Ansonsten noch ein wenig länger kochen lassen. Wenn es fertig ist, die Pilze, den Sauerrahm und den Senf einrühren und alles bei niedriger Hitze warmhalten, bis die Nudeln gar sind. Erneut mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Nudeln und Eintopf in Schüsseln anrichten, etwas Paprikapulver darüberstreuen und genießen!

HOT POT MIT TOFU

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

1 EL frischer Ingwer, fein gerieben
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 l Wasser
10 – 12 (225 g) mittelgroße frische
Champignons, geschnitten
1 TL Chilipaste
2 EL Sojasauce
2 TL geröstetes Sesamöl
4 Jungzwiebeln, geschnitten
450 g fester Tofu
4 mittelgroße Karotten,
geschnitten
250 g Spaghetti, Soba-Nudeln oder
andere asiatische Nudeln

NACH BELIEBEN

Hühner-, Schweine-
oder Rindfleisch
Erdnüsse, gehackt
Weißkraut, geschnitten
Bohnensprossen
Kimchi (scharf eingelegter
Chinakohl)
Chilis
Koriandergrün
Daikon-Rettich,
in Scheiben geschnitten

Als mich meine Freundin Iva um ein Rezept bat, das so schmecken sollte wie die chinesischen Gerichte ihrer Kindheit, war ich begeistert. Letztendlich beruht die chinesische Küche auf denselben Prinzipien wie dieses Kochbuch: einzigartige Aromen mit wenigen Grundzutaten sowie viel Gemüse und nur wenig Fleisch oder Fisch. Die Ingwer-Knoblauch-Brühe in diesem Hot Pot ist phänomenal! Sie können jedes Gemüse verwenden, das Sie zu Hause haben, wobei Champignons ihr einen besonders guten Geschmack verleihen. Die kleine Menge geröstetes Sesamöl hat eine außergewöhnliche Wirkung – eine gute Investition für ein unvergessliches Geschmackserlebnis!

Den Ingwer, wenn möglich, 1 Stunde vor dem Verarbeiten in den Tiefkühler geben, da er sich gefroren besser reiben lässt. Die restliche Wurzel kann dort aufbewahrt werden. Geriebenen Ingwer und Knoblauch in einem Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Wenn der Knoblauch zu duften beginnt, mit Wasser aufgießen. Sobald das Wasser kocht, auf niedrige Hitze reduzieren. Champignons, Chilipaste, Sojasauce und geröstetes Sesamöl hinzufügen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Den weißen Teil der Jungzwiebel vom grünen trennen. Der weiße Teil wird später mitgekocht, der grüne zum Garnieren der Suppe verwendet.

Den Tofu in Stücke schneiden, am besten zuerst in 4 Scheiben und dann jede Scheibe in 8 Würfel.

Tofu, Karotten und den weißen Teil der Jungzwiebel in die Brühe geben.

Ungefähr 10 Minuten kochen, bis die Karotten gar sind.

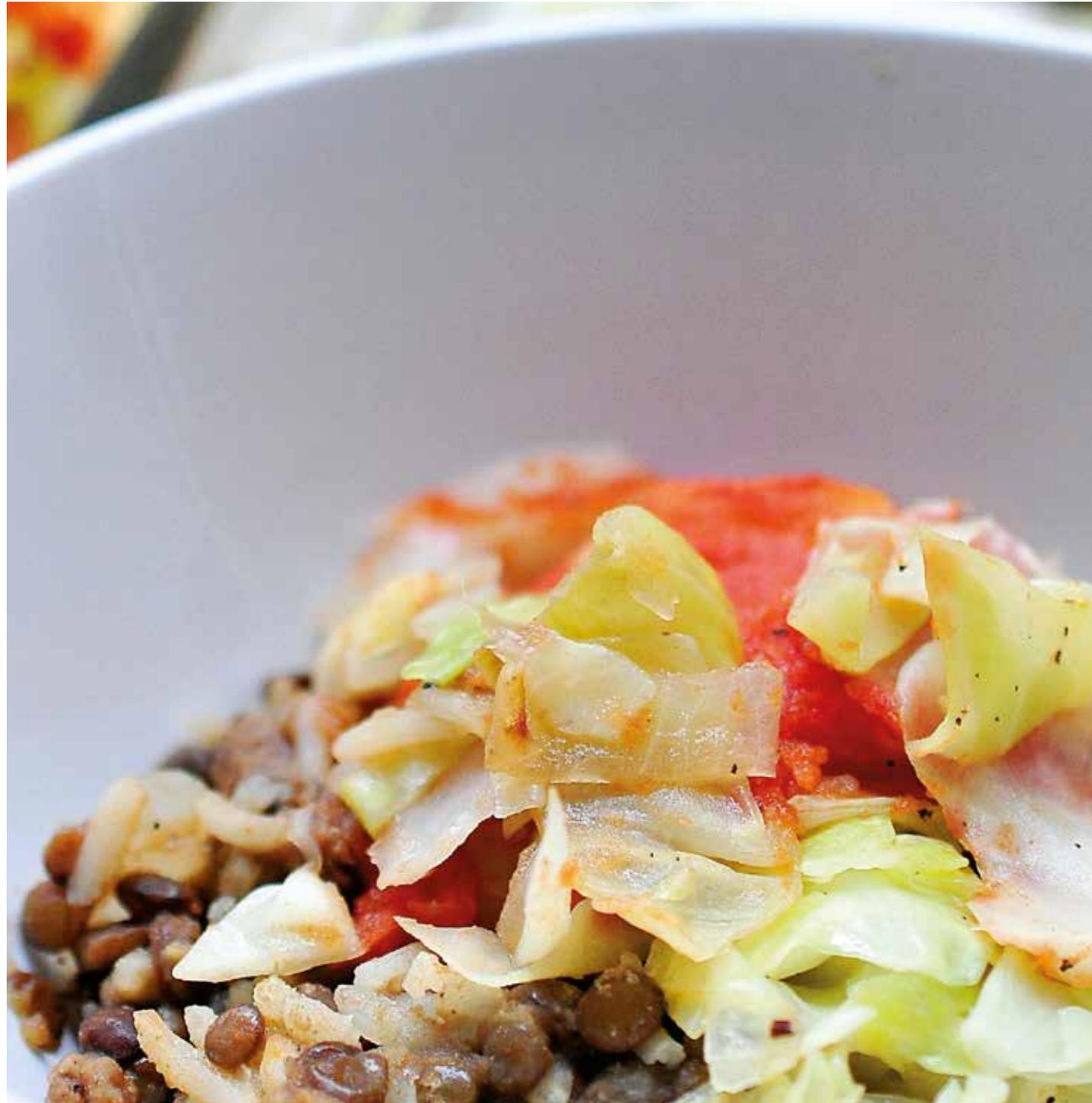
Die Nudeln hinzufügen und kochen, bis sie weich sind. Meist dauert dies nur ein paar Minuten, es kann jedoch je nach Sorte variieren.

Die Brühe mit Sesamöl und Chilipaste abschmecken. Wenn sie nicht salzig genug ist, hilft Sojasauce.

Die Suppe in Schalen servieren und für eine frische Note mit Bohnensprossen und dem Grün der Jungzwiebel garnieren.

Sollte etwas von der Suppe übrig bleiben, so werden Sie feststellen, dass sie am nächsten Tag sogar noch besser schmeckt. Der Tofu nimmt die Aromen auf und sie vermischen sich über Nacht. Die Nudeln eventuell separat aufbewahren, da sie sonst sehr weich werden.





DEKONSTRUIERTE KRAUTROULADEN

FÜR 6 PERSONEN

ZUTATEN

1 EL Butter
1 rohe Bratwurst, gehäutet
1 Zwiebel, gewürfelt
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 kleiner oder 1/2 großer Krautkopf,
ohne Strunk, in kleine Stücke
geschnitten
750 g Reis, gekocht
300 g Linsen, gekocht
800 g passierte Tomaten oder
800 ml Tomatensauce (S. 148)
Salz und Pfeffer

NACH BELIEBEN

Semmelbrösel (S. 155)
zum Garnieren
Oliven
Erbsen oder Mais
Käse
Gewürzekombinationen oder
Saucen nach Wahl (S. 168)

VARIATIONEN

Gehacktes Rinder-, Schweine- oder
Putenfleisch statt Linsen und
Bratwurst
Mangold oder Blattkohl statt Kraut

Aufläufe eignen sich hervorragend dazu, das Kochen ohne Rezept zu üben. Carolie, eine meiner Leserinnen, erinnerte mich daran, wie wenig Vorbereitungszeit sie brauchen, wie viele Mahlzeiten sie ergeben und wie leicht die Reste aufzubewahren sind. Auflaufrezepte lassen sich außerdem sehr leicht an den eigenen Geschmack anpassen. Hier ist also meine Version von Carolies Lieblingsauflauf, der die köstlichen Aromen der traditionellen schmackhaften aber arbeitsaufwändigen Krautrouladen aufgreift. Diese Version ist eine gute Möglichkeit, übrig gebliebenen Reis – auch Regenbogenreis (S. 151) – und sonstiges Getreide oder Linsen aufzubrauchen.

Backrohr auf 170° C vorheizen.

Die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Bratwurst häuten und das rohe Fleisch in der Pfanne zerbröseln und anschwitzen, bis es nicht mehr rosa ist, dann in eine große Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch in der gleichen Pfanne im Bratfett der Wurst anschwitzen. Wenn die Zwiebel glasig wird, das Kraut hinzufügen und 5–7 Minuten anschwitzen, bis es leicht mit einer Gabel durchgestochen werden kann. Großzügig salzen und pfeffern.

Während das Kraut gebraten wird, Reis und Linsen mit der Bratwurst vermengen. Salz, Pfeffer und je nach Belieben andere Gewürze hinzufügen (z.B. Paprikapulver, Kreuzkümmel und getrocknete Chilis). Beim Würzen unbedingt kosten! Wenn beide Teile des Auflaufs gut schmecken, wird auch der Auflauf köstlich werden.

Wenn nicht, dann wird er fade.

Eine große Auflaufform leicht einfetten. Die Reis-Linsen-Bratwurst-Mischung gleichmäßig darin verteilen, die Krautmischung und darüber geben und so gleichmäßig wie möglich die passierten Tomaten darüberstreichen. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen.

Ungefähr 30 Minuten backen, bis der Auflauf heiß ist und Blasen wirft.

HERZHAFTE STREUSEL-TARTE

FÜR 4 PERSONEN

Genießen Sie die Dauerbrenner des Sommers – Tomate und Zucchini – mit einem knusprigen Südstaaten-Belag aus einer selbstgemachten Teigkruste.

ZUTATEN

3–4 mittelgroße Zucchini oder Sommerkürbisse nach Wahl, in mundgerechte Stücke geschnitten
3–4 große Tomaten, aus der Dose oder frisch, in mundgerechte Stücke geschnitten
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
4 Jungzwiebeln, fein gehackt
Zitronenabrieb
1 EL Olivenöl
frisches Basilikum (nach Belieben)
Salz und Pfeffer

STREUSEL

200 g Universalmehl oder Vollkornmehl
75 g Maismehl
1 EL Backpulver
1/2 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Paprikapulver geräuchert süß
50 g Cheddar, gerieben
120 g Butter
250 ml Milch

Die Butter 30 Minuten in den Tiefkühler legen. Das Backrohr auf 220° C vorheizen. Eine Backform mit den Maßen 20 x 25 cm (oder jede Backform, die groß genug ist) leicht einfetten und Gemüse, Knoblauch, Jungzwiebeln, Zitronenabrieb und Basilikum darin verteilen. Olivenöl, Salz und Pfeffer darüber verteilen und mit den Händen durchmischen. Das Gemüse 25 Minuten im Backrohr backen, während die Streusel vorbereitet werden.

Für die Streusel Mehl, Maismehl, Backpulver, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Käse in eine Schüssel geben und vermischen.

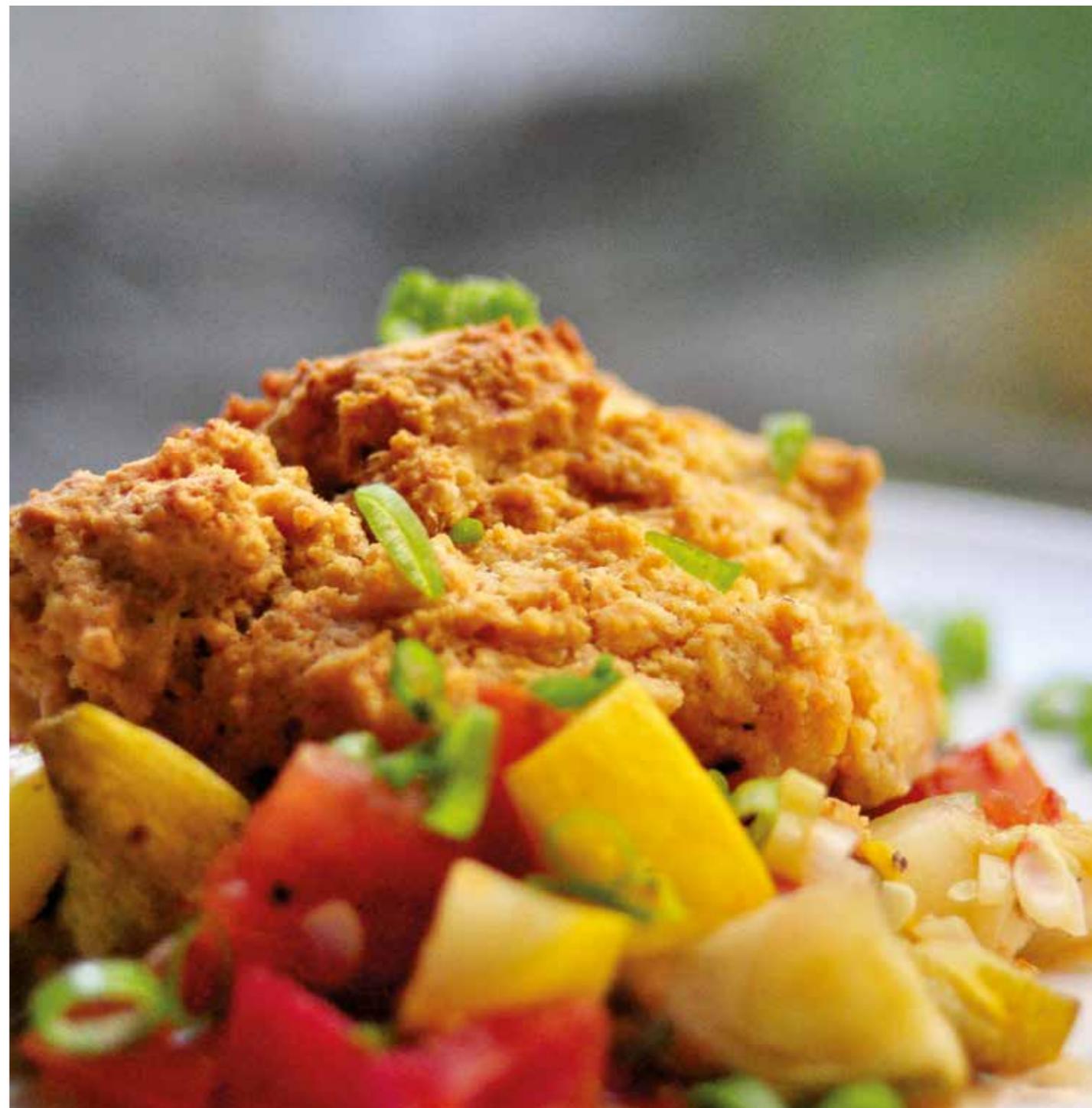
Die gefrorene Butter mit einer Vierkantreibe in die Mehlmischung reiben.

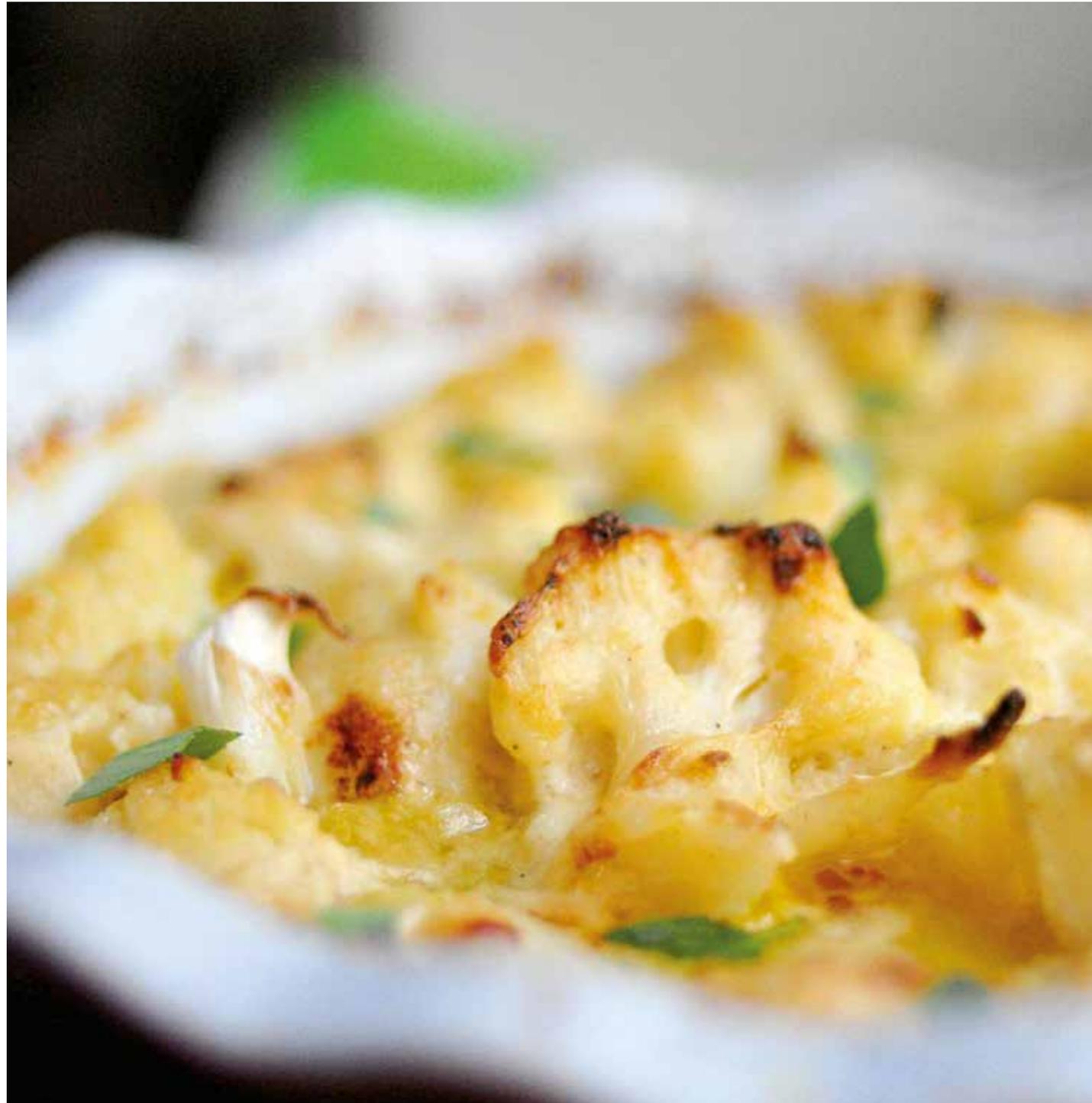
Die geriebene Butter dann vorsichtig mit den Fingern in das Mehl einmassieren, bis die Mischung krümelig, aber noch klumpig ist. Die Milch hinzufügen und den Teig schnell zusammenpressen. Den Teig dabei nicht kneten: Die Klumpen machen die Streusel locker und knusprig. Den Teig in den Kühlschrank stellen, bis das Gemüse fertig gebacken ist.

Wenn die Gemüsemischung 25 Minuten gebacken wurde, diese schnell mit kleinen Klumpen der Teigmischung bestreuen. Das Gemüse sollte unter den Bröseln noch sichtbar sein.

Nochmals 20–25 Minuten backen, bis das Gemüse blasen wirft und die Streusel leicht braun sind. Jetzt noch etwas Cheddar und frische Kräuter darüberstreuen und das Gericht ist fertig.

Für eine andere Variante die Zucchini einfach durch Melanzani ersetzen. Die Melanzani in mundgerechte Stücke schneiden, salzen und 30 Minuten ruhen lassen, dann wie die Zucchini weiterverarbeiten.





KÄSE-KARFIOL

FÜR 4 PERSONEN

Karfiol, bedeckt mit einer cremigen Käsesauce mit knusprigen Rändern: Dieser mit Käse überbackene Karfiol ist eine klassische Beilage in der britischen Küche. Er ist wie eine gesündere und geschmackvollere Version des in den USA beliebten Gerichts Macaroni and Cheese. Alternativ kann dieses Rezept mit Brokkoli oder gekochtem Winterkürbis gemacht werden – alle werden es lieben!

ZUTATEN

1 Karfiol, in mundgerechte Röschen zerteilt
2 TL Salz
1 EL Butter
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1/2 TL Chiliflocken
1 Lorbeerblatt
1 EL Universalmehl
350 ml Milch
170 g Cheddar, gerieben
Salz und Pfeffer

NACH BELIEBEN

Semmelbrösel (S. 155)
1 EL Dijonsenf
4 Jungzwiebeln, fein gehackt
Zitronenabrieb
1 TL Paprikapulver, geräuchert süß
1/2 TL Thymian

Wasser in einem großen Topf bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Salzen und Karfiolröschen hinzufügen, 4 Minuten kochen lassen. Währenddessen eine Backform mit Butter einfetten, in welcher das gesamte Gemüse genug Platz hat. Den Karfiol abseihen und in die Backform schütten. Für die Sauce zuerst bei mittlerer Hitze die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Knoblauch, Chiliflocken und Lorbeerblatt hinzufügen und etwa 1 Minute anbraten. Das Mehl hinzufügen und schnell einrühren. Diese Mehl-Butter-Mischung nennt man Einbrenn oder Mehlschwitze. Die Einbrenn soll ganz leicht braun werden, was noch ungefähr 1 weitere Minute dauert. Unter ständigem Rühren nach und nach die Milch beimengen. Die Sauce unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen, sodass sie nicht anbrennt. Wenn sie kocht, Herdplatte ausschalten und den Käse unterrühren. Beliebige Extrazutaten ebenfalls jetzt hinzufügen. Die Sauce abschmecken und bei Bedarf noch mehr salzen und pfeffern. Sie sollte cremig, geschmeidig und herzhaft sein. Die Sauce über den Karfiol leeren. Etwa 40 Minuten backen, bis das Gericht oben schön gebräunt ist und Blasen wirft. Wer es besonders knusprig mag, kann vor dem Backen Semmelbrösel über die Mischung streuen. Besonders lecker mit einem grünen Salat. Ich mag auch Salsa dazu!

KNUSPRIGE GEMÜSE-QUICHE

FÜR 4 PERSONEN

So gut mir diese Quiche auch heiß aus dem Backrohr schmeckt, noch mehr liebe ich es, sie am nächsten Tag kalt aus dem Kühlschrank zu genießen. Sie eignet sich hervorragend als schnelles Frühstück oder Mittagessen. Die am Foto abgebildete Quiche wurde mit Brokkoli gemacht, man kann aber so gut wie jede andere Gemüseart verwenden. Zu meinen Favoriten gehören zum Beispiel angeröstete grüne Chilis mit Cheddar, Winterkürbis mit Ziegenkäse, Zucchini mit Tomaten oder Spinat mit Oliven.

ZUTATEN

1 EL Butter
1 große Zwiebel, halbiert
und in Scheiben geschnitten
500–700 g Gemüse, gehackt
8 Eier
250 ml Milch
120 g Cheddar oder anderer Käse,
gerieben
1 TL Salz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
evtl. Butter zum Einfetten

Das Backrohr auf 200° C vorheizen.

Diese Quiche kann auf zwei Arten zubereitet werden. Hat man eine gusseiserne oder eine andere ofenfeste Pfanne, kann man die Quiche direkt darin zubereiten. So benötigt man nicht so viel Geschirr. Andernfalls mit einer normalen Pfanne beginnen und später zum Backen alles in eine Tortenform geben.

Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Zwiebelscheiben hinzugeben, salzen und pfeffern und anbraten, bis sie goldbraun sind und zu karamellisieren beginnen. Wenn die Pfanne ofenfest ist, einfach vom Herd nehmen und die Zwiebeln gleichmäßig am Pfannenboden verteilen. Andernfalls eine Tortenform mit Butter einfetten und die Zwiebeln gleichmäßig darin verteilen. Die Zwiebeln verleihen der Quiche dann eine knusprige Kruste.

Hinweis zum Gemüse: Bei Gemüsearten wie Brokkoli, Karfiol oder Winterkürbis empfehle ich, sie zu dünsten oder zu kochen, bevor sie in die Quiche kommen. So ist sichergestellt, dass alles gut durchgekocht ist. Tomaten, Zucchini, Spinat und andere schnellkochende Gemüsesorten können gleich roh verwendet werden. Das Gemüse gleichmäßig über den Zwiebeln verteilen, bis die Pfanne einigermaßen gefüllt ist.

In einer Schüssel mit einer Gabel die Eier mit Milch, Käse, Salz und Pfeffer vorsichtig verquirlen, gerade so, dass Eigelb und Eiweiß ineinander fließen. So entsteht eine leckere Eiercreme. Die Mischung über das Gemüse und die Zwiebeln gießen, sodass sie die freigebliebenen Stellen füllt.

Die Quiche im Backrohr 1 Stunde backen. Sobald sie eine gleichmäßige, goldbraune Oberfläche hat, ist sie fertig.

Die Quiche dann etwa 20 Minuten auskühlen lassen, in Stücke schneiden und mit einer Portion Salat servieren.





GARNELEN UND POLENTA

FÜR 4 PERSONEN

Garnelen können manchmal sehr teuer sein. Warten Sie mit diesem Rezept also, bis Sie ein günstiges Angebot finden. Es ist an ein typisches Gericht aus den Südstaaten der USA angelehnt, Shrimp and Grits. Dieses Rezept erhebt aber keinesfalls den Anspruch, dem Original zu gleichen. In den Südstaaten kommt nur steingemahlener weißer Maisschrot dafür in Frage, auch Grits genannt. Ich will dem nicht widersprechen, aber Sie können ruhig auch gelbe Polenta verwenden.

ZUTATEN

POLENTA

- 170 g weiße Polenta
- 1 1/2 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 60 g Cheddar, gerieben
- 3 Jungzwiebeln, fein gehackt

BELAG

- 500 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 1 EL Butter oder pflanzliches Öl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 2 Stangen Stangensellerie, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 grüner Chili, fein geschnitten (nach Belieben)
- 1 Tomate, gewürfelt

Die Brühe in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die Polenta langsam mit einem Holzlöffel einrühren. Das Einrühren ist wichtig, damit die Polenta cremig und weich bleibt, ohne Klumpen zu bilden. Sobald die Polenta weich und dick ist, den Topf zudecken, aber den Kochlöffel darin lassen, damit der Dampf entweichen kann.

Während die Polenta köchelt, den Rest zubereiten. Gelegentlich umrühren. Die gesamte Kochzeit sollte etwa 25–30 Minuten betragen.

In der Zwischenzeit die Garnelen und das Gemüse zubereiten. Die Butter oder das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Sellerie hinzugeben und rösten, bis die Zwiebeln glasig sind (ca. 2 Minuten). Den Knoblauch und, falls es etwas schärfer sein soll, den grünen Chili hinzufügen und nochmals 1 Minute garen. Dann die Tomaten dazugeben und weitere 3–4 Minuten kochen, damit der Saft der Tomaten austreten kann und mit dem Gemüse eine dicke Sauce bildet. Einen Schuss Wasser einrühren, damit die Sauce nicht zu dick wird, und dann die Garnelen hinzufügen. Alles kochen und gelegentlich umrühren, bis die Garnelen rundum rosa sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald die Polenta fertig ist, vom Herd nehmen und den Käse sowie den Großteil der Jungzwiebeln dazugeben und umrühren. Die fertige Masse in Suppentellern oder Schalen mit der Garnelen-Gemüse-Mischung servieren, mit den restlichen Jungzwiebeln garnieren.

PIKANTE, KNUSPRIGE, CREMIGE POLENTA

FÜR 2 PERSONEN

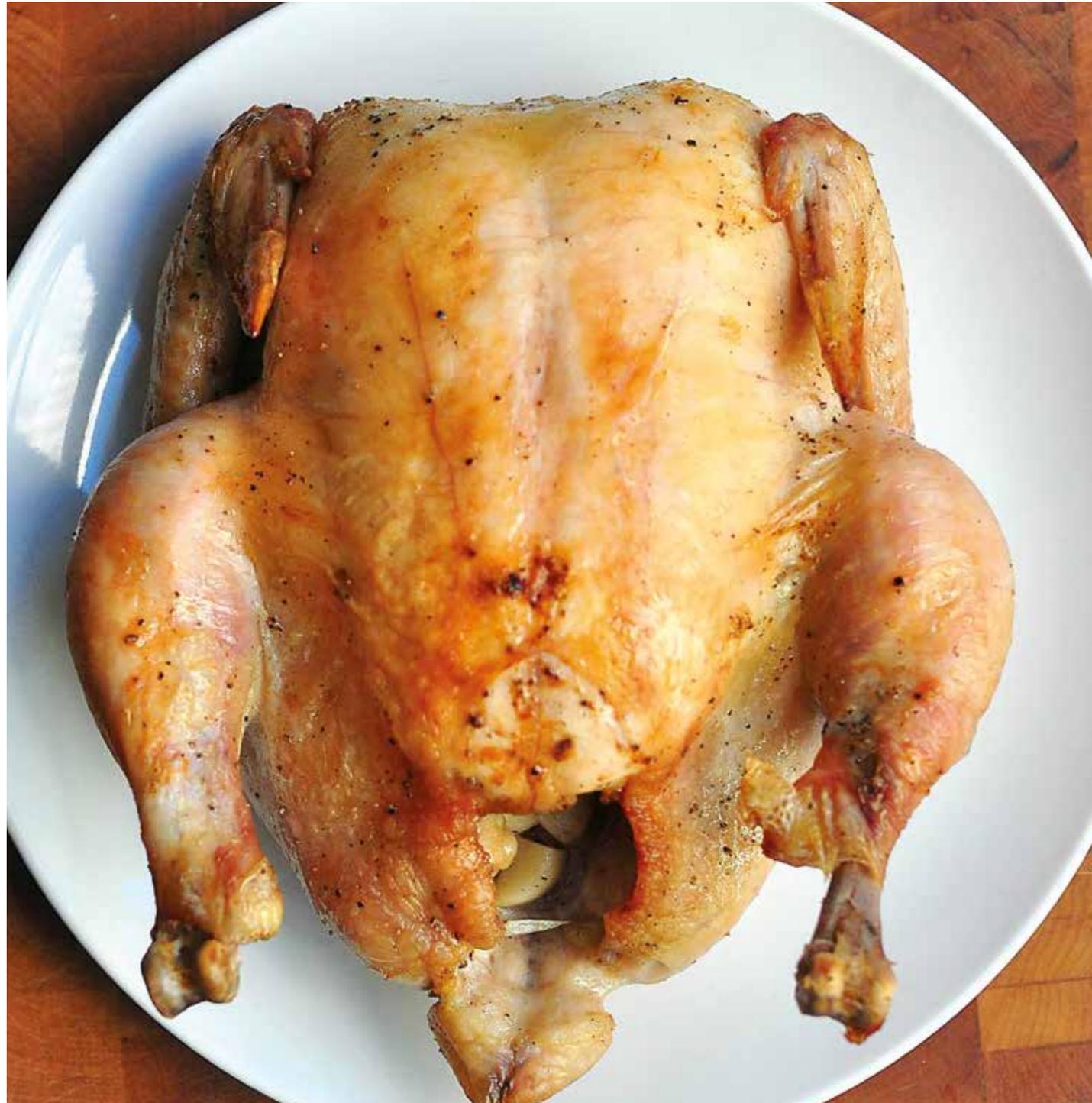
Die Köstlichkeitsgleichung: Polenta plus Gemüse plus Ei ist gleich sättigend und lecker. Man könnte außerdem der Polenta eine Dose Mais hinzufügen und ihr so einen herzhaften Maisgeschmack verleihen. Sie können frei variieren und der Polenta z.B. tiefgefrorene Erbsen, Jungzwiebel, Oliven oder (mein persönlicher Favorit) grüne Chilis hinzufügen. Oder auch den Pecorino durch 30 g geriebenen Cheddar ersetzen.

ZUTATEN

75 g Polenta oder Maismehl
500 ml Wasser
1/2 TL Salz
1 EL Olivenöl
150–200 g Spinat, frisch
oder tiefgefroren
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Anchovis (nach Belieben)
1/2 TL Chiliflocken
(oder frischer Chili)
2 Eier
Pecorino oder Parmesan,
frisch gerieben
Salz und Pfeffer

Wasser und Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die Polenta bzw. das Maismehl mit einem Holzlöffel einrühren. Das Einrühren ist wichtig, damit die Polenta cremig und weich bleibt, ohne Klumpen zu bilden. Sobald die Polenta weich und dick ist, den Topf zudecken, aber den Kochlöffel darin lassen, damit der Dampf entweichen kann. Die Polenta unter gelegentlichem Rühren weiterkochen lassen. Die gesamte Kochzeit sollte 25–30 Minuten betragen, aber sie kann schon nach 15 Minuten gegessen werden, falls Sie in Eile sind. In der Zwischenzeit Spinat, Knoblauch und gegebenenfalls Anchovis klein hacken und beiseite stellen. Ein bisschen Olivenöl oder Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen, bis es zischt, wenn man einen Tropfen Wasser hineingibt. Knoblauch, Chiliflocken und Anchovis beigeben und ungefähr eine Minute anbraten, bis sie duften. Den Spinat hinzugeben und mit einem Löffel oder einer Zange umrühren bzw. einfach die Pfanne schwenken, um den Spinat mit der Knoblauchmischung zu umhüllen. Alles 3–5 Minuten lang anbraten, bis der Spinat in sich zusammenfällt. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Inhalt in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Wenn die Polenta nur noch ungefähr 2 Minuten braucht, ist es Zeit für die Eier. Die Pfanne flüchtig mit einem Tuch abwischen, dann wieder auf mittlere Hitze stellen. Noch ein bisschen Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen. Die 2 Eier in die Pfanne aufschlagen und zudecken. Das dämpft sie und ergibt Spiegeleier mit garem Eiklar. Die Polenta in 2 Schüsseln schöpfen. Mit etwas Pecorino und viel Salz und Pfeffer bestreuen. Ungefähr die Hälfte des Gemüses über die Polenta verteilen. Sobald das Eiklar gar ist, die Eier aus der Pfanne nehmen und auf die Polenta und das Gemüse legen. Das restliche Gemüse darüber verteilen und nochmals mit Käse bestreuen.





BRATHUHN

FÜR 6 PERSONEN

Ein ganzes Hühnchen ist meistens günstiger als die Einzelteile wie Brust oder Schenkel separat – außerdem kann man aus den Knochen und dem daran gebliebenen Fleisch später eine Brühe machen. Reste können in Sandwiches, Tacos, Salaten oder mit Sauce vermischt auf Nudeln gegessen werden. Dieses Rezept ist ein Grundrezept: Für verschiedene Variationen ganz einfach Gewürze in die Butter mischen oder über das Huhn streuen!

ZUTATEN

1 Huhn, ganz
1 EL Butter
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
Salz und Pfeffer

Das Backrohr auf 200° C vorheizen.

Hals und Innereien des Hühnchens entfernen und für Brühe aufbewahren.

Das gesamte Huhn mit Butter einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauchzehen mit der flachen Seite des Messers zerdrücken und die Zitrone halbieren. Das Huhn mit Knoblauch und Zitrone füllen.

Das Huhn in einem Bräter mit Gittereinsatz oder in einer ofenfesten Bratpfanne 1 Stunde braten lassen. Falls vorhanden, mit einem Bratenthermometer sicherstellen, dass die Innentemperatur des Brathuhns 75° C erreicht, denn ab dieser Temperatur ist Hühnerfleisch sicher genießbar. Aber auch ohne Thermometer sollte es nach 1 Stunde gar gebraten sein.

Vor dem Zerteilen mindestens 10 Minuten ruhen lassen, damit die leckeren Säfte nicht verloren gehen.

Nachdem das ganze Fleisch heruntergeschnitten wurde, kann das Gerippe für Hühnerbrühe verwendet werden. Dafür die Knochen mit Gemüseresten, wie zum Beispiel den Enden von Zwiebeln und Karotten, und einer großzügigen Menge Salz mehrere Stunden in einem Topf Wasser köcheln lassen.

OFENGEMÜSE

Wenn es draußen kälter wird, esse ich am liebsten warme, aromareiche Gerichte. Rösten ist einfach, es schafft wohlige Wärme in der Küche und verbreitet einen festlichen Duft. Sind Sie unsicher, wie eine Gemüsesorte zubereitet werden soll, so können Sie mit Rösten wenig falsch machen – es wird dadurch meist süßer und wunderbar knusprig. Wenn Sie zu Wochenbeginn eine größere Menge Gemüse zubereiten, können Sie es die ganze Woche über in unterschiedlichen Variationen genießen: zum Frühstück mit Eiern, in einem Omelett, als Beilage, in Tacos oder einem Sandwich, auf Toast oder mit Getreide.

ZUTATEN

Gemüse
Olivenöl oder Butter
Salz und Pfeffer

WURZELN UND KNOLLEN

Kartoffeln, Süßkartoffeln,
Rote Rüben, Steckrüben,
Zwiebeln, Pastinaken, Karotten,
Topinambur, Kohlrabi, Fenchel

ANDERES GEMÜSE

Paprika, Kürbis, Brokkoli,
Kohlsprossen, Karfiol, Spargel,
Melanzani

EXTRAS

Ganze Knoblauchzehen
(ungeschält), Zitronenspalten oder
-zeste, alles, was zu gebratenem
Huhn passt, Gewürze wie Salbei,
Oregano, Thymian, Lorbeerblätter
und getrocknete Gewürzmischun-
gen (S. 174)

Das Backrohr auf 200° C vorheizen.

Das Gemüse putzen und schneiden. Ich entferne die Schale meist nicht, denn sie schmeckt gut, wird knusprig und ist nährstoffreich – außerdem benötigt Schalen Zeit! Jedoch sollte das Gemüse gründlich gewaschen werden.

Das Gemüse nach Belieben schneiden. Einige Gemüsearten schmecken sehr gut, wenn sie als Ganzes geröstet werden, wie beispielsweise junge Kartoffeln, Topinambur oder kleine Steckrüben – sie werden außen knusprig-salzig und innen schön weich. Allgemein gilt: Je kleiner das Gemüse geschnitten ist, desto schneller ist es gar. Daher sollten die Stücke ungefähr die gleiche Größe haben, damit alles gleichzeitig fertig ist.

Das Gemüse in einen Bräter geben und mit Olivenöl oder geschmolzener Butter beträufeln (ca. 2 EL für einen mittelgroßen Bräter). Großzügig salzen und pfeffern und weitere Gewürze hinzufügen (siehe Liste). Mit den Händen Öl und Gewürze untermengen.

Den Bräter ungefähr 1 Stunde in das Backrohr geben, aber nach 45 Minuten das Gemüse mit einem Messer anstechen und prüfen, ob es schon durch ist. Wenn das Messer leicht hinein geht, ist es gar. Ansonsten noch etwas länger rösten lassen. Es ist nicht schlimm, wenn das Gemüse zu lange im Backrohr ist. Es trocknet eventuell etwas aus, behält jedoch Form und Geschmack, im Gegensatz zu Gemüse, das zu lange gekocht oder gedämpft wird.

Das Gemüse aus dem Backrohr nehmen und mit einem Pfannenwender vom Boden des Bräters lösen. Knoblauchzehen herausnehmen, Schale entfernen, fein pressen und unter das übrige Gemüse mischen. Die Zitronenspalten auspressen und holzige Teile der Kräuter entfernen. Ein Stück Butter hinzufügen und mit einer Sauce nach Wahl, Weichkäse oder Mayonnaise servieren.

Auf der nächsten Seite finden Sie eine weitere leckere Variante.





RÖSTKARTOFFELN MIT CHILI UND PAPRIKA

FÜR 4 PERSONEN

Es gibt wohl kein einfacheres Rezept als dieses. Man kann jede Art Paprika oder Chili verwenden – von großen, dunklen Poblans über ungarische Peperoni bis hin zu gewöhnlichen Paprika.

ZUTATEN

4 mittelgroße Kartoffeln,
in mundgerechte Stücke
geschnitten
4 mittelgroße Chilis oder Paprika,
in mundgerechte Stücke
geschnitten
2 Knoblauchzehen, ungeschält
1 EL Butter, geschmolzen
Salz und Pfeffer

Kartoffeln, Paprika und Knoblauch in einer Bratpfanne verteilen. Beim Schneiden der Chilis darauf achten, alle Kerne und die weißen Scheidewände zu entfernen. Die Butter darüber gießen und danach alles mit Salz und Pfeffer bestreuen. Bei Kartoffeln kann man mit dem Salz ruhig großzügig sein! Alles mit den Händen vermengen. Alles 1 Stunde lang anbraten, bis sich die Kartoffeln leicht mit einer Gabel zerstechen lassen und alles etwas knusprig ist. Die Knoblauchzehen zerdrücken, die Schale entfernen und den gerösteten Knoblauch über den Kartoffeln verteilen. Dieses Rezept ist eine wunderbare Beilage, eignet sich aber auch als leckere Füllung für Tacos. Links sind die Kartoffeln mit gehackten Tomaten und Frischkäse in einer Tortilla abgebildet. Als Alternative können die Kartoffeln mit schwarzen Bohnen und Reis oder als ganze Mahlzeit mit einem Spiegelei serviert werden.



SCHARFER GEGRILLTER TILAPIA MIT LIMETTE

FÜR 2 PERSONEN

Dieses Gericht ist erstaunlich schnell fertig. Gegrillter Fisch ist außen knusprig und innen saftig und butterzart. Wenn Sie während des Grillens schnell etwas Gemüse anbraten, zaubern Sie im Handumdrehen eine ganze Mahlzeit.

ZUTATEN

2 Filets Tilapia oder anderer
Weißfisch
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL Knoblauchpulver
1/2 TL Oregano
Saft einer halben Limette

Die Grillfunktion des Backrohrs auf hohe Hitze stellen.

Die Gewürze in einer kleinen Schüssel vermengen. Gleichmäßig über beide Seiten der Filets streuen und sanft mit den Fingern einmassieren.

Die Filets in eine mit Alufolie ausgelegte Backform legen und 4–7 Minuten lang grillen.

Fisch wird sehr schnell gar, also nach 4 Minuten vorsichtig mit einem Buttermesser in die dickste Stelle stechen, um zu prüfen, ob er fertig ist. Wenn das Filet leicht zerfällt, ist es gar. Wenn das Messer auf Widerstand stößt und das Filet ganz bleibt, einige Minuten weitergrillen. Sobald Sie ein- oder zweimal Fisch gegrillt haben, sehen Sie auf den ersten Blick, ob er schon fertig ist.

Wenn der Fisch gar ist, die Limette darüber auspressen. Mit Reis oder beliebiger anderer Beilage servieren, zum Beispiel mit pikanten Fisolen (S. 63).

VORKOCHEN

Es ist selbstverständlich, dass es für gewöhnlich billiger und effizienter ist, eine große Menge auf einmal zuzubereiten, als mehrere kleine Gerichte zu kochen. Sie können damit eine große Gesellschaft verköstigen oder das Essen portionsweise einfrieren. Sie werden sich selbst unglaublich dankbar sein, wenn Ihr Tiefkühler nach einem stressigen Arbeitstag eine köstliche hausgemachte Mahlzeit für Sie bereithält.



WÜRZIGES PULLED PORK

FÜR 10 PERSONEN

Pulled Pork ist ein wahres Festmahl für spezielle Anlässe. Die Vorzüge des Pulled Pork zeigen sich in seinem reichhaltigen Geschmack, der Würze und den vielen Varianten, in denen man es anrichten kann. Obwohl die Kosten auf den ersten Blick hoch erscheinen, sind sie auf die Portion gerechnet ziemlich niedrig. Wie bei den meisten Festtagsmahlzeiten sollte man auch hier genug Zeit einplanen. Den Großteil der Zeit wartet man aber ohnehin nur darauf, dass das Fleisch langsam und bei niedriger Temperatur gart.



ZUTATEN

2 1/2 kg Schweineschulter

TROCKENMARINADE

75 g brauner Zucker
2 EL Kaffee, gemahlen
2 EL grobes Salz
4 TL Paprikapulver geräuchert süß
3 TL Paprikapulver edelsüß
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Koriandersamen, gemahlen
1 TL Nelken, gemahlen
1 TL Knoblauch, gemahlen
1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen

Die Zutaten für die Trockenmarinade vermischen und die Schweineschulter großzügig damit einreiben. Dabei die Marinade rundum sanft einmassieren, bis das Fleisch von allen Seiten gleichmäßig damit bedeckt ist. Die übrig gebliebene Marinade zur Seite stellen. Die marinierte Schweineschulter in einen großen Topf mit dicht schließendem Deckel oder einen Schmortopf legen. Den Topf mit einem Tuch oder einem Deckel abdecken und ein paar Stunden oder über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

Anschließend den Topfboden mit Wasser bedecken.

Dies verhindert, dass der Bratensaft im Topf anbrennt.

Den Topf zudecken und 10–12 Stunden bei 90–100° C in das Backrohr geben. Meiner Erfahrung nach ist es leichter, das Fleisch über Nacht im Backrohr zu lassen und am nächsten Morgen abzuziehen, aber man kann auch früh morgens anfangen, sodass es zum Abendessen fertig ist.

Die Faustregel bei der Zubereitung ist, dass man pro halbes Kilo das Fleisch 1,5–2 Stunden garen lassen sollte, aber meiner Erfahrung nach dauert es eher etwas länger.

Die Innentemperatur des Fleisches soll auf 95° C steigen. Das Fleisch wird schon ab ca. 70° C Innentemperatur genießbar, aber das zähe Bindegewebe zersetzt sich erst ab etwas höheren Temperaturen, wodurch der charakteristische Geschmack und die typische Konsistenz von Pulled Pork erst so richtig zur Geltung kommen.

Wenn Sie kein Bratenthermometer zur Hand haben, kann es schwierig sein, die genaue Innentemperatur des Fleisches zu bestimmen, aber in diesem Fall kann man die Temperatur auch „erfühlen“. Sobald das Fleisch so zart ist, dass es zerfällt, wenn Sie mit dem Finger dagegen drücken, sollte es fertig sein.

Um das Fleisch zu zupfen (engl. pull), zunächst den Saft abschütten und das Fleisch mit zwei Gabeln oder den Fingern

vorsichtig auseinanderziehen. Größere Fettstückchen können entfernt und weggeworfen werden. Falls sich ein Teil des Fleisches noch nicht leicht mit den Fingern oder der Gabel lösen lässt, ist es an dieser Stelle noch nicht durch. Falls noch Zeit ist, das Fleisch abermals ein paar Stunden in das Backrohr geben.

Das abgezogene Fleisch in eine Auflaufform oder auf einen großen Teller geben und mit der restlichen Trockenmarinade vermischen. Wenn das Fleisch nicht gleich verzehrt wird, sollte es ab jetzt im Kühlschrank gelagert werden.

Aus dem Saft, der beim Schmoren entstanden ist, kann eine Sauce gemacht werden. Hierfür den Bratensaft bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Nach 20–30 Minuten sollte er eingedickt sein. Das Fett sollte als durchsichtige dicke Schicht obenauf schwimmen, darunter sollte sich der dünnflüssige rote Bratensaft absetzen. Schöpfen Sie so viel Fett wie möglich ab und geben Sie dann vor dem Servieren einige Löffel des verbliebenen Bratensafes über das Fleisch.

Bei Bedarf kann man auch etwas Barbecue-Sauce zum Pulled Pork servieren, aber probieren Sie es zuerst einmal ohne – Sie werden überrascht sein, wie würzig es ist!

Es gibt tausende Möglichkeiten, Pulled Pork zu essen. Mir schmeckt es zum Beispiel auf einem weichen Burgerbrötchen oder in Tacos mit knusprig gebratenem Gemüse. Traditionell isst man Pulled Pork auf einem Sandwich mit Krautsalat, aber jedes knackige Gemüse eignet sich hervorragend als Beilage. (Bei einem Imbiss in meiner Nachbarschaft bekommt man einen tollen Apfel-Sellerie-Salat dazu.)

Vergessen Sie nicht, etwas Gemüse zum Pulled Pork zu servieren: Blattsalat, Maiskolben, gedünstete Fisolen oder anderes Sommergemüse eignen sich gut als Beilage!

RUSSISCHE EIER

ERGIBT 24 EIERHÄLFTEN

Russische Eier sind mein liebster Partysnack und das perfekte Rezept, um es meiner Freundin Camilla zu widmen. Oft esse ich auf Partys zu viel Junkfood und fühle mich danach schlecht. Diese festlichen Eier hingegen sind sowohl köstlich als auch nahrhaft und enthalten nicht nur leere Kalorien wie andere Partysnacks. Obwohl die Zubereitung etwas umständlich ist, ist es eigentlich ein relativ einfaches Rezept. Ich liefere als Inspiration ein paar Ideen für verschiedene Varianten, aber Sie können das Rezept einfach an Ihren eigenen Geschmack anpassen.

ZUTATEN

12 Eier
Salz und Pfeffer
2 Jungzwiebeln, fein gehackt
(nach Belieben)
Paprikapulver (nach Belieben)

KLASSISCH

2 EL Senf
2 EL Mayonnaise
2 EL Wasser, Saft von eingelegten
Gurken oder Zitronensaft

CHILI UND LIMETTE

2 EL Mayonnaise
2 EL Limettensaft
1 Jalapeño, fein gehackt

CURRY

2 EL Mayonnaise
2 EL Wasser
4 TL Currypulver oder jeweils
1 TL Kurkuma, Cayennepfeffer,
Koriandersamen und Kreuzkümmel

JAPANISCH

2 EL Mayonnaise
2 EL Sojasauce
1 EL Reisessig
Chilisauce

TOMATE

2 EL Mayonnaise
50 g frische Tomaten oder
Dosentomaten, fein gehackt oder
50 ml Tomatensauce (S. 148)

CHORIZO

2 EL Mayonnaise
2 EL frische Chorizo oder scharfe
Salami, gekocht
1 TL Paprikapulver

VARIATIONEN

Beliebige Gewürzmischung (S. 174)
Beliebiges Gemüse, fein gehackt
Grüne Chilis und Käse
Feta und frischer Dill
Speck
Avocado
Oliven

Hartgekochte Eier sind leichter zu schälen, wenn sie nicht ganz frisch sind, also eignen sich für dieses Rezept besonders Eier, die schon seit 1–2 Wochen zu Hause herumstehen. Zum Kochen einfach den Boden eines großen Kochtopfes mit den ungekochten Eiern füllen, sodass die Eier noch ein wenig Platz haben, um sich am Topfboden zu bewegen. Falls nicht alle Eier in den Topf passen, so sollte man sie lieber nacheinander kochen, da sie leicht zerbrechen, wenn man sie stapelt. Die Eier im Topf mit kaltem Wasser bedecken und das Wasser bei mittlerer Hitze und ohne Deckel zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Herd ausschalten, den Topf mit einem dicht schließenden Deckel zudecken und eine Eieruhr auf 10 Minuten stellen. Nach Ablauf der Zeit das Wasser vorsichtig abgießen und die Eier erneut mit kaltem Wasser bedecken. Das kalte Wasser beendet den Kochprozess und verhindert so, dass sich das Eigelb unansehnlich blaugrün verfärbt. Nun die Eier schälen. Hierfür hat jeder



seine eigene Technik; ich rolle sie gerne auf der Arbeitsplatte, um die Schale zu brechen. Sobald die Eierschale dann von Rissen überzogen ist, kann man das Ei von unten nach oben schälen. Das geschälte Ei kurz mit Wasser abspülen und zur Seite legen. Mit den restlichen Eiern gleich vorgehen. Die Eier der Länge nach halbieren, die Eigelbe entfernen und in eine Schüssel geben. Wenn etwas Eigelb im Ei bleibt, ist das kein Problem. Die Eiweiße auf einem Teller zur Seite stellen. Die Eigelbe in der Schüssel jetzt salzen und pfeffern. Danach die weiteren gewünschten Zutaten hinzugeben und mit einer

Gabel in der Schüssel vermischen, bis sich eine glatte Paste ergibt. Die Eiweiße jetzt auf einem Teller anrichten und die Eigelbmasse mit einem Löffel in die Aushöhlungen füllen. Hierbei ruhig einen großen Klacks verwenden und die Füllung auf dem Eiweiß auftürmen! Man kann sich auch eine Spritztüte basteln, indem man die Eigelbmasse in eine Plastiktüte füllt und anschließend eine der Ecken abschneidet. So kann die Masse einfach in das Eiweiß gespritzt werden. Zum Abschluss die Eier noch mit geschnittenen Jungzwiebeln und Paprikapulver bestreuen, um dem Ganzen etwas Farbe zu verleihen. Jetzt kann die Party losgehen!

PIROGGEN

ERGIBT 60–72 PIROGGEN

Dies ist ein sehr ergiebiges Rezept, mit dem Sie tagelang auskommen können. Die Zubereitung ist aufwändig und braucht Zeit, aber der Aufwand lohnt sich. Laden Sie einfach ein paar Freunde ein und machen Sie eine Piroggen-Party, dabei haben alle jede Menge Spaß und können Piroggen zum Einfrieren mit nach Hause nehmen.

Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen.

Joghurt, Eier und 1 EL Wasser hinzugeben. Langsam und gründlich verrühren. Der Teig sollte ziemlich klebrig sein. Mit einem Geschirrtuch oder Frischhaltefolie abdecken und währenddessen die Füllung vorbereiten.

Die gewürfelten Kartoffeln in einen Topf geben und mit Wasser bedecken, ein wenig Salz dazugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann den Deckel abnehmen.

Die Kartoffeln kochen, bis sie weich sind (etwa 20 Minuten).

Mit einer Gabel anstechen: Wenn sie leicht durchgeht, sind sie fertig.

Die Kartoffeln abseihen, Käse, Salz und Pfeffer und je nach Belieben weitere Zutaten hinzufügen. Mit einem Handrührgerät oder einfach 2 Gabeln zerstampfen. Sobald die Füllung fertig ist, ein paar Freunde zusammentrommeln, denn jetzt geht es ans Formen!

Die Arbeitsfläche großzügig mit Mehl bestreuen.

Den Teig halbieren. Die eine Hälfte abgedeckt stehen lassen, die andere Hälfte auf die mit Mehl bestreute Arbeitsfläche geben. Mit einem Nudelholz ca. ½ cm dick ausrollen.

Mit einer runden Plätzchenform oder einem Glas Kreise mit einem Durchmesser von 7–10 cm ausstechen. Die Teigreste zur zweiten Teighälfte dazugeben. Je 1 EL von der Füllung in die Mitte der ausgestochenen Kreise geben. Den Teig über die Füllung klappen und die Ränder zusammendrücken, um eine Teigtasche zu formen. Der klebrige Teig sollte gewährleisten, dass die Teigtaschen schön verschlossen sind. Die fertigen Piroggen auf eine mit Mehl bestreute Oberfläche geben und

die Ränder mit einer Gabel festdrücken. Wiederholen, bis alle gefüllt sind, dann den restlichen Teig auf die gleiche Weise verarbeiten.

Sobald alle Piroggen gefüllt sind, einen Topf Wasser zum Kochen bringen und ca. 12 Piroggen hineingeben. Kochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen (ca. 1 Minute). Die fertigen Piroggen mit einem Löffel herausnehmen und den Vorgang wiederholen, bis alle Piroggen gar sind. Dazu kann dasselbe Wasser verwendet werden.

Die Piroggen können nach dem Kochen direkt verzehrt werden, aber meine Familie bevorzugt sie angebraten.

Hierzu 1 EL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und die Piroggen anbraten (6 Stück pro Person sind eine gute Portion). Die Piroggen regelmäßig wenden, bis sie gleichmäßig braun sind.

Mit Jungzwiebeln und etwas Sauerrahm servieren.

TIPP (FÜLLUNG): Ich bevorzuge länger gereiften Käse, weil man davon nicht so viel braucht. Zudem gebe ich normalerweise noch weitere Zutaten hinein, probieren Sie also Ihre Lieblingszutaten aus – es gibt nicht viel, das nicht zu Kartoffeln passt.

TIPP (PIROGGEN): Wenn Sie die Piroggen einfrieren wollen, gut auskühlen lassen, in Gefrierbeutel verpacken und die Luft herausdrücken. Ich gebe normalerweise 12 Stück in einen Beutel, aber Sie können sie so portionieren, wie es Ihnen am besten passt. Im Tiefkühler halten sie mindestens 6 Monate.

ZUTATEN

TEIG

- 1 kg Universalmehl
- 2 TL Salz
- 500 g Joghurt oder Sauerrahm
- 2 Eier
- 1 EL Wasser (nach Bedarf)

FÜLLUNG

- 5 mehlig Kartoffeln, grob gewürfelt
- 180 g Cheddar, gerieben
- Salz und Pfeffer

NACH BELIEBEN

- 2 EL Jungzwiebeln, gehackt
- 4 geröstete Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Dijonsenf
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Paprikapulver

ZUM GARNIEREN

- Sauerrahm
- Jungzwiebeln, gehackt



TEIGTASCHEN

ERGIBT 60 TEIGTASCHEN

Meine Freundin Raffaella kommt aus einer riesigen Familie und erinnert sich gerne an das Teigtaschen-Machen aus ihrer Kindheit mit ihren Schwestern zurück. (Ihre Brüder waren immer nur beim Essen dabei.) Teigtaschen sind eine tolle Möglichkeit, Gemüse zu verwerten, das vielleicht nicht mehr so schön aussieht. Klein gehackt und in Teig gewickelt erwacht es zu neuem Leben! Ich biete hier einige Ideen an, aber wie bei so vielen Rezepten kann die Füllung auch hier nach Belieben verändert werden. Sollten Ihnen die Taschen misslingen und fade schmecken, tunken Sie sie einfach in Soja- oder Chilisauce und das Problem ist gelöst.

ZUTATEN

TEIG

500 g Mehl
Salz
2 Eier
250 ml Wasser

GEMÜSEFÜLLUNG

500 g Brokkoli, fein gehackt
150 g Karotten, gehobelt
250 g fester Tofu, zerbröseln
2 EL Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl
2 Jungzwiebeln, gehackt
2 Eier

SCHWEINEFLEISCHFÜLLUNG

500 g Faschiertes vom Schwein oder Wurst (roh oder gekocht)
100 g Mangold, Spinat, Blattkohl oder Jungzwiebel, fein gehackt
2 EL Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl
2 Jungzwiebeln, gehackt
2 Eier

NACH BELIEBEN

Ingwer, gerieben
Knoblauch

Um Zeit zu sparen, kann in asiatischen Supermärkten fertiger, tiefgefrorener Teig gekauft werden. Dieser kann eckig oder rund sein und als Gyoza- oder Wonton-Teigblätter verkauft werden – für dieses Rezept sind alle Sorten in Ordnung. Für einen frischen Teig Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde machen, die Eier hineinschlagen und Wasser hinzufügen. Mit der Hand mischen, bis ein loser Teig entsteht. Wirkt er zu trocken, ein paar Tropfen Wasser hinzufügen. Den Teig 1 Minute lang kneten, mit Frischhaltefolie oder einem feuchten Tuch abdecken und eine halbe bis 2 Stunden ruhen lassen. Eine Füllung auswählen und alle Zutaten dafür in einer Schüssel vermischen. Nach dem Ruhen den Teig in 4 Stücke teilen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und das erste Stück zu einer Stange rollen. Die anderen Stücke zugedeckt lassen, damit sie nicht austrocknen. Die Stange in 15 gleich große Taler schneiden. Die Taler mit den Händen zu flachen Scheiben formen. Die Scheiben mit einem Nudelholz hauchdünn ausrollen, bis sie ungefähr die Größe eines Glasuntersetzers haben. Einen gehäuften EL Füllung auf die Mitte des Teigblattes geben, alle Ränder anheben und in der Mitte zusammendrücken, wie zu einem kleinen Bündel. Klebt der Teig nicht zusammen, Fingerspitzen anfeuchten und den Rand damit betupfen. Den Vorgang wiederholen, bis entweder kein Teig oder keine Füllung mehr übrig ist. Bitten Sie Freunde oder Familie um Hilfe – eine Person kann den Teig ausrollen, während andere das Füllen und Kochen übernehmen. Nun stellt sich eine schwere Frage: Wollen Sie Ihre Teigtaschen dämpfen, braten oder kochen? Zum Dämpfen eine kleine Menge Öl in einer großen Pfanne verteilen. Die Pfanne mit so vielen Teigtaschen füllen, wie hineinpassen, ohne dass sie aneinander festkleben. Bei mittlerer Hitze ungefähr 1 Minute brutzeln lassen. Sobald der Teig den Großteil des Öls aufgesogen hat, ca. 125 ml Wasser in die Pfanne geben und



schnell zudecken. Das Wasser wird wild zischen und spritzen. Den Deckel etwa 1 Minute auf der Pfanne lassen, um die Teigtaschen zu dämpfen, dann die Hitze stark reduzieren und den Deckel abnehmen. Kochen lassen, bis das Wasser verdampft ist und dann den Herd ausschalten. Die Teigtaschen sollten oben gedämpft und unten knusprig und braun sein. Zum Braten die gleiche Technik wie oben verwenden, nur mehr Öl und weder Wasser noch Deckel verwenden. Einfach nur braten! Sobald die Teigtaschen auf einer Seite goldbraun sind, wenden und die andere Seite braten lassen. Diese Methode funktioniert mit Teigtaschen in Bündelform nicht so gut, mit flacheren aber sehr wohl, bedenken Sie dies also bei der Vorbereitung. Alternativ können die Teigtaschen in einem Topf mit kochendem Wasser gegart werden. Sobald sie an die Wasseroberfläche steigen, sind sie fertig – das dauert ungefähr 1–2 Minuten.

BASICS

Diese Rezepte mögen zwar einfache Beilagen und Grundnahrungsmittel sein, sie sind aber die Bausteine fabelhafter Mahlzeiten. Frisch gemachtes Fladenbrot ist erstaunlich günstig und schmeckt einfach fantastisch. Die Zubereitung kann zunächst etwas Zeit in Anspruch nehmen, aber mit Übung wird man schneller und der Geschmack ist die Mühe absolut wert. Sie können für die ganze Woche eine große Menge an Getreide und Bohnen vorkochen und jeden Tag in einem anderen Gericht verwenden und so Zeit und Geld sparen. Grundnahrungsmittel bieten unendlich viele Möglichkeiten!



ROTI

ERGIBT 16 ROTI

Diese Fladenbrote sind in weiten Teilen Indiens ein Grundnahrungsmittel. Sie sind schnell gemacht und schmecken hervorragend, wenn sie frisch sind, z.B. mit einer Curryfüllung, in Suppen oder Eintöpfe getunkt, oder mit Eiern gefüllt zum Frühstück.

ZUTATEN

250 g Vollkornmehl
1 TL Salz
250 ml Wasser

Mit sauberen Händen alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen. Der Teig sollte relativ feucht sein. Glatt kneten, zu einer Kugel formen und mit einem feuchten Tuch oder Küchenrolle bedeckt 10–60 Minuten ruhen lassen. Den Teig in 16 kleine Kugeln teilen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und eine der Kugeln in die Mitte setzen. Die Kugel auf allen Seiten mit Mehl bestäuben, damit sie nicht kleben bleibt, und vorsichtig mit einem Nudelholz (oder im Notfall mit einer Flasche) etwa 3 mm dünn ausrollen. Beim Ausrollen regelmäßig wenden, damit der Teig nicht kleben bleibt. Damit der Fladen schön rund wird, zuerst gerade vom Körper wegrollen, dann den Teig um 90 Grad drehen, wieder rollen und so weitermachen.

Den Teigfladen ohne Fett in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis er sich an den Rändern von der Pfanne hebt und sich kleine Blasen bilden. Den Fladen wenden und die andere Seite braten, bis hellbraune Blasen auf der ganzen Oberfläche verteilt sind. Das geht normalerweise sehr schnell. Das Brot sollte aber nicht zu dunkel werden, denn sonst wird es zu knusprig und man kann es nicht mehr als Wrap verwenden. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Mit etwas Übung kann während des Bratens bereits das nächste Roti ausgerollt und dadurch einiges an Kochzeit gespart werden. Fertige Roti bis zum Verzehr unter einem Küchentuch oder im warmen Backrohr aufbewahren.

TORTILLAS

ERGIBT 24 KLEINE TORTILLAS

Selbstgemachte Tortillas sind ein bisschen aufwändig, aber die Arbeit lohnt sich.

Mit etwas Übung gelingen Sie Ihnen schneller und Sie werden nicht nur das Ergebnis, sondern auch den Prozess schätzen lernen.

ZUTATEN

150 g Universalmehl
150 g Vollkornmehl
2 1/2 TL Backpulver
1 TL Salz
80 g geklärte Butter
oder Butterschmalz
250 ml heißes Wasser

Mehl, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Dann das Fett dazugeben. Traditionell wird Schmalz verwendet, aber bedienen Sie sich ganz einfach jener Zutat, die Sie bevorzugen. Vermengen Sie alles mit den Händen, bis eine feuchte, krümelige Masse entsteht.

Dann das heiße, aber nicht kochende Wasser dazugeben und einen glatten Teig formen. Der Teig sollte ungefähr 1 Stunde mit einem feuchten Tuch oder Frischhaltefolie bedeckt in der Schüssel ruhen.

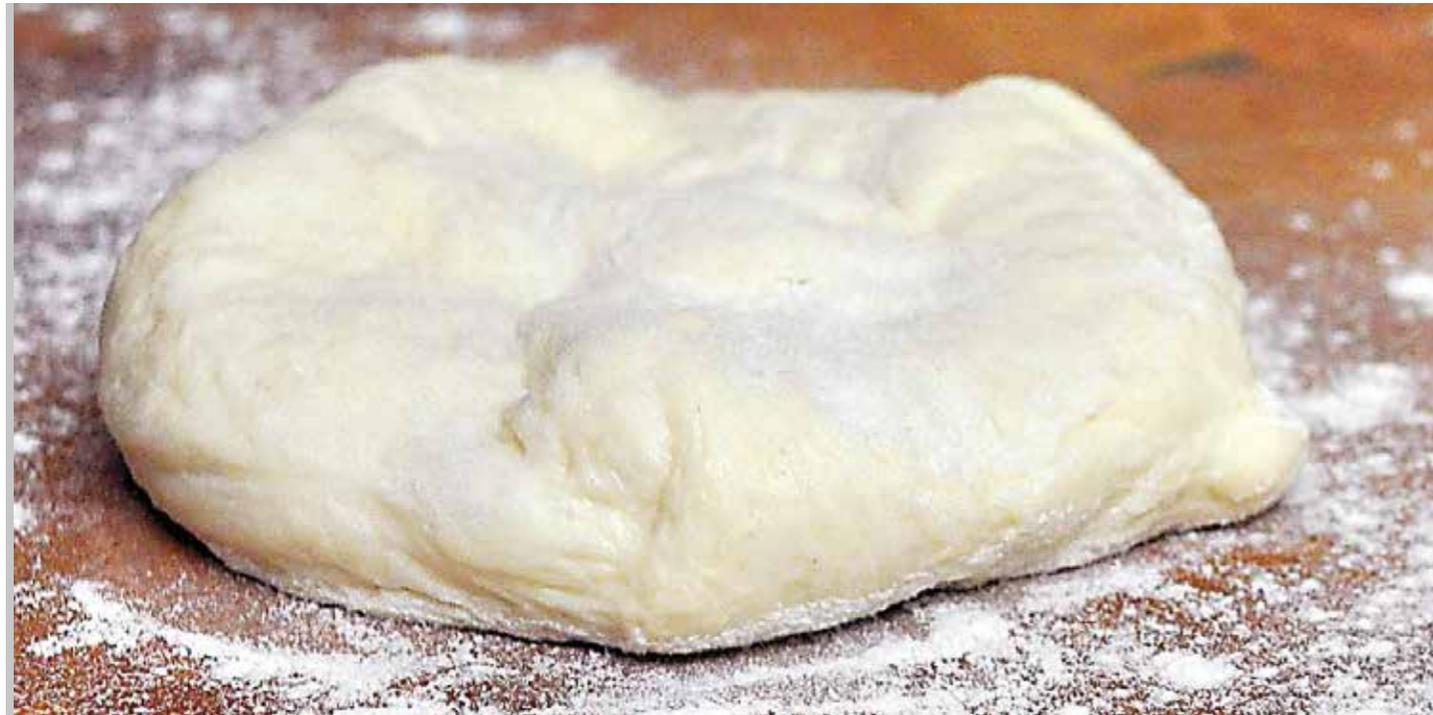
Anschließend 24 kleine Kugeln formen und diese wieder unter das Tuch geben.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Eine kleine Kugel mit der Hand flach drücken und dann mit einem Nudelholz ausrollen. Danach den Teig wenden, damit er nicht am Tisch kleben bleibt, und bei Bedarf noch Mehl dazugeben. Nachdem der Teig dünn ausgerollt wurde, sollte er unter einem feuchten Tuch aufbewahrt werden.

Sobald 1 oder 2 Tortillas ausgerollt wurden, eine antihaftbeschichtete oder gusseiserne Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Die Tortillas erst anbraten, wenn die Pfanne wirklich heiß ist. Wenn der Fladen an den Rändern zu trocknen beginnt, umdrehen und sanft in die Pfanne drücken, damit er gleichmäßig gebräunt wird. Sobald beide Seiten fleckig braun sind, aus der Pfanne nehmen und mit dem nächsten weitermachen. Hier kommt es auf die Geschwindigkeit an. Beim Warten gleich weitere Tortillas ausrollen – Übung macht den Meister.

Wenn Sie die Tortillas gleich essen wollen, halten Sie sie im Backrohr warm, damit sie weich bleiben. Ansonsten unter einem Tuch aufbewahren, während Sie die anderen zubereiten. Nachdem alle fertig sind, in Alufolie einwickeln und in den Kühlschrank stellen. Dann müssen sie vor dem Anrichten nur noch kurz im Rohr aufgewärmt werden.





PIZZATEIG

ERGIBT 4 PIZZEN

Es gibt zwei Arten, Pizzateig zu machen: eine schnelle und eine langsame. Beide sind gleich viel Arbeit, sie unterscheiden sich aber in der Wartezeit. Die langsame ist an Wochentagen ganz praktisch, weil man den Teig am Vorabend vorbereiten und dann bis zum Abendessen am nächsten Tag im Kühlschrank lassen kann.

ZUTATEN

400 g Universalmehl
1 1/2 TL Salz
1/2 – 1 TL Hefe
1 EL Olivenöl
300 ml Wasser

PIZZATEIG AUF DIE SCHNELLE ART

Mehl, Salz und 1 TL Hefe in eine große Schüssel geben. Mit den Händen das Öl untermischen, bis der Teig krümelig wird. Dann das lauwarme Wasser hinzugeben. Kneten, bis alles zu einem Teig vermengt ist.

Auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche weitere 5–7 Minuten kneten, bis sich der Teig zu einer elastischen Kugel formen lässt, die glatt und recht feucht ist. Als nächstes etwas Öl in eine Schüssel geben, den Teig hineinlegen und mit Frischhaltefolie oder einem feuchten Geschirrtuch bedeckt ruhen lassen.

Der Teig sollte innerhalb von 1,5–3 Stunden aufgehen, je nachdem, wie warm die Umgebung ist. Der Teig ist fertig, wenn er sich etwa verdoppelt hat. Dann kann er auch schon zu einer leckeren Pizza verarbeitet werden!

PIZZATEIG AUF DIE LANGSAME ART

Wenn Sie weit genug im Voraus planen, um den Teig auf die langsame Art zuzubereiten, dann lohnt sich die zusätzliche Wartezeit auf jeden Fall.

Dazu dem schnellen Rezept folgen, aber nur 1/2 TL Hefe zum Teig geben. Das Wasser sollte außerdem nicht lauwarm, sondern sehr kalt sein.

Die Teigkugel ebenfalls zudecken, aber über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Wenn die Hefe so lange arbeiten kann, wird der Geschmack noch besser, der Teig außerdem elastischer und einfacher zu verarbeiten.

Am nächsten Tag den Teig 2–3 Stunden vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen, damit er wieder Zimmertemperatur erreichen kann.

FRISCHE NUDELN

ERGIBT 1 GROSSE PORTION

Als mich Jeanne, eine meiner Leserinnen, um ein gutes Nudelgericht bat, beschloss ich, ihr zu zeigen, wie man das ganze Gericht einschließlich der Nudeln selbst macht. Natürlich muss man dabei die Ärmel hochkrempeln und mit einem Nudelholz ordentlich zupacken, aber handgemachte Nudeln sind überraschend einfach, günstig und lecker. Wenn das eine italienische Großmutter schafft, dann schaffen wir das auch! Da frische Nudeln so köstlich sind, muss die Sauce nicht besonders kompliziert sein. Mir schmecken diese Nudeln mit Tomatensauce (S. 148) und ein bisschen Käse am besten.

Dieses Rezept mit der Anzahl der Personen, für die gekocht wird, multiplizieren, davon dann eventuell wieder ein bisschen abziehen. Das angegebene Mengenverhältnis ist zwar praktisch, ergibt aber große Portionen.

Das Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde machen, das Ei hineinschlagen und die Masse mit den Händen vermengen. Es dauert eine Weile, bis das Ei die ganze Masse durchzieht, also keine Sorge, sollte anfangs alles trocken bleiben. Falls der Teig nach ungefähr einer Minute Kneten immer noch übermäßig trocken scheint, einen TL Wasser dazugeben. Weiterkneten, bis er fest und ziemlich trocken ist. Die Trockenheit ermöglicht ein leichteres Ausrollen des Teigs und verringert das Zusammenkleben der Nudeln beim Kochen. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, diese mit einem feuchten Tuch oder Frischhaltefolie bedecken und 1–2 Stunden ruhen lassen.

Nach dieser Zeit wird sich der Teig deutlich verändert haben. Jetzt, nachdem die Feuchtigkeit des Eis auf den Rest einwirken konnte, ist der Teig blassgelb, glatt und geschmeidig. Nochmals kneten und eine glatte Kugel formen.

Den Teig in kleinere Portionen teilen – in der Regel eine pro Kopf. Die Arbeitsfläche oder ein Schneidbrett reichlich mit Mehl bestäuben und den Teig mit einem Nudelholz so dünn wie möglich ausrollen. Das wird eine Weile dauern, da der Teig zäh und dehnbar ist. Idealerweise soll er so dünn werden, dass man Licht durchschimmern sieht, wenn man ihn hochhält. Je dünner

der Teig, desto schneller kochen die Nudeln. Er sollte aber auch nicht zu dünn sein, sonst reißt er.

Bis der Teig ausgerollt ist, sollte er auch trocken genug sein, um nicht zusammenzukleben. Falls er doch noch feucht ist, noch einige Minuten ruhen lassen.

Nudeln zur gewünschten Größe zuschneiden. Es ist leicht, Nudeln in einheitlicher Größe zu machen, wenn der Teig zuvor ein paar Mal zusammengefaltet wird. Die geschnittenen Nudeln auf einem Tablett in ein bisschen Mehl wälzen, um ein Zusammenkleben zu vermeiden.

In stark gesalzenem Wasser kochen. Dünne, frisch gemachte Nudeln brauchen oft nur 30 Sekunden, bis sie fertig sind. Sie sind gar, wenn sie ihre Farbe verändern und an die Wasseroberfläche steigen.

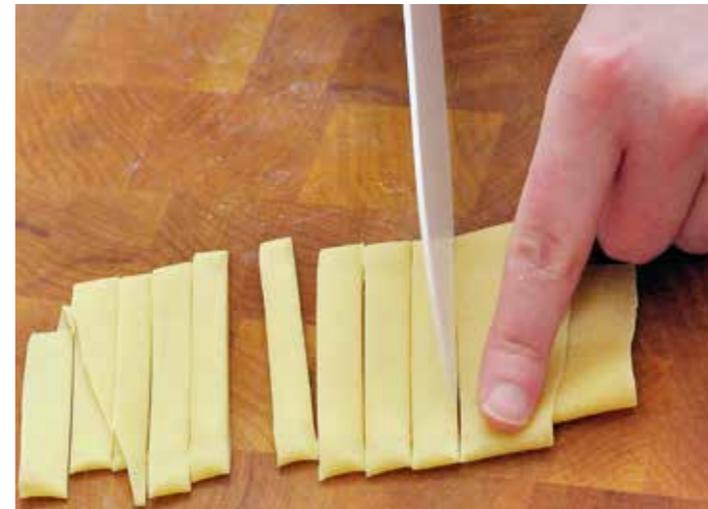
Ungekochte Nudeln können bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

ZUTATEN

100 g Universalmehl

1 Ei

Olivenöl oder pflanzliches Öl





DIE BESTE TOMATENSAUCE

ERGIBT ETWA 800 ML

Es gibt viele Methoden, Tomatensauce zuzubereiten. Meiner Meinung nach schmecken die komplexeren Rezepte nicht unbedingt besser. Dieses Rezept hat einen intensiv fruchtigen Tomatengeschmack und passt so ziemlich zu allem.

Außerdem dauert die Zubereitung nur 5 Minuten. Was will man mehr?

ZUTATEN

1 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1/2 TL Chiliflocken
800 g Dosentomaten,
in Stücken oder gewürfelt
Abrieb einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer

Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Knoblauch eine Minute lang anschwitzen, bis er glasig wird und duftet. Die Chiliflocken dazugeben und weitere 30 Sekunden anbraten. Die Tomaten dazugeben umrühren und kochen, bis sie aufgewärmt sind. Etwas Zitronenabrieb dazugeben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dosentomaten sind manchmal schon gesalzen, dann braucht die Sauce nicht unbedingt zusätzliches Salz.

Für eine dickflüssigere Sauce, die besser an den Nudeln haftet, noch 10–20 Minuten kochen und etwas Flüssigkeit verdunsten lassen. Sofort genießen oder in einem Einmachglas im Kühlschrank zum späteren Verbrauch aufbewahren.



CHORIZO-BOHNEN-RAGOUT

FÜR 4 PERSONEN

Mein Freund Chris liebt Ragouts, darum habe ich versucht, eine Version zu entwickeln, die so deftig wie Bolognese-Sauce, aber billiger und leichter ist. Dieses Rezept reicht für 4 Personen und kann mit geriebenem Pecorino oder Parmesan zu Nudeln (S. 146) oder Polenta serviert werden.

ZUTATEN

1 EL pflanzliches Öl oder Butter
1 Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL Jalapeño, fein gehackt
(nach Belieben)
200 g Chorizo ohne Haut
200 g Tomaten, frisch oder
aus der Dose, püriert
150 g weiße Bohnen
Salz und Pfeffer

Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die gehackte Zwiebel dazugeben und anschwitzen. Dann Knoblauch, Chili und Chorizo (oder andere Wurst) hinzugeben und kurz anbraten lassen. Nach 1 Minute die Tomaten und Bohnen in die Pfanne geben und so lange kochen lassen, bis die Sauce eingedickt und das Fleisch gar ist. Bei mittlerer Hitze sollte das ungefähr 5 Minuten dauern. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Durch das Fleisch in der Sauce bleibt sie im Kühlschrank nur kurz haltbar. Sie können das Ragout aber einfrieren, falls Sie es nicht in den nächsten Tagen essen wollen.



REGENBOGENREIS

FÜR 2 PERSONEN

Hier sind drei schnelle Methoden, einfachen Reis ein wenig aufzupeppen. Charlie, einer der ersten Leser dieses Buches, liebt Reis mit Gemüse. Statt Reis kann auch Quinoa, Gerste oder Dinkel verwendet werden. Einfacher Reis mit Bohnen bekommt durch Gemüse das gewisse Extra.

ZUTATEN

190 g Reis
500 ml Wasser
Salz
230 g passierte Dosentomaten
230 g passierter Kürbis oder
passierte Süßkartoffel
160 g gefrorener Spinat, Blätter
der roten Beete, Mangold
oder frische Petersilie

BASISREZEPT: 500 ml Wasser, 190 g ungekochten Reis und 2 Prisen Salz in einen Topf geben. Das reicht entweder für 2 großzügige Portionen oder für 3-4 kleinere. Ohne Deckel bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann die Temperatur stark reduzieren und den Deckel leicht öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Etwa 20 Minuten kochen lassen, bis das Wasser komplett verdunstet ist.

ROTER REIS: Tomaten mit 350 ml Wasser verrühren und dann in einen Topf mit 190 g ungekochtem Reis und 2 Prisen Salz geben. Wie oben beschrieben kochen.

ORANGER REIS: Kürbis- oder Süßkartoffelpüree mit 350 ml Wasser verrühren und dann in einen Topf mit 190 g ungekochtem Reis und 2 Prisen Salz geben. (Es kann auch gefrorener, gekochter oder gebratener Kürbis verwendet werden.) Wie oben beschrieben kochen.

GRÜNER REIS: Den Spinat zerhacken – je feiner, desto besser nimmt der Reis ihn auf. Den Reis wie oben beschrieben etwa 15 Minuten kochen, bis das meiste, aber noch nicht das komplette Wasser verdunstet ist. Den Spinat unter den Reis mischen und die letzten 5 Minuten ohne Deckel kochen. Indem der Spinat erst gegen Ende hinzugefügt wird, bleibt er saftig und hell und Sie vermeiden die traurige Farbe von zu lange gekochtem Spinat.

METHODE

WIE KOCHEN SIE GETROCKNETE BOHNEN?

GEWÜRZE

Lorbeerblatt
Eine Handvoll Ihrer
Lieblingskräuter
Getrocknete Kräuter
und Gewürze
Zwiebel
Knoblauch
Chilis
Ingwer

Getrocknete Bohnen am besten über Nacht einweichen. Am nächsten Tag nur mehr abgießen und gründlich abspülen, und schon sind sie kochfertig.

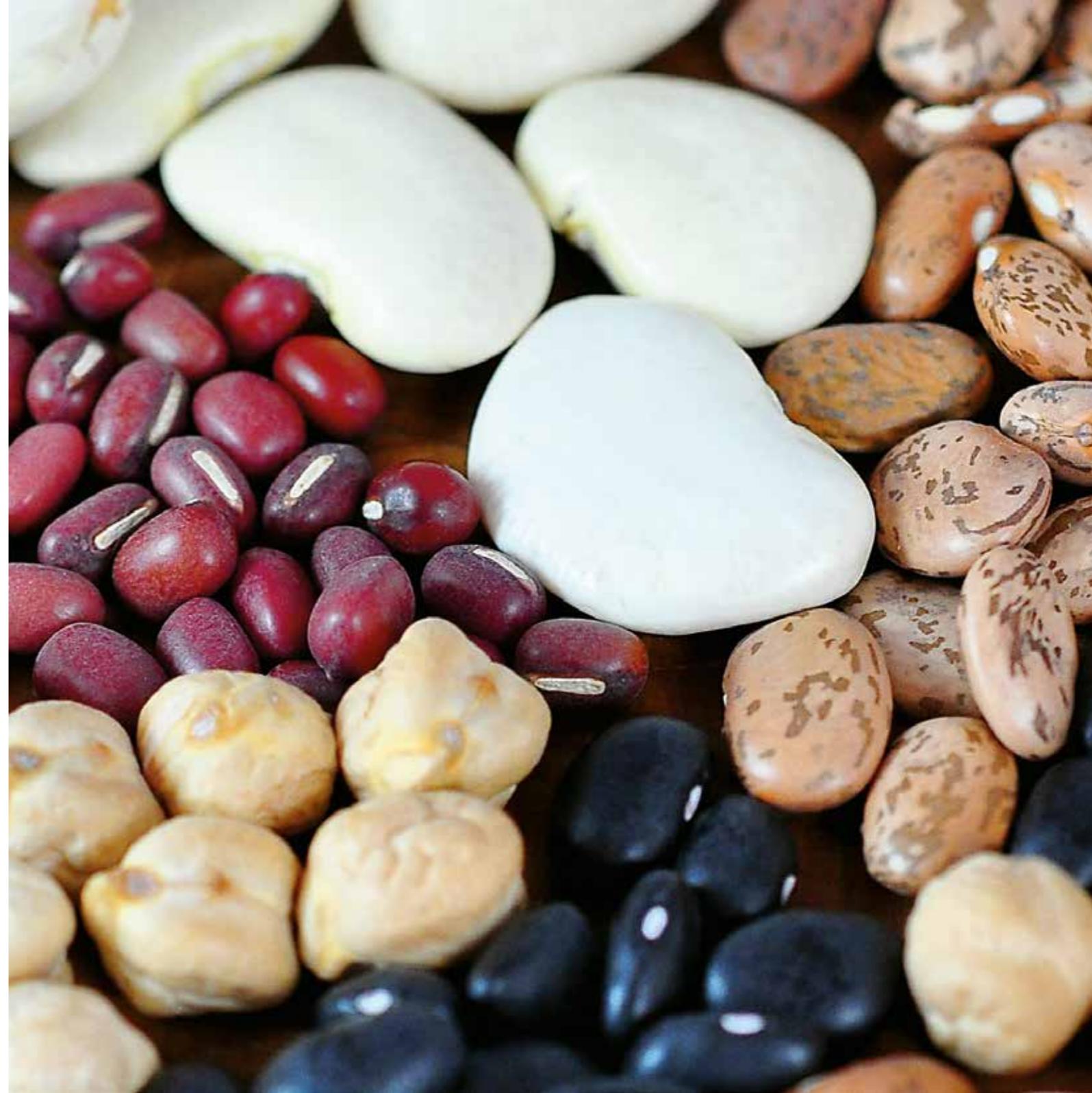
Wer vergessen hat, die Bohnen vorher einzuweichen, kann sie in einem großen Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Nach 10 Minuten vom Herd nehmen und abgießen. Dann mit dem nächsten Schritt fortfahren.

Die abgossenen Bohnen und Gewürze in einem großen Topf mit frischem Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die Bohnen leicht köcheln lassen. Den Deckel leicht öffnen, damit das Wasser nicht überkocht.

Die Bohnen ungefähr alle 30 Minuten prüfen und bei Bedarf das verdunstete Wasser wieder auffüllen.

Wie lange es dauert, bis die Bohnen weich werden, ist sehr unterschiedlich. Je älter und größer sie sind, desto länger müssen sie kochen. Sehr alte und große Bohnen können bis zu 4 Stunden brauchen.

Sind die Bohnen für Bohnenmus, eine Suppe oder einen Eintopf vorgesehen, dann dürfen sie ruhig länger kochen, da die Konsistenz in diesem Fall egal ist. Sollen die Bohnen jedoch ganz bleiben und ihre Form bewahren, dann müssen sie gegen Ende der Kochzeit genau im Auge behalten werden, bis sie den gewünschten Garpunkt erreichen. Sobald die Bohnen weich sind, vollständig oder auch nur teilweise abgießen, je nachdem, wofür sie vorgesehen sind. Mit reichlich Salz abschmecken.





METHODE

CROÛTONS ODER BRÖSEL

Ich werde ständig von altem, hartem Brot geplagt, das ich vernachlässigt habe. Zum Glück gibt es schmackhafte Alternativen zum Wegwerfen solcher Reste. Croûtons und Brösel halten sich in verschließbaren Behältern ewig und wenn sie schon da sind, werden Sie sie bestimmt auch verwenden und gerne einen Salat machen.

ZUTATEN

Brot
Butter oder pflanzliches Öl,
nach Belieben
Salz und Pfeffer

Dies ist eher eine Methode als ein Rezept, weil die Menge des Brotes unerheblich ist. Für Croûtons das Brot in Würfel schneiden. Für Brösel das Brot entweder mit einem Messer in Stücke schneiden, kleine Teile in eine Küchenmaschine geben oder mit der Hand zerreißen. Zu hartes Brot in ein Küchentuch wickeln, mit etwas Wasser anfeuchten und dann 20–30 Sekunden in die Mikrowelle stellen. So wird es weich genug, um es leicht schneiden zu können.

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen und den Boden mit Butter oder Öl bedecken. Ich bevorzuge den Geschmack von Butter, es kann aber jede Art von Fett verwendet werden. Wenn das Brot nicht auf einmal hineinpasst, portionsweise zubereiten.

Wenn die Butter geschmolzen oder das Öl heiß geworden ist, das Brot dazugeben und vorsichtig schwenken, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Dann 2 Minuten anbraten und anschließend wenden. Unter ständigen Schwenken das gesamte Brot so anbräunen. Bei Bedarf noch Öl oder Butter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Auch für sehr geduldige Menschen ist es beinahe unmöglich, alle Seiten gleichmäßig anzurösten; es ist ausreichend, wenn das Brot gut gebräunt ist.

Brösel können auch ohne Fett zubereitet werden: Einfach ganze Scheiben in der Pfanne anrösten und dann zerkleinern.

Die Croûtons oder Brösel sofort verwenden oder nach dem Abkühlen in einen verschließbaren Behälter geben. Später können sie für Salate oder andere Gerichte verwendet werden, die noch den gewissen Biss benötigen.

GETRÄNKE

Es muss nicht zu jeder Mahlzeit ein besonderes Getränk geben (außer natürlich, das Getränk ist die Mahlzeit). Wenn Sie sich doch dafür entscheiden, dann sollte Obst eine wichtige Rolle spielen, und selbstgemacht sollte es auch sein. Das schmeckt auch viel besser als die überbewerteten Getränke aus dem Supermarkt.



AGUA FRESCA

ERGIBT 4–6 GLÄSER

Diese erfrischenden und vitalisierenden Getränke machen sich nicht nur gut auf Partys, sondern helfen auch dabei, Obst aufzubrauchen, bevor es schlecht wird. Dieses Rezept muss nicht streng eingehalten werden, es ist einfach nur ein guter Ausgangspunkt.

Für Agua Fresca mit eher mildem Geschmack einfach Wasser und Früchte mischen. Fertig! Je nachdem, wie stark der Geschmack der Früchte zur Geltung kommen soll, mehr oder weniger Wasser beifügen.

Ich für meinen Teil bereite Agua Fresca dennoch immer in einem Standmixer zu. Wenn das Getränk klar sein soll, einfach die Flüssigkeit nach dem Mixen abseihen, um das Fruchtfleisch zu entfernen. Wenn Heidelbeeren, Orangen oder andere Früchte mit Haut verwendet werden, wird das Getränk sehr wahrscheinlich nachher abgeseiht werden müssen.

Bei manchen Früchten kann das Fruchtfleisch aber auch ruhig bleiben: Das schmeckt besonders bei Agua Fresca mit Melone gut, weil sie sich größtenteils im Wasser auflöst.

Mit Eiswürfeln servieren. Probieren Sie einige der Variationen, die ich vorgeschlagen habe, oder zaubern Sie sich einfach selbst ein perfektes Agua Fresca mit Ihrem persönlichen Lieblingsobst!

ZUTATEN

350 g Früchte, geschnitten
1 l Wasser

NACH BELIEBEN

1 TL Vanille
1 Spritzer Zitronen-
oder Limettensaft
Zucker
Minzblätter
andere Kräuterblätter

VARIATIONEN

Heidelbeere und Zitrone
Gurke und Zitrone
Mango und Limette
Melone
Orange
Papaya
Pfirsich und Vanille
Ananas
Erdbeere und Minze

SMOOTHIES

ERGIBT 2 GLÄSER

Hier stelle ich vier Arten von Smoothies vor, aber natürlich gibt es weitaus mehr Varianten. Probieren Sie diese, wenn Sie überreifes Obst haben, das Sie sonst nicht mehr essen. Fügen Sie einen TL Vanille hinzu, dann schmecken die Smoothies gleich viel besser. Vor allem Drinks mit gefrorener Melone sind eine tolle Erfrischung an einem heißen Sommertag.

ZUTATEN

120 g Naturjoghurt
120 ml Fruchtsaft

TRINKJOGHURT: Kaufen Sie kein Trinkjoghurt mehr im Supermarkt, sondern versuchen Sie, es zu Hause günstiger selbst zuzubereiten! Das Getränk muss nicht einmal gemixt werden – einfach den Saft und das Joghurt in ein Glas geben und schütteln.

ZUTATEN

160 g gefrorene Melone
120 ml Wasser oder Saft
1 TL Vanille

MELONENSMOOTHIE: Eine Melone wird oft nicht ganz aufgegessen – einfach die übrig gebliebenen Stücke in Würfel schneiden und einfrieren. Für den Melonensmoothie die gefrorene Melone mit etwas Wasser oder Saft im Standmixer vermischen. Das ist wie Slush-Eis, nur besser!

ZUTATEN

1 Mango, gewürfelt
240 g Joghurt
Milch zum Verdünnen
(nach Bedarf)

MANGO LASSI: Mango und Joghurt mixen. Wenn der Smoothie für einen Strohhalm zu dickflüssig ist, mit etwas Milch verdünnen. Eine reife und saftige Mango in Kombination mit cremigem Joghurt ist aber meist alles, was benötigt wird. Achtung: Wenn man diesen Smoothie einmal für Kinder macht, können sie gar nicht genug davon bekommen!

ZUTATEN

120 g Joghurt
150 g gefrorene Beeren
Milch oder Saft zum Verdünnen
(nach Bedarf)

BEERENSMOOTHIE: Glatt mixen und dann mit weiteren Beeren oder Milch dem persönlichen Geschmack anpassen.



DESSERTS

Sie hatten einen harten Tag? Es gibt etwas zu feiern? Es ist Mittwoch? Es gibt immer einen Grund für diese Süßspeisen.



KARAMELLISIERTE BANANEN

FÜR 2 PERSONEN

Diese Bananen, die nur in ganz wenig Karamell gekocht werden, sind außen knusprig und innen fast so weich wie Pudding. Süß, klebrig und unwiderstehlich.

ZUTATEN

2 Bananen, geschält,
der Länge nach halbiert
1 EL Butter
2 EL brauner Zucker

Die Butter in einer beschichteten oder gusseisernen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Zucker hinzufügen und etwa 2 Minuten in der Butter zergehen lassen.

Die Bananen mit der flachen Seite nach unten in das Butter-Zucker-Gemisch legen und dann 2 Minuten kochen lassen, bis sie braun und klebrig sind. Vorsichtig wenden und den Vorgang auf der anderen Seite wiederholen.

Als Hälften servieren oder vierteln. Das übrig gebliebene Karamell über die Bananen träufeln. Schmeckt auch lecker mit Eis.



KOKOS-SCHOKO-KEKSE

ERGIBT 40 KEKSE

Die richtige Mischung aus weich, knusprig und saftig. Der perfekte Chocolate Chip Cookie.

ZUTATEN

75 g Kokosflocken
250 g Kochschokolade, geraspelt
250 g Butter
250 g Universalmehl
1 TL Salz
1 TL Natron
250 g brauner Zucker
2 Eier
2 TL Vanille

Das Backrohr auf 170° C vorheizen.

Die Kokosflocken in einer dünnen, gleichmäßigen Schicht auf einem Backblech verteilen. 5–8 Minuten im Backrohr rösten, bis sie hellbraun sind und aromatisch duften.

Die Butter in einer Pfanne mit einem dicken Boden bei niedriger Hitze schmelzen lassen und anschließend ein paar Minuten in der Pfanne auskühlen lassen.

In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Salz und Natron vermengen.

In einer anderen Schüssel etwa 2 Minuten lang den braunen Zucker mit der geschmolzenen Butter aufschlagen, bis die Mischung glatt ist. Eier und Vanille hinzufügen und weitere 5 Minuten schlagen, bis die Farbe heller wird.

Nacheinander je ein Drittel der Mehlmischung zur Zuckermischung hinzufügen, bis eine dunkelbraune, gleichmäßige Masse entsteht. Schokolade und Kokosflocken unterheben.

Den Teig 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Danach löffelweise Teig auf ein leicht gebuttertes Backblech geben. Reichlich Abstand dazwischen lassen, da die Kekse sehr auseinanderlaufen. 6 Kekse pro Backblech sind eine gute Menge. Direkt vor dem Backen die Kekse mit etwas Salz bestreuen.

Die Kekse 8–10 Minuten backen. Nach dem Herausnehmen 2 Minuten am Blech und dann auf einem Teller auskühlen lassen. Die Kekse nicht stapeln, bevor sie nicht ganz ausgekühlt sind.

Den Vorgang wiederholen, bis kein Teig mehr übrig ist.

Die fertigen Kekse in einem luftdichten Behälter lagern.

PFIRSICHKUCHEN

FÜR 12 PERSONEN

Dieses Rezept ist an den Apfelkuchen angelehnt, der zu Rosch ha-Schana serviert wird. Der Kuchen ist einfach zu machen und schmeckt herrlich, ob als Dessert, zum Tee oder als süßes Frühstück. Die saftigen Pfirsiche verleihen diesem simplen Kuchen extra Aroma. Wenn sie Saison haben, sind Pfirsiche meist recht preiswert.

ZUTATEN

6 Pfirsiche, entkernt und in je

8 Scheiben geschnitten

1 TL Zimt

Saft einer halben Zitrone

290 g Universalmehl

2 TL Backpulver

250 g Butter, Raumtemperatur

270 g brauner Zucker

1/2 TL Salz

2 große Eier

1 TL Vanille

Das Backrohr auf 180° C vorheizen.

Die Verpackung der Butter verwenden, um eine gläserne Auflaufform (20 x 30 cm) oder eine Springform (23 cm) mit Butter einzufetten. Welche Backform verwendet wird, ist nicht so wichtig, solange sie groß genug ist, denn der Kuchen wird beim Backen doppelt so groß.

Pfirsichscheiben, Zitronensaft und Zimt in einer großen Schüssel mit den Händen vermengen und darauf achten, dass die Pfirsiche vollständig mit Zimt überzogen sind. Mehl und Backpulver in einer mittelgroßen Schüssel vermischen und eventuelle Klumpen auflösen.

Butter, braunen Zucker und Salz in einer großen Schüssel mit einem Holzlöffel oder einem Handrührgerät schlagen, bis die Mischung schaumig wird und eine helle Farbe annimmt. Die Vanille hinzufügen, dann nacheinander die Eier dazugeben – das erste Ei zuerst ganz unterrühren, bevor das zweite folgt.

Die Mehlmischung mit der Buttermischung vermengen und mit einem Holzlöffel leicht einarbeiten, bis der Teig glatt ist. Die Masse sollte ziemlich dickflüssig sein.

Die Hälfte des Teigs in die Backform füllen. Die ersten 24 Pfirsichscheiben gleichmäßig darüber verteilen (es sollte insgesamt 48 Scheiben geben). Den restlichen Teig hinzufügen und die verbleibenden Pfirsichscheiben darüber verteilen. Mit etwas Zucker bestreuen (ungefähr 1 EL).

Den Kuchen etwa 1 Stunde lang im Backrohr backen, bis ein Messer, mit dem in die Mitte des Kuchens gestochen wird, sauber bleibt.





SCHNELLES MELONENSORBET

FÜR 4 PERSONEN

Sind Wasser-, Honig- oder Zuckermelonen im Angebot, sollten Sie auf alle Fälle zugreifen. Die eine Hälfte der Melone kann gleich gegessen werden, die andere einfach in Würfel schneiden und einfrieren. Wenn es einmal ein schnelles Dessert oder ein Smoothie sein soll, einfach den Beutel mit der gefrorenen Melone herausnehmen und im Handumdrehen zubereiten.

ZUTATEN

300 g Melone, gefroren
120 g Naturjoghurt
50 g Zucker
1 TL Vanille oder Limettensaft
(nach Belieben)

Alle Zutaten so lange mit einer Küchenmaschine oder einem Standmixer vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Nicht zu lange mischen, sonst wird das Sorbet zu weich. Es kann gleich serviert oder im Tiefkühler aufbewahrt und später verzehrt werden.



AVOCADO-MILCHSHAKE

FÜR 2 PERSONEN

Das Rezept für diesen magischen Milchshake stammt von John, einem Leser aus Kalifornien, wo Avocados überall günstig erhältlich sind. Wenn Sie auch einmal an günstige Avocados kommen, dann probieren Sie dieses Rezept aus! Falls die Avocado noch nicht ganz reif ist, dann helfen noch ein paar Tropfen Limettensaft dabei, den Geschmack richtig hervorzubringen.

ZUTATEN

1 Avocado
1/2 l Milch
1 TL Vanille
1 EL Limettensaft
1 Prise Salz
2 EL Zucker

Für den Milchshake einfach alle Zutaten in einen Mixer oder ein Gefäß füllen und pürieren. Es kann ruhig etwas länger püriert werden, sodass die Avocado richtig zergeht und sich gut mit der Milch vermischt. Sobald die Milch eine leuchtend grüne Farbe hat, ist der Avocado-Shake fertig. Nach dem Pürieren abschmecken und bei Bedarf noch etwas Zucker oder Limettensaft beimischen.

Dieser Shake schmeckt sogar noch besser, wenn man statt Kuhmilch einen Kokosnussdrink, Mandelmilch oder Reismilch verwendet. Jede dieser Alternativen bringt noch etwas von ihrem Eigengeschmack in den Drink ein.



SAUCEN UND GEWÜRZE

Wenn Sie eine herrliche Sauce oder einige Gewürze zu Hause haben, müssen Sie sich nie mit langweiligem Essen abfinden. Die meisten dieser Rezepte erfordern erstaunlich wenig Zeit und Aufwand, sind richtig lecker, lagerfähig und können zu jedem Gericht hinzugefügt werden.



ERDNUSSSAUCE

ERGIBT ETWA 240 ML

ZUTATEN

- 1 Jalapeño, fein gehackt
oder 2 EL Chilipaste
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- Öl
- 1 TL Kurkuma (nach Belieben)
- 120–240 ml Kokosmilch
- 125 g Erdnussbutter, zuckerfrei
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL brauner Zucker
(nach Belieben)
- 1/2 TL Sesamöl

Chilis, Knoblauch und Schalotten fein hacken oder mit einer Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten (falls Chilipaste verwendet wird, diese noch beiseitelassen). Etwas Öl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben. Sobald es warm ist, Chilis, Knoblauch und Schalotten hinzugeben und solange andünsten, bis alles durchsichtig geworden ist. Kurkuma, Kokosmilch und bei Bedarf die Chilipaste hinzugeben. Alles einmal aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Die Erdnussbutter und die Sojasauce hinzugeben und umrühren. Wenn sich alles gut verbunden hat, abschmecken und die Sauce bei Bedarf mit weiteren Zutaten ergänzen. Dabei Salz und Schärfe nicht vergessen.



GEWÜRZÖL

ERGIBT ETWA 1/4 L

Dieses Gewürzöl eignet sich prima für Salate, kalte Nudelgerichte sowie für geröstetes oder gebratenes Gemüse. Falls Sie Probleme haben, die Gewürze ausfindig zu machen, versuchen Sie es in einem asiatischen Nahrungsmittelgeschäft – dort sollte eigentlich alles zu finden sein.

ZUTATEN

1 Knoblauchzehe
250 ml Olivenöl
oder andere pflanzliche Öle
2 EL Chiliflocken
oder getrockneter roter Chili
1 TL Szechuan-Pfeffer
oder normale Pfefferkörner
1 Sternanis
1/2 TL Kreuzkümmel
1 Prise Salz

Zunächst die Knoblauchzehe mit der flachen Seite des Messers zerdrücken. Dann alle Zutaten in einen kleinen Topf geben. Die Zutaten im Topf etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze erwärmen. Sobald das Öl köchelt und ein leichtes Brutzeln zu hören ist, den Herd abschalten. Wichtig ist, das Öl nur so weit zu erwärmen, dass die Gewürze einziehen, jedoch nicht gegart oder gebraten werden. Den Topf vom Herd nehmen und das Gewürzöl abgedeckt 4–8 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Das Gewürzöl kann jetzt in regelmäßigen Abständen probiert werden. Falls es noch nicht würzig genug ist, sollte man es noch einige Stunden ziehen lassen. Sobald es fertig ist, das Öl durch ein feines Sieb gießen, um die Gewürzrückstände zu entfernen. Das Gewürzöl kann bis zu einer Woche in einem Einmachglas im Kühlschrank gelagert werden.



SALSA

ERGIBT ETWA 750 G SALSA

Sommer-Salsas vereinen eine große Menge frischer Tomaten mit kleineren Mengen ausgewählter Gemüse- und Obstsorten. Dosentomaten sollten vor der Verarbeitung zuerst ein paar Minuten gekocht werden.

ZUTATEN

400 g Tomaten, gehackt
1/2 mittelgroße Zwiebel,
fein gehackt
1 Chili (z.B. Jalapeño),
fein gehackt
Saft einer Limette
1 Bund Koriander, fein gehackt
Salz und Pfeffer

NACH BELIEBEN

Mango, Pfirsich, Zwetschke
oder Ananas
Bohnen
Mais
Knoblauch

Neben den klassischen Verwendungen als Tortilla-Dip oder als Taco-Füllung schmeckt diese Salsa auch auf Fisch und Hühnchen wunderbar. Ebenso eignet sie sich als Sauce für kalte Nudeln oder als i-Tüpfelchen zu einem herzhaften Frühstück.

Wenn Sie rohe Zwiebeln mögen, dann nur zu. Wenn nicht, können Sie sie etwas entschärfen, indem Sie sie mit etwas Wasser in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zwiebel ist fertig, sobald das Wasser verdampft ist. Falls Sie Koriander nicht mögen, kann er durch andere Kräuter ersetzt werden: Minze, Bohnenkraut und Zitronenmelisse schmecken auch herrlich.

Zwiebel, Tomaten und die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Salsa kosten. Es sollte eine Balance zwischen der Schärfe des Chilis, der Süße der Tomaten und der Lebendigkeit und Frische der Kräuter und des Limettensaftes bestehen. Wenn dieses Gleichgewicht nicht gegeben ist, entsprechende Zutaten hinzufügen, bis die Salsa abgerundet ist.

In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank lagern. Frische Salsa hält nicht so lange wie jene aus dem Supermarkt, da sie keine Konservierungsstoffe enthält. Dafür schmeckt sie so gut, dass Sie sie bestimmt schnell aufbrauchen werden!



RAITA

ERGIBT ETWA 500 G

Raita ist eine traditionell indische Sauce und wird zu den verschiedensten Gerichten serviert. Sie ist einfach zuzubereiten und überraschend lecker. Geben Sie sie auf Ihr Chana Masala (S. 97), zu Kartoffel- und Grünkohl-Wraps (S. 88) oder verwenden Sie sie, um scharfe Gerichte abzumildern.

ZUTATEN

120 g Gurken, gewürfelt
150 g Tomaten, gewürfelt
40 g rote Zwiebeln, gehackt
250 g Joghurt
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL Cayennepfeffer
2 EL Koriandergrün, gehackt
Salz und Pfeffer

NACH BELIEBEN

1 EL Ingwer, gerieben
2 EL Minze
50 g Kichererbsen
Spinat, gekocht

Bei diesem Rezept sind Sie komplett ungebunden; im Grunde können Sie einfach Ihr Lieblingsgemüse mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Sehen Sie meine Angaben als ersten Schritt, um Ihre eigene Raita zu kreieren. Alle Zutaten verrühren und in einem zugedeckten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.



TSATSIKI

ERGIBT ETWA 500 G

Sollten Sie es eilig haben, muss das Joghurt nicht abgeseiht werden, und Sie können die Zutaten gleich vermischen. Wenn die Flüssigkeit der Gurke und des Joghurts entfernt wird, wird der Geschmack intensiver und die Sauce schön sämig.

ZUTATEN

500 ml Joghurt
1 große Gurke, geraspelt
1 TL Salz
2 EL frischer Dill, gehackt
2 Jungzwiebeln, fein gehackt
Salz und Pfeffer

Die Gurke raspeln, in ein Sieb über einer großen Schüssel geben, salzen und gut durchmischen. Zwischen 30 Minuten und 2 Stunden ziehen lassen, dabei die Gurke gelegentlich in das Sieb drücken, um die Flüssigkeit herauszupressen. Das Salz dient dazu, die Gurke zu entwässern.

Ein weiteres Sieb (oder dasselbe, geputzt) mit Küchenrolle oder einem Passiertuch auslegen und das Joghurt hineingeben. Mindestens 1 Stunde bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Je länger es rastet, desto dicker wird es. So wird griechisches Joghurt gemacht!

Nun die entwässerte Gurke mit dem Joghurt und den restlichen Zutaten vermischen und abschmecken. Nach Belieben Salz, Pfeffer bzw. noch etwas Dill oder Zwiebel hinzufügen. Tsatsiki passt gut zu Sandwiches, als Dip zu Pita oder Tortilla-Chips, aber auch zu Fleischbällchen, Kebap und anderen würzigen Speisen.

ALS INSPIRATION

GEWÜRZE UND WÜRZMITTEL

Kombinieren Sie diese Gewürzmischungen mit den unterschiedlichsten Gerichten – von Reis über Brathuhn bis hin zu Gemüse. Die Geschmackskombinationen passen auch gut zu Butter, Popcorn oder Toast. Experimentieren Sie einfach selbst!

Viele Rezepte aus dieser Sammlung können ganz einfach Ihrem Geschmack angepasst werden. Das Kochen mit unterschiedlichen Gewürzen, Kräutern und Würzmitteln wird Ihre Küche schlagartig bereichern und Ihnen neue und interessante Möglichkeiten eröffnen.

Gewürze sind teuer, doch da Sie immer nur sehr kleine Mengen davon verwenden, kosten sie schlussendlich nur ein paar Cent pro Rezept. Oft lohnt sich ein Preisvergleich: In großen Mengen oder exotischen Lebensmittelläden sind Gewürze meist sehr günstig.

Hier habe ich die für mich wichtigsten Gewürze aufgelistet. Wenn Sie bereits wissen, wo Ihre Vorlieben liegen, dann verwenden Sie, wonach Ihnen zumute ist. Für meine Schwester ist beispielsweise Chipotle-Pulver nach Salz das wichtigste Würzmittel. Folgen Sie also einfach Ihrem Geschmack.

CHILIFLOCKEN

Wenn Sie gerne Schärfe mögen, ist Chili eine ausgezeichnete Wahl. Ich füge zu fast allen herzhaften Gerichten eine Messerspitze Chiliflocken hinzu, um den Speisen eine besondere Note zu verleihen. Außerdem sind Chiliflocken meist sehr günstig.

KREUZKÜMMEL ODER KREUZKÜMMELSAMEN

Kreuzkümmel passt zu vielen Aromen und ist aus der mexikanischen und indischen Küche nicht wegzudenken.

CURRYPULVER

Currypulver ist eine südasiatische Gewürzmischung.

Ich bevorzuge es, meine Mischung aus unterschiedlichen Gewürzen selbst zusammenzustellen. Kennen Sie Curry aber noch nicht, kaufen Sie erstmals eine fertige Mischung.

Wenn Sie auf den Geschmack gekommen sind, dann können Sie die einzelnen Gewürze kaufen und Curry selbst mischen.

GETROCKNETER OREGANO UND THYMIAN

Diese beiden Gewürze sind auch getrocknet sehr schmackhaft und bringen zusätzliches Aroma in Chili, Suppen oder gebratenes Gemüse. Getrocknetes Basilikum, Koriandergrün oder getrockneten Dill sollten Sie nur kaufen, wenn Sie wirklich nicht darauf verzichten wollen und diese nicht frisch bekommen, denn leider verlieren sie in getrocknetem Zustand ihr einzigartiges Aroma.

ZIMT

Zimt ist wahrscheinlich jedermanns „süßes“ Lieblingsgewürz. Wenn Sie gerne backen, ist es aus Ihrem Gewürzregal nicht wegzudenken.

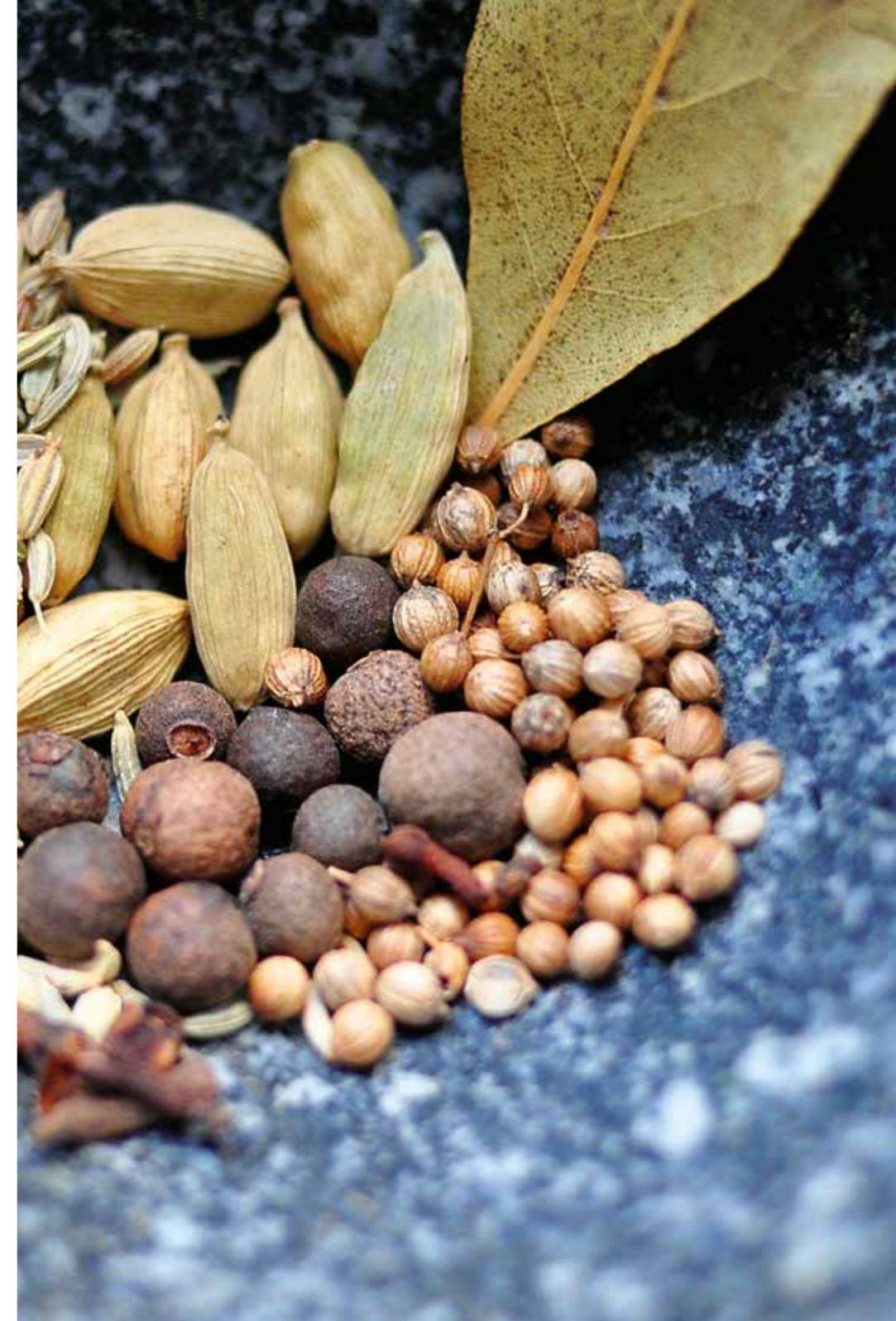
PAPRIKAPULVER

Paprika fügt etwas Schärfe hinzu, jedoch nicht annähernd so viel wie Chiliflocken. Sein Geschmack ist mild-pfeffrig. Um den Gerichten eine geräucherte Note zu verleihen, verwende ich am liebsten geräuchertes Paprikapulver. Dieses Gewürz ist keineswegs unverzichtbar, rundet das Aroma jedoch ab.

Zitronenabrieb & Knoblauch
Oregano, Kreuzkümmel &
Chilipulver
Kreuzkümmel-, Koriander- &
Senfsamen
Zwiebel, Knoblauch & Ingwer
Anchovis, Knoblauch & Chili
Salz, Pfeffer & Pecorino
oder Parmesan
Zwiebel, Chili & Koriandergrün
Salbei, Rosmarin & Thymian
Zitrone, Oliven & Knoblauch
Chipotle oder extra-scharfe Chili &
Limette

GEWÜRZE ZUM EINMACHEN

Paprika & frischer Dill
Knoblauch & frische Petersilie
Fenchelsamen & frische
Petersilie
Orangen-, Zitronen- &
Limettenabrieb
Ingwer, Zimt & schwarzer
Pfeffer
Kardamom, Koriander &
Lorbeer
Kokosnuss, Chili & Limette
Jungzwiebel & Koriandergrün
Knoblauch & frisches Basilikum



DANKSAGUNG

Dieses Buch wurde durch die mehr als 5.600 großzügigen Leute ermöglicht, die meine Kickstarter-Kampagne unterstützten. Diese großartigen Menschen haben mehr als 8.000 gedruckte Exemplare an bedürftige Personen und Familien gespendet und halfen mir, zehntausende Exemplare beinahe zum Selbstkostenpreis gemeinnützigen Organisationen zur Verfügung zu stellen. Diejenigen, die namentlich erwähnt werden wollten, scheinen unten auf. Jedem und jeder von ihnen – sowie den tausenden Helfern und Helferinnen, die anonym bleiben wollen – danke ich von ganzem Herzen.

elmer -jgw- "Huck" the dog @dontcallmecosmo @doodie @kunning @nt1 @roasterjoe @sonicdeath -Johno=) sAngries 78 Tarot A Canadian family A couple of poor food enthusiasts A former single mom on food stamps who pulled through and made a better life for herself, you can too! A good Christian A Kickstarter A lotus blossom and justice for all A Sheuerman A Wells A. Ojinaga A.J. Mullins A.O Aakash Mehendale Aarni Koskela Aaron Greenberg Aaron Kent Aaron Luk Aaron R. Sturm Aaron Rainey-Spence Aaron Shelley Abbie Read Abby AbbyHorstmann AbdiLatif Mohamad Abigail Blum Abigail Pope acab Adam Christopher Bryant Adam Griffin Adam Helgeson Adam J. Netzel Adam Kafka Adam Mann Adam Scicchitano Adam White Adam Wong Adele Schatschneider Adeline Yurovsky Adomas Paltanavicius Adrian Tache Adriane Ruzak Adrienne Cology Adrienne Stortz Adrish Hussain Aebie Business Services Inc. Afton Tyree Agata Williams Agathe Aggelakis Agnes Wagenhäuser Agnieszka Pienczykowska Agos Aimee Lavers Aimee Owen Aimee Smith Aivis Silins Ajit K. Gujrati Alan Alan Aquino Alan C Miller Alan Kennedy Alan Millard Alanna Simone Alayna Nestman Alberto Farniello Alberto Garmelo Alec Megginson Alejandro Jose Parjus Alek and Wendy Dembowski Alessandro Bottin Alex Abboud Alex and Naomi Alex B Alex Basalyga Alex Benjamin Alex Boerstler Alex Caton Alex Dres Alex Hodgson Alex King Alex Klein Alex L Alex P Alex Siguenza Alex Thraikill Alex Tittiger Alexa Hirsch Alexander Ayer Alexander Ebin Alexander Panzeri Alexander Plath Alexander Roessner Alexander the Drake Alexander Y. Hawson Alexey Tyurin Alexis Carpenter Alfie Tham Ali Latorre Alice Griffin Alice Gyllenkrog Alice Tobin Alicia Elliott Alicia McDonnell Alison Quinn Alison Rigazio Alison Sellick Alissa B. Levy Alissa Conaty Alistair Mackay Alistair, Cathryn, and Leah Windsor Allan Hone Allen Allen Berrebbi Allen Schmidt Allison Lyttle Allison Nguyen Allison Salmon Allison Thomson-Vicuna Allison, Chris, and Ben Galloway Allon Yosha Allyson Martin Almar Sheikh alysha naples Alyssa Anne Morrell Alyssa Bostian Alyssa Gustwiller Amanda and Ian Smith Amanda Arthur-Struss Amanda Baronowski Amanda Bee Amanda Farough Amanda Flake Amanda Fuller Amanda Hagg Amanda Hale-Williams Amanda Helstrom and Curtis Whitecarroll Amanda Kaczmarek Amanda Kirshner Amanda Leonard Amanda Nelis Amanda Page Amanda Potter Cole Amanda St.Germain Amanda Young Amarjot Singh Amber Amber and Zach Berninger Amber Leadham Amber McKenzie Amber Poston Amber Simpson Amber Watson Ambrosia Kingstone AmeKaplan AmeliaJ.Alba AmeliaShister amenaahmad Amerite AmiBhattandArun Nagarajan Amin Ghafelehbashi Amrita Singh AMS16 Amy Bentley Amy Beshara Amy Brande Amy Eisenberg Amy Glass Wellness Amy Heckel Amy Lynn Amy Oberholtz Amy Osekowsky Amy Perez Amy Plummer Amy Pombo Amy S. Amy Schultz Amy Shah Amy Shelden Amy Thompto Amy Viehweg Amy W Amy Westphal Amy Wilhelm Amy Wilson Amy Yao Ana Byrne Ana McGrath Anastasia H Anastasia Melekov André Sabosch Andrea Arrasmith Andrea Baca Andrea Chan Andrea Charest Andrea Clara Augustin Andrea Imperatori Andrea M. Mucci Andrea Sciamanna Andrea Sletten Andreas Moraitis Andreas Olsson Andreas Wiederkehr Andrea Bostan Andrew Andrew Greenbach Andrew Humphrey Andrew Kwon Andrew Matteson Andrew Nuckols Andrew Pollock Andrew Porter Andrew Sim-said Dodge Andrew Smith Andy Duong Andy Hoeschele Andy R Andy Schultz Andy Warwick Andy, Jennifer, and Milo Peters Angel Hill Angel Stachnik Angela Chatha Angela Floyd Angela Martinez Angela Nguyen-Dinh Angela Yen Angela York Crane Angelica Jusino Angey Wilson Angie Doan Angie Reiber Anh L V. Nguyen Anh-Tu Nguyen Anita Brearton Anita DiBlasi Anita Knight Anita Marie Griffin, @OrganicExpert Anita Wilson Anja Valdes-Cuprill Anjan Ann C. Págel Ann Fitzpatrick AnnKinney AnnMarieLund AnnMott AnnMuth Ann Rox Anna Bradley Anna Citak Anna Deem Anna Donnell Anna Ellis Anna golden Anna McCuff Anna Rodriguez Anna Tibbetts Anna Watson Carl Anna-Katharina Becker Anne Anne Hogan, Rebel Milk Anne Miller Anne Nesser Anne O'Hehir Annette S Annette Slonim annie cakes Annie Carlon Annie Coyne Annie Terracina Annie Wall Annie Wildey Anonymous person who believes giving, even a small amount, is good for the soul anthony biello Anthony Collins Anthony Edwards and Nadia Haniff-Edwards Anthony Lancaster

Anthony M. Munoz Anthony McDougle antiphlastic Anton Shageyev Antonio Vega-Pacheco Anu French Anup and Rina Patel Anya Adams Anya Colon Appdaddy April Allen April Barreiro April Katherine April Mace April Slocum Apryl Dailey Archie McLean Ardon Taylor Ari-Pekka Hirsimäki Ariel Leong Arielle Hurst Arielle Pinzon Bates Aries Chau Chi Kwong Arjun Arlyn Davich Arnav Shah Arnold Pronto Aroldo de Rienzo III Art Mezims Artemis Clydefrog ArtNYC Artur Jonczyk Ash, Hampshire, England Ashish Kumar Ashlee Bennett AshleyBrooke Toussant Ashley Casovan AshleyDuncan AshleyMarie Thompson AshleyRaethel Ashley Spivak c/o Alyson Spivak Ashley Turner Ashley Wagner Ashley Williams Ask la Cour Rasmussen Astro Lark Atomic City Roller Girls Audrey Hopkins Audrey Mackey Aunt Sheila and Uncle Bill Austen Tate Austin Warawa Autumn Bea Autumn Hahn AvivTomer AwesomeEmilyHarris AwkwardHug Azariah,Deven,Madeleine,and EvelynStevens Azlina Thoen Azoz158 B Beaver B.Vande Kolk Baer Charlton Bailey de longh Barb McDermott Barbara Baillargeon Barbara Hartmann Barbara Knaster Barbara Mosley Barbara Nock Barbara Opyt Barbara Shore Barry Strugatz Barton L. beaglemama Beatrice Copeland Beau Brossman Becca Fraser Becca Schall Becca Trachtenberg Beci Russell becki Becky Altman, CWPC Becky and Carsten Mundt Becky and Charley Becky Decker Becky Morrette Becky Simkins Bedac beentsy belinda chin Belinda Conn Belinda Lee Bella E. Ben and Jackie Landes Ben and Katie Mallory Ben Chapman Ben Daeuber Ben Esau Ben Gelinas Ben H Ben Killorin Ben M Ben Potrykus ben torrens Ben Zerante Bendung Fu Bendyburn Benj Binks Benjamin A. Phipps Benjamin Binninger Benjamin James Ethelred Bartlett Hanbury-Aggs Benjamin Keele Bennett Beutel Berak Marcus Bertrand Garbassi betabrain Beth Allan Beth Georgian Beth Kirkpatrick Beth Lacey Gill Beth Morton Beth Mueller Beth Ptalis Hough Beth Segers Beth Sheldon Bethany Bethany O'Neill and Jason Sanchez Bethany Stolle Bethel Nathan Betsy Duncan Betsy Kusenberg Betsy Maixner Betsy VanLeit Better Living By Choice Bettina Thompson Betty Garcia BeverleyMarkowitz BeverleyScherdin BeverlyRamsey BezStraz BiancaBockman Bianca Goo Bill Graham Bill Jefferson Bill Noble and Desiree Storch Bill Wiswesser Bill Woodcock and Audrey Plonk BillBil Bitter Root Cultural Heritage Trust BJ Beyersbergen bk Blair Harley Blumenkati BNF Bob Selim Bob Waltenspiel Bobbi H. Bobbie Nichols Bodo Kittler Bonbon Melius Bonnie Bishop Bonnie L Gray Bonnie Raymond Bonnie Watts Bonnie Wilson Boris Hampp Borja Huertas Boyd Mitchell Brad and Kristy Cronkite Brad Boettcher Brad Corwin Brad Dougherty Brad Lee Brad Scanlan Brad Zeh Branden Miller Brandi Iryshe Brandi L. Fulk Brandi Thompson, RD, LD/N Brandon and Heather Thomas Brandon Millwood Brandon Webber Branka Totic Mangala Bre Gallagher Brekke family Brenda Boston Brenda Head Brendan Brendan Brown BrennaK Brennan and Alexis Crellin Brennan and Julie Gerle Brent A. Middleton Brent Neil Brent Farber Brett Barker Brett Heeger Brett Jones Brett, Michelle, and Avery Johnson Brian Alenduff Brian and Donna Kearney Brian Anderson Brian Conery Brian Enigma Brian Eugenio Herrera Brian Fox Brian Hart Brian Kowal Brian L. Curtis Brian McAdam Brian R McDermott Brian Reselvic Brian Santistevan Brian Sierkowski Brian Stein Brian Trotter Brian White Brian Zieliński Brian Zuber Briana Rindfleisch Brianna Garcia Brianne D. Brice Grunert Bridget A Brownell Bridget Gannon Bridget K. Bridget Lydon Bridget Maniaci Briggs Britney Britt Quinan Britt Rodriguez Britt Wright Brittany and Mark Brittany Douglas Hunt Brittany Ellis Brittany Janis Brittney Le Blanc Brooke and Nate Eliazar-Macke Brooke Bell Brooke Estin Bruce Davey Bruce Venne Bruno Beildecke Bry-Ann Yates Bryan Bryan Calo and Trish Parthc Bryan Dixon Bryan Dreiling Bryan Huang D Bryan J Wlas Bryan Jordan Bryan Ting Bryce Boltjes Brynn Palmer Brock Goggin Butter and Scotch Butter Music And Sound buzzedhoneys.com, raw urban honey C Rosser C. Laville C. Mosher C. Stives C.L. O'Byrne c.o.d. Cahlo Re Moon Cailleigh Rhind and Phil Wortman Cait Cusack Caitlin A. Caitlin Gabelmann Caitlin Guzzo Caitlin Lantier, MS, RD, LD Cali Cally Thalman Calum W Calvin Chan Calvin He Cameron and Jennifer Hodges Cameron Beckmann Cameron J Larsen Camilla Crane Camilla Hammer Camille Reaves Campbell's Bakery Candace Uhlmeier Candice Bailey Candra Murphy Canela Cara Kindig Caren Davidkhanian Carina Scheiberlich Carla Dawes Carla Hidalgo Carleton Torpin Carley Navratil Carlos Diez Carlos Medeiros Carlos Penner Carlos y Rene o Casa PpP Carly and Michael Hackman Carly Campbell Carly Westling Carmen Carol Elaine Cyr Carol Lundergan Carol Sandin Cooley Carol Thorne Caroline Boice Caroline Ernst Caroline Kren Caroline Moore-Kochlacs Caroline Richards Carolyn and Wesley Buckwalter Carolyn Crippen Carolyn Lerbs Carolyn Z Carrie Dellekay and Dane Yocco Carrie Prudhomme Carrie Sedlak Carsten Kummerow Casey Greene Casey Harmon Casey Reeder Cassie and Nathaniel Cassie Grove Cassie M Wilson, Whole Body Wellness Practitioner Cassondra C. Cat Rigby Catherine Casillas Catherine Droser Catherine Riihimaki Catherine van Zanten Cathie Presper Cathy Williams Catie Leary Catie Murphy CDM Cecille Nguyen Cedric Jean-Marie Celene C. Celeste Ransom Chand Lok Alvarez Chad Cleven Chad Homan Chad Pucowski Chad Rousseau Chad Smith CHANDRA Chanda Umnick Chandler Bullion Chandra Magee Charlene Barina charlene mcbride Charles Irving Charles Letcher III Charles Ludeke Charles McNeely Charles Rivet Charles Vardeman Charles Zapata Charles Zuzak Charley Johnson, RN Charlie and Katie Lauraia Charlie Seaman Charlotte Beaudet Charlotte Holmes Charmaine (kioy) Liew Charmaine Fuller Chase Henderson Chase Montgomery Chef Carla Contreras Chef Kelli Mae Kelly Chelle Destefano Chelsea Clifton Chelsea Keena Chelsea McQuaid Chelsea Neblett Chely Córdoba Chen Sharon Cheroot Cherry Street Farmers Market Cheryl Chiou Schall Cheryl Martin Cheryl, Tobo, and Rowan Ackerman Cheryl Kregear Cheyenne Kelly cheng geller Chi Chi and Ju Ju Chiarelto family Chien Yeh Jan Chiharuito Chloe Lines Chloe Ruddy Chng Chin Jo Chow family Chris and Robyn Leitner Chris B. Chris Bacarella Chris Boutet Chris Fox Chris Hardham Chris Huynh Chris Jacobson Chris James Chris Jones Chris Knadler Chris Larson Chris M Chris Mattern Chris Neufeld Chris Newell Chris Olsen Chris Stier Chris Tam Chris Wilson Chris, Laura, Miranda, and Margaret Chrissy Christa and Johnny Egg Christa Huntley Christian Franci Christian Fuchs Christian Guy Christian Yancey and Joe Yeaman Christina Tannert Christina Devine Christine Devine Christine Favilla Christine Hyde Christine Marqua Christine R. Carmody Christoph Widmer, Switzerland Christopher Brumgard Christopher J Henderson Christopher Muzatko Christopher P. Christopher Thornhill Christopher Weeks Christyn Levy Chrystal and Chris Qualtieri, in memory of Karen Castle Chuck Vining Clara Samker Ciaran Davis-Wall Cindie Cindy Bradley Cindy Chuah Cindy Powers Cindy Terms Snydacker Cindy Thompson Streett Claire and Ed Bacher Claire Smithers Wulfin

Clara Schuhmacher Clare Ferguson Claude Convers Claudia Nelson Clayton clayton whetung Clemens Mezriczyk Cleovonne Jacobs Cliff and Toni Thompson Clio Tarazi CMCastillo Coach Paul Cody McNeill Cody Perkins Coeli Colby Coleen Hacht Colin HB Lee Colleen and Kim Colleen Clary and family Colleen McCormack-Maitland Connie A. Ress Connie Cusick Connie Phillips Connor Joseph Smith Conrad Shen Constantine Koussolis Cooperative Press Cora Anderson Cora Neil coral Cord Patrick Corey and Shirley Mouer Corey L. Cori Chavez Cori May CorwinWoody Cory Dieterich Cory Dyllon Cory Vandenberghe Cosanna Preston-Ideida and Lucky Ideida Courtney Antoniolli Courtney Rittinger Courtney Shea Owen Courtney Shuster Craig Fausnacht Craigh Handley Craig McNaughton Crapnurse Cristendra Cristina Dominguez-Eshelman Cristy Spottswood Cristy Troia Crystal Chitwood Crystal Gammton Crystal Kerr Crystal R Van Wieren Curt Buckley Curtis Curtis and Heather Curtis Hirabayashi Cygnus Rockwood Cynthia Cynthia Disbrow D C Schumacher D J Althaus D W Yarbrough D. Clarke Evans D. Dial D. Marie DaHill Dailey family Dale R. Dale Rose Damian Barnes Damian Pieries Damien Kluczinski Damit Senanayake Damon and Marge Anderson Dan and Elizabeth Conley Dan and Jane lehl Dan Fishgold Dan Ford Dan Lazin Dan Napierski Dan Nielsen Dan Partington Dan R Dan Ratner Dan Tea and Amy-Jo Russ Dan-Tam Pham Dana Dana Aspinwall Dana Buske Dana Cameron Dana Chahidi Dana Freeman Dana Rae Dang Griffith Dani L Pruitt Danica Serigson Daniel Daniel and Lillian Mahaney Daniel Dickerman Daniel E. Harlow Daniel Freytes Daniel Heud Daniel Kaszor Daniel O'Connell Daniel Philippe Daniel R. Leonard Daniel Rinehart Daniel Santoso Danielle Dugan Danielle Holbein Danielle Peña Danielle Roberts Danny and Lizzie Varner Danny and Stephanie Le Danny Das Neves Danny Mendoza Daphne Horton Darcy L Darin Vermillion Darker Days Radio Darline Heck Darren Hansen Darryl Newberry Dashmeet Singh Dave and Jill Dave Ballard Dave Banno Dave Burtman Dave Cournoyer Dave Haylett Dave Lawson Dave LeCompte Dave Marsh Dave McDonald Dave Violaogo Dave West David and Anita Schamber David and Elizabeth Sims David and Zozette Papa David and Katie Buys David and Sonya Reiland David B Moore David Blessing david bradley David Cheung David Drexler David Gallaher David Halder David Hooper David J. D. David J. Paul David Lawson David Lazarus David McKane David Miller David Moghaddam David Plater David Pond David Rhodes David Rinaldi Jr. David Ruby David S. Lord David Sarpal David Scannell David Schultz David Souther and Annie Levine David Tomashek David W. Weaver David Weiman David Wright Dawn Benish Dawn Louis-Jean Dawn M. Janz Dawn Oshima Dawn Tarpey Dawne Jeffreys Dayzen Weeks VJ DBT Dé-zé Khandro Dean Housden Dean Pironi Deanna Lagace Deanna Penney deb Deb Miner Debbie Goble Deborah Ingram Deborah Iriquoie Deborah L Wheeler Deborah Svenson Deborah Trevithick Debra P. Debra's Natural Gourmet Defiantly Healthy Deirdre McCarthy Delia Gable Delia M. Rivera-Hernandez Delia Macias della Denise Blatnik Denise Eicher Denise Riley Derek Derek Crawford Derek Kwan Derek Pollard Derek Y. Dethe Elza Devin R Bruce Devon K. Devon Peters Dexie Lenardo Diana Jensen Diana Lu Diana Lynn Small Diana Lynne Rochon Diane Freaney Diane Le Diane Lee Diane Sparks-Justice Dietmar Dilan Leon Dinah Dinah Sanders dinkysop.com Dinyar Dirk "digdler" Davie Dirk Huygelen Djimon Hounsou Dmitry Iugumov Doc Hobbes Dominic Sabathier Dominique Holzer Dominique Navarro Don McNeil Don Quach Donald Darnell Donna Barnes Donna Giles Donna Gordon Donna H Donna Manalo Donna Peebles Donna Tsang Dorian Nasby Dorian Sanders Dorota Was Dorothy Ng Dorte Sheikh Dotkin Dvir Doug Doug Creek Doug Ittner Douglas Dollars Dr. Julius Buski Dr. Rachel McKinnon Dr. Shelby Worts Dragan Colakovic Drew Geen Drs. Scott Moats and Michele Moul Duane and Paula Fults Dub Dunlevy Dustin Dustin W. Cammack Dwest Dwight Bishop Dylan Crowley Dylan Forest Dylon Martin Dylon E.J. Cronin E.J. Johnston Edgertolearn Ean Behr Ebo Dawson-Andoh Ed Ed and Chris Black Eddy Wang Edith Finley Eden Ann Rouse Eduardo Cámara Edward Bennett Edward Chik Edward Goggin Edward Heavrin Edward LeBlanc Edwyn Tiong Eeshwar Rajagopalan ef-pe.at egg and yolk Ehtesh Choudhury Eileen and Dave Morrison Eileen Laboone Eileen Coscolluela EK Becker and CS Chung Elaine Blank Elaine Block Elaine M. King Elaine Marshall Elaine Zuo Eleanor Watkins Elena A. Becker Elena Von Essen Eli Sotos Elisabeth and Michael Elliot Elise D. Evans Elise Nussbaum Elisha Roberts Elisse Lorenc Eliza Elmer Elizabeth and Kristen McIntire Elizabeth Bridges Elizabeth Dale Elizabeth Hunter Elizabeth Jablonski Elizabeth Johnston Elizabeth K. Elizabeth Kenyon Elizabeth Mieke Elizabeth Miner, Thrive This Day Elizabeth Mukherjee Elizabeth Neeld Elizabeth Q Davis Elizabeth Ross Falk Elizabeth Schroder Elizabeth Tudhope Elizabeth Williams Ellen Power Ellen Schmidt Ellen Shapiro Ellen Solomon Elli Fragkaki Elliott M. Elliott Rajnovic Erod family Elyssa Lind EM and Mike Rodewald Emerald Watters Emeth Heses Emil Hemdal Emily Emily and Dan Berriochoa Emily Beth Emily Brown Emily Crovella Emily Griffin Emily Gruen Emily Heest Moss Emily Leathers Emily Mitchell Emily Schienvar Emily Ties Emily Vanston Emily Walter Emily Zar Emma Boley Emma Gardiner Emma Rose and Lili Emmanuel Jose Emry and Olivier Stem Enrico Phillis Enrique Piedrafitia Eri Kawakami and Andrés del Valle Erica and Lindsay MacCallum Eric and Noelle Braun Eric Brodie Eric Foster Eric Hensley Kron Eric Klipp Eric Koleada Eric Storm Eric Welsby Eric Wolf Erica Agran Erica Dee Erica Garcia Erica Parker Erica Peters Erica Templeman Erick Aubin Erik Kearney Erika Hille and Remon Eltaai Erika R. Cerdia Erika Thorkelson Erin Bourne Erin Cullinane Erin Dridley-Krizek Erin Gibbemeyer Erin Liman Erin McGann Erin McLaughlin Erin Tiburcio Erin Whitney Fox Smith Ernesto Montoya Eric Torres Etchasketcher Ethan Landa Ethan Rainwater etherglow Eugenio Frias-Pardo Ernie Chung Eva E. Eva Crawford Eva DePue Eva Townsend Evakay Favia Evan Farmer Evan P. Potman Evan Prowtten Evan Schaeffer Evelyn D. Everett Everleigh Ruschman Evie Ewan Lauchland Ewan Moorfoot Faith Savill Falk von Boehn falldead Falling Sky Farms Family König Beatty Family of Anna Ballinger famousgames.co Fan of good works Farmers Everywhere Fedá Hankic Fei-Ling Tseng Felicia Zimmermann Felix Felix K. Fen and Martin Burley Fernando Mendoza-Alanis Filiip BulKrajnick Filip De Pessemier, mindcoach, be filmmaker.com filmstory.org Finn Semmelink Finny Fiona Glover Firuzeh Fix Flo Flor Maria Macias Florence Kitten Florence Payette Florian Hirt Florian Hortsch Fordecker Foss Curtis Fran McCoy Francie Oblinger Francis Luk Frank Corey Frank M. Cannizzaro Frank Olechnowicz Frank Robert Frank S Frannie Jones Fred Hagpood Fred Weber Freda Eang Frederic Landes Fresh Start Foods Fung To O G S Candy G. Woods Gabby K Gabi C Gabriel Proulx-Jalbert Gabriele Briggs Gabriella Stops Gaddy Gaia Willis Gail Gibbs

Gail Hernandez Gailann Lee Wagoner Gavin "halkey" Mogan Gavin Smith Geistlingers Gemma Critchley Generala Eric Gratto Geoffrey and Sierra Miank Geoffrey and Tanya Roth Geomus George and Karen Gibbs George B. Higgins George Campbell George Edwards George H Golden George Read III George Young Georgey Melnikov GERALYN BEERS Gerben Z Geri Collecchia Gerzain Maldonado GG Crew Giacomo Zaccchia Gilson family Gina Clune Gina Colagioia Gina Dimino Gina Freeman Gina Lawrence Gina Pensiero Gina Spengel Ginny Flasha ginny guzman Gitta de Vaan Giu Alonso Giuseppe Rossi Gizmo and Gadget Gladys Nubla Glen Glen "the Bodarian" Bodor Glen and Julia Ferguson Glenn Clatworthy Glenn Hill Glenna Klaver Gloria and Dan Garrett Gloria MacKinnon, @exohlg Gonzalez-Kinbrev family Gonzalo Drinot and Sydney Herrin Good and Cheap Grand Master Kathy Sand Cope Gopakumar Sethuraman Gordon John Henry Wong/Dubs/Wonger/got wong? Grace Flinsch Grace Gillies Grace Lim Gradster Graham Bakay Graham King Graham Knox Graham Marshall Grandma Patti Grandpa Chair Grant Burkhardt Grant McLaughlin graveny Greg "Healthy Chef" Brandes & Dee Greg Davies Greg Davis Greg Leach Greg McDougall Greg Mund Greg Shaffer Greg, Shona, Sarah, Sasha, and Smudge Gregory Damiani Gregory Steenbeek Greta Frost Gretchen Addi Gretchen and David Zalkind Gretchen Northrop Guadalupe Albuquerque guardian J Guillermo Marshall Gus Gwen Golden Gyoong Sung Choi Gyroplast H Lynnea Johnson H. Higa Hal Cantwell Halee Dinsey Allison Hamish weir Hannah and Brody Hannah Brown Hannah Gardner Hannah Naomi Jamieson Hannah Rothman Hannah Spiegelman Hans Hans Shejama Schmidt Happy Tsugawa-Banta Harper Masino Harris Masters Harry Reutter Harvey Simmons Hayden McCafee Heath and Dani Glasscock Heather Prewitt Heather Adler Heather and Salim Cain Heather Beath Heather Bowen Heather D. McLean Heather Dyer Heather Hewitt Chowdhury Heather Hintze Heather Hoyles Heather McGivney Heather Snell Heather, Curtis, and Charlie Heidi Burch Heidi Kirkpatrick Heinrich Langos Helen Sandoz Helena C. Yardley Helena Chestnut Henk-Jan Hennepin County MN Nurse-Midwives Henning C-F Herman Hey Rooster General Store hillary bergh Hillary Newell hilt-d Hiram's MadOrganist Hoa X. Nguyen Hochiminh Rosario holly watts Holly Bartel Holly Colbourne Holly H. Archer Holly Hayes Holly Peterson Hope Mueller Hope Pascoe HubuMedia Huddlestone family Hudson Hungry Harris Hunter Bennett-Daggett Hussein Sulaiman J Miller Iain Ilich Ian Malinowski Ian Matthew Michael Burg Ian McCrowe Ian Sheh Ian Skibbe Ian Westcott iarehui ICON Motion Pictures id8 Design Ida Walker Idia A Ikai Ian Imani J Dean In honor of the Vermont Food Bank In memory of Carroll E. Selph In memory of Jennie Haydel In memory of Nicholas Holt inspirationem Ion Marqardsen Irene I. Iris Chung Di Paola Iris Tse Isaac M. Walker Isaiah Tanenbaum Ismael Razavi Iso Stein Iva Peung J David Baker J Gagnon J Papineau J. Meyer J. Quincy Sperber J. Rock J'aime Stratton J&S Des Jaag Jac Willis Jace Nay Jack Dalrymple, Cap And Cut, LLC Jack Fleming Jack Hutchings Jacki Purtell Jackie Goulet and Susan Goulet Jackie Rosenfeld Jackson West Jaclyn and Daniel Bernstein Jacob A Palmer Jacob Feutz Jacob Pauli Jacob Wisner Jacqueline Windh Jacquelyn Piette Jacqui B. jadtree Jaeswo Kim Jag Jake Farrell Jake Nichols Jake Rayson James and Karon Davis James Bauer James Chesky James Delecki James DeMarco James H. Murphy Jr. James Helton James Hess James Husum James Leung James MacCarthy James Maxhimer James McCall James Meehan James Rossiter and Katie Bonnar James Rybólt James Smith James V Reynolds James Wilmot James Yuen James-Ross Harrison Jamie Antonisse Jamie Arghes Jamie Stelter Jamie Taylor jamie, tasmania Jamison Gray Jamison R. Monahan Jan Martin Ahlens Jan Sepp Jane Jane Broumley Jane Colleen Hall Jane Cruice, RN Jane Hanson Jane Jerardi Jane Lam Jane Metzger Jane Purvis Janell Regalado Janelle E. Janelle W Janet Janet Buchwald Janet Camille Hood Janet Williams Janet Rounds Janey freid Janice Karpenick Janice Murphy Janin Udom Jarrod Jarrod Lombardo Jasmine Melanie April Kelly jasmine wolf Jason and Gina Rogers Jason Berry Jason Burrow Jason Daughtery jason e. bean Jason Gifford Jason Hawes Jason Kapalka Jason Kenny Jason Miller Jason Wells Jason Zan Jay Jay Avitabile Jay Graham Jay Kastner Jay Ricciardi Jay Shah Jaye Buksbaum Jaymie Testa JBrien Cearz Barcoma JD Champagne JD Reeves Jean Manz Jean Prijatelj Jean-Francois Léger Jean-Sebastian Busque Jeanie McAlpine Jeanne Bishop, America's Sensory Impaired Veterans Organization Jeanne W Jeannine Emery Jeff and Jenna Jeff Clark Jeff Enlow Jeff Seminger Jeff Jacobsen Jeff Kapustka Jeff Lehman Jeff Lin Jeff Linniger Jeff Matsuya Jeff parriott Jeff Tsai Jeffery and Lydia Simpson jeffindt.com Jeffrey and Lori Simkowski Jeffrey Blank Jeffrey J. Jett II Jen A. Jen Dadek Jen Hoscheid Jen Jamar, lifewiththie.com Jen Lewin Jenn de la Vega Jenn Dymo Jenna Weiler Jenni and Brian Bost Jennifer Jennifer Jennifer and Samuel Soliman Jennifer Brunette Jennifer C. Moats Jennifer Capozzi Jennifer Chang Jennifer Clout Jennifer Coulter Jennifer Dyson Jennifer E.D. Hahn Jennifer Essler Jennifer Jennifer Jackson Jennifer Jakes Jennifer Jelliff-Russell Jennifer Jusinski Jennifer K. Jennifer Kirkgaard Jennifer Konikowski Jennifer L. Sarnowski Jennifer McInnis Jennifer Moore Jennifer Murphy Jennifer Norton Jennifer Palm Jennifer Peepas Jennifer Pomeranz Jennifer Read Jennifer Schiff Berg Jennifer Shackelford Jennifer Skytt Jennifer Strauss Gurs Jennifer Tuttle Jennifer Wilkinson Jennifer Wylie Jenny Blakney Jenny Lasley Jenny Duode Jenny Vaughn Jens Anders Bakke Jens Dehlike Jeremy Zimmerman Jeremiah and Shannon Tuhn Jeremy and Leslie Miller Jeremy Canfield Jeremy M. Jerika Teare Jess Blinn Jess Mott Wickstrom Jessa Anderson Jesse F. Jesse Inocillo Jesse Lansner and Elizabeth Call Jesse Michael Jessica A. Walsh Jessica Allred Jessica and Josh Warren Jessica Bader Jessica Berglund Jessica Cole Jessica Del Vecchio Jessica Gallagher Jessica Graham Jessica Greene Jessica Jensen Jessica Jones Jessica Koga Jessica Kral Jessica McCartney Jessica P. Tharp Jessica Rigga Jessie Glover Boettcher Jessie Tang Jessy Singh Jessus Bautista Jesus C. Duran JET JGRS Barnes Jhenifer Pabillano Jia Guo Jibby Varghese Jill Bucaro Jill D'Alessandro and family Jill lungheim Jim and Kris Jim bayler Jim Boney Jim Cosmano Jim Fennell Jim Gill Jim Phillips Jim Rutkowski Jr. J Sommerfeld JLC Jo Anne Jo Gill Joachim W. Walewski Joan Baggs Joan Cockell Joan Johnson Joan Schumacher joane farrell Joanna Alario Joanna Ranelli Joanne Chayut Joanne Rosario Joanne Y Jocke Axelsson Jodi Shipley Jody Knapke Jody Veith Joe and Alison Kornbrodt Joe and Robin Birdwell Joe Ballou Joe Beason Joe Bernard Joe Carter Joe Gonwa Joe H. Joe Hsu. @jhsu Joe Nachison Joe Posner joe rhodes Joe Spradley Joel Neely Joel Schachter Joel Suplido Joel Voelz Joerg Eric Johan Carlsson Johanna Wilson Johannes Robbins John A Connor John and Deb John C. Halcomb John Cascarano John Chappell John Christian Bethell John Colagioia John Colburn John Darragh John Ferguson John Garcia John Giles John Heltsley John J. Walsh IV John J. Williams John Jenkins Jr. John Leonardo Contarino

John Mondin John Pushnik John Rampton John Repass John Rieping John W Watson
John Wm Thompson John Michelle, and Morgan G Johnathan Salter Johnny Le Johnny Wu
Jon Jon Guy Jon Hovland Jonah and Brittany Gregory Jonathan Anders Jonathan Chamberlin
Jonathan D.M Jonathan gregory Jonathan Grothe Jonathan Harmon Jonathan Hironaga
Jonathan Landry Jonathan M. Broussard Jonathan Ostrowsky Joop Jordan and Amanda
Jordan and Eileen Park Peed Jordan Majeau Jordan McGary Jorge Cocina Jose Angel Lara
José L. Valiente José López Jose Sanchez II Joseph Daniels Joseph Lockridge Joseph Mandrell
Joseph Raff Joseph Watson-Mackay Josh Abramssohn Josh and Laurie Barton Josh Baugher
Josh Catone Josh Durairaj Josh Kjenner Josh Lobo Joshua Goodwin Joshua Jabbar
Joshua M. Diaz Joshua Shanks and Heather Barnett Joshua Straub Joshua Wheaton Joy Zserai
Joyia and Thom Joel Bennet Juan Pablo Ahues-Vasquez Judders Jude and Woolf Kanter
Judith Judith Harris Judith Redding Judith smyer Judy D Shelton Judy Dub Judy Frumkin
JudyAnne Hutchison Judo Gold Association Juhis the Nuhis Juli-Ann Williams Julia Brucker
Julia Clark Julia Clayton Julia Johnsen Julia Perilli Julian and Jack Clark Julian Parr
Julie "Cannibal Rose" Thielens Julie Burt Pack Julie Dillon Julie Gerush Julie Hannon Julie Lee
Julie Rickert Julie Smith Julie Wolkoff Julien Fruchier June Samadi and Brandon Holmes
June Trizzino Junko Saito Jurgens B Jussi Hölttä Justin Acosta Justin and Anne Swanson
Justin Daves Justin Feller Justin M. Czerniak Justin Myers Justin Phan Justin Roth
Justin Tabibian Justine Henonin K Kanno K. D. Bryan K.A. Farb Kaelynn Alyksa Laefon
kaisa cosa Kaitlin Murphy Kaitlyn MacLeod Kalyan Reddy Kamaria Kuhn
Kanchana Fernando and Craig Kalat Kara Styles Karan S Karel de Mooij Karen
Karen and Lance Jones Karen Ann Bullock Karen Clark Karen Funseth Karen Hess Karen Liebel
Karen MacLaughlin Karen McKeown Karen Pecarkic Karen Salsbury Karen Slagle Karen Ullman
Karen Walsh Karen, Bellingham WA Kari L. Kari M. Karie Fahrenholz Karin Fuerst
Karina Manarin Karina Spencer Karis Blume Karissa Karl and Erin Schulz Karl Schmidt
Karl von Muller Karl-Olof "Kakan" Larsson Karla Anker Karsten Holland Karyn Parks
Kasserine Ross-Sheppard Kassyd Kanger Kat Lapelosa Kate Kate Adamick, co-
founder, Cook for America Kate and Greg Griffin Kate Ashie Kate Bauer Kate H. Wilson
Kate MacGregor Kate Mileur Kate O'Connell-Faust Kate Peltz Kate Rossiter Kate Seiler
Kate Whalen Kathe Falzer Katherine and Andrew Weber Katherine Burns Katherine Cesario
Katherine Krauland Katherine Moore Wines Katherine Potter Katherine Romans
Katherine Tully Kathleen Cologue Kathleen Dawson Kathleen Gadoway
Kathleen Kitto and Dennis Waller Kathleen M. Herring Kathleen Smith Kathleen T. Hanrahan
Kathryn Mackenzie Kathryn McCauley Kathryn Rice Kathy and Michael Elliott Kathy Jolly
KathyKomoll KathyLawrence KathyNelson-Williams KathyNguyen KathyShannonandMattFrank
Kathy Waxler Kathy Wicks Katie Goodrich Katie Jones Katie M. Katie McElroy Katie McGill
Katie Rangel Katie Shay Katie Shea Katie Shields Katie Stoyka Katie Wang Katie Watson
katroftafers Katrina Gwinn Katrina Rittershofer Kavanagh family Kavitha Ritesh Gudla
Kay M Cadena Kaydee Kreitlow Kayla Blyman Kayla Forsythe Kayleigh Simmons
Kaylyn S. Gootman Keally Ciesnik Keena Keith Warner Keladry Midlan Keldren Kelli Currie
Kelli Neier Kelly Kelly Ann Kelly Kelly Burns Gallagher Kelly Cole Kelly Goff Kelly McClung
KellyMurray Kelly Schrank Kelly Stacy KellyS KellyS KelseyKitch KenAllgood Ken Chen Ken Cooper
Ken Hoff Ken Klein Ken Nikolaï Kendel Shore Kendra Lockman Kendra Peters Kenette Lous
KenleySturdivant-Wilson Kenneth E. Baker Kenny K. Kent Kristensen Kernbanks Kerri Larkin
Kerri Swall-Born Kerry Duncan Barnsley Kerry Osborne Kevin and Shannon Grigsby
Kevin Ascott Kevin C. Huang Kevin Chow Kevin FitzGerald Kevin Gawthrop
Kevin Hofer and Laurie Zellmer Kevin J Schaeffer II Kevin Jarvis Kevin L. Reevers Kevin Lee
Kevin Matthew Murphy Kevin McClintock Kevin Miller Kevin O'Connell Kevin Stilwell
Kevin Wood Kieran O'Sullivan Kiki Anderson Kim Kessler Kim Ketterer Kim Pasciuto-Wood
Kim Wong Kimberly Kimberly and Tyson Kroeger Kimberly Fine Kimberly Gibson
Kimberly Muñoz Kimmie Smith Kira Kefer kirk Kirk Stewart Kirsten Hurlburt
Kirsti A. Dyer, HealthfulMD Kirsti Johanson Kirsty Win Kitchen Overlord Kitty Y.
Kiyana Santos Daba KJ Bosch Klara KMunke Master Chef KN Chin-Griffin Knobby Horseman
Knut Roger Strøm Koen Vingerhoets Koko Kawasaki koroshia Kourtney Robinson
Kraken Maiden Kris Berezanski Kris Burgess Kris Cabanas Kris Covlin Krista Benson
Kristel England Kristen Coatney Kristen Cote-Noel Kristen Farley Kristen Miller Abraham
Kristen Schnelle Kristen Vieson Kristen W. Kristen Wong Kristen, Estella, and Joel McClosky
Kristi Howell Kristi Ketchum Kristin Corona Kristin Hadfield Kristin Justice and Zachary Miller
Kristina apodaca Kristina Hon Kristina Kaw Kristina Maude Hill Kristina Pisegna
Kristopher and Savannah Hall Kristopher Hoover Kristopher Theilens Kristy-Ann MacPherson
Krustyn Krystelle Robeniol KSENIÁ Kunal Ghevaria Kurt Anderson Kurt Mansperger
Kurtis Story Kyle and Kayla Williams Kyle Higgins Kyle McCormick Kyle Walker Kyle White
Kylee O'Neill-Mullin Kyun Frankovlevky Kyra C. Kyriienko family L. Madatovian L'ALTRO Design
Lacey and Andi Losh Lachlan Berry Lady Chiviona LadyAna Lainie W. LakeysJa Jones Lance2425
Langh Kap Tuang Lara B. Lara Dossett Larissa Barry Larissa Rüdiger Larissa Yu Laura
laura asmusseen Laura Baggs Laura Biddle Laura Coelho Laura Corcoran Laura Daigle
Laura Devin Laura E Strong Laura Friederich Laura Gray Laura Jones Laura Kiota
Laura Lee Franks Laura M Brown Laura Mae Laura Musich Laura N Morgan Laura Niwa
Laura O'Donnell Laura O'Quin Laura Patti Laura Rodriguez Laura Snider Laura Suprock
Laura Thomas Laurel Bobzien Laurel S Lauren "The Librarian" Bryant Lauren and Greg Bixby
Lauren Bloomenthal Lauren Egle Lauren Eggert-Crowe Lauren Heacker Lauren Karp
Lauren Leslie Lauren Patti Lauren Reynolds Lauren Scanlan Lauren Shipp Lauren Vardaman
Lauren Wittenberger Lauri Dahl Laurinda Pudlo LaVerne Tolmie LCG Le Chef N5Q4
Leah and Brian Eden Leah Collins Leah Hochberg Leah Weatherpoons Leanne Fong
LearningLab LA Lee and Jessica Beacham Lee Burgess Lee Symes LeeAnn Maxwell
Leif Hunneman Leigh Anne Vanhooser Leigh Johnston Lekisha Laster Lenora Polk
Leona Peterson, L.M.S.W. Leonard and Zephorah Magnan Leonard Lin Leong Yin Yin Leonides M.
Leora Falk Leron Culbreath Leshia-Aimée Doucet Lesley Dx Leslie barkley Leslie Goldblatt
Leslie Jordan Leslie Maddock Leslie Poyzer Leslie Seltzer Leslie Walton, Earth Biscuit Foods
Lexia Dundore Lexie Leyanne Li Wang Liam and Theo Rich Liam Wilkinson Liana Lehua
Lianne Longdo Libby, Cici, and Ike Perella Liew Wee San Lil Copan Lil M. Liliانا Crowley
Lillian Johnson Lin McCormick Linda Alexander Linda and Chris LaBarre Linda Crawley
Linda DeAngelo Linda J Hewitt Linda melsted Linda P. Nguyen Linda Parker Linda Sarouen
Linda Seagraves-haloi Linda Telkowski Linda, Robert, and Lily O'Neill Lindsay Hills
Lindsay Monser Lindsay Winter Lindsey Haskins Lindsey Wheeler Lindsey Wicks Lisa

Lisa Akiyama Lisa Barmby-Spence Lisa Behnke Lisa Benjamin Lisa Challenger Lisa Conn
Lisa Cox Lisa Duffy Lisa Forsyth Lisa Hagen Lisa Hirsch Lisa Holmes Lisa Kilmartin
Lisa Partridge Lisa Paton Lisa Plotnik Lisa Raphael Lisa Ray Lisa Taylor Lisa Toro Lisa W.
Lisa Woodman Lisaj Lissa Capo LIVID Liyana Winchell Liz and Mark Wilson Liz and Robin Baker
liz Blasingame Liz Gerber Liz McAnder Liz Pienkos Liza Hall Lizzie Taihstoff Sweigart
localcummie Leoben and Kevin Logan "Logie" James Logan and Alvina Mardhani-Bayne
Lois Strand Lola DeBrosse Lomig Lorenz Lorenz Kaspar Müller Loretta Permut Lori
Lori Conrad Lori Laney LoriMastronardi Lorien Green Lorraine LaPointe Louie Louie A. Tillman
Louise Hall Louise Keamy Louise Wasilewski Louise Williams Lourdes Iglesias Love
Lovely Cakes Lovey Reynolds LRA LubDub Foundation Luc Willson Lucas Roven Luciano Sgarbi
lucy hummcutt Luisa Alberto Luka Negoita Luke Coomes Luke Dacey Luke David Johnson
Luke Knight Luke M Stevens Luke Rutherford Lulu Kaye Luthy Pearson Lydia Lydia J
Lydia Katsambris Lydia Pegus Lyn Ignatowski Lynn Adler Lynn Barbato Lynn Brice Rosen
Lynn Casper Lynn Foster Lynn Hougle Lynn Knight Lynn Rudd Lynne Donnelly LynnLightowler
Lynne Sims LythAlobiedat MA Chiulli ML Faison M. Dawn King M. S. Barger Maarten and Robert
MAAZIK Mab MacI Peterson Maciek Maddie Kershaw Maddisun Barrows Maddy Kamalay
Madeline Boyer Madeline Edmonds Madison Smite Maegan Williams Maeve McLaughlin
Magenta and Harrison Starbuck Maggie Murphy Maggie Todd maggie valdespino
Maida Spohrer Makshya Tolbert Malcolm Wade Malgorzata Nishio Malissa and Ragan
Mambo mamojo mangalam family Manoj Dayaram Manuel Castro Manuel Meyer Manzi
Mara Donahoe Marc Tetlow Marcel Botha Marci Howdysmith Margaret Bronson
MargaretNguyen MargaretSteinbrink Margarettha Finefrock Margie Meier-Belt Margie Zeidler
Mari Sasano Maria B. Mayer Maria Finley Maria Fisher Maria K. Campolongo Maria Pereda
Maria Tsoukalis Maria Uriela Moreno;) Mariah Erlick Mariah Kelly Mariah Olson marianah,
com Marianne P. Marianne Zielke Marie Cosgrove-Davies Marie Hohner Marie Kieroniski
Marie Lamb marie landry Marie Lynn Wagner Marie-Caroline Vidican
Marie-Pier Remillard Marika Collins Marilyn Kontz Mario Breitbarth Marisa J. Lowm
Marisol Romero Marissa Finn Marissa Mann Marissa Perez Marjorie Gelin Goodwin
Mark and Liz Wilson Mark and Pam Grimes Mark AR Thompson Mark Ashley Mark Fadden
Mark Gillan Mark Ivey Mark Jurisch Mark L. Rosenberg Mark P. Griffin Mark Perkins
Mark the Encaffeinated One Mark Yates Mark Zebley Markj Marko Max Radosevic Marla
Marlene Vazquez Marmel Marquis and Jaime Marquise Lee Martha Vallon Martin
Martin Adler martin shaw Martine Vijn Nome Martins Rungainis Márton Juhász
Marty McGuire Marty Otto Mary and Ben Mullen Mary and Jon Gerush Mary Au Mary Ball
Mary Beth Decker Mary Beth Herring Mary Byington Mary Catherine Augstkalns Mary Gandofo
Mary Gray Hutchison Mary Lehman Mary Paige Mary Purpura Mary Sprowles Mary Stack
Mary Tweedie Mary Zamboldi Marylou Millard Ferrara Mat Elmore Mathias Soderlund
Mathieu <||> Bergeron Mathieu C. Matie Trewe Matilda Clarke Matt Bell Matt Gannon
Matt Harker Matt Hartley Matt Horowitz Matt I. Matt McGlinchy Matt Moretti Matt Ritt
Matt Smith Matt Wang Matt, Selena, and Jodi Matthew Begley Matthew Cadrin Matthew D
Matthew J. Huie Matthew Legault Matthew McCurdy Matthew Miller Matthew S.
Matthew Stewart Matthew Zdinak Matthias Armbruster Matthis van den Berg Maureen Cooke
Maureen S. Maurice Evans Maurice FitzGerald Maurice Samulski Max Klass Max Licker
max thiede Max Torres Maxime Lacombe Maximilliano Zazillic May Kirby McCue family
Meagan and Brian Molnar Meagan Gravelle Meaghan Meaghan Whalen Meeka and David Simerly
Meiffhe Meg B Meg Duarte Meg Rudge Megan Bowes Megan Case Megan Cross
Megan Izarra Megan McLeod Megan Smith Megan Todd Meghan Dixon, RD
Meghan Higginbotham Meghan Lundrigan megosh Melanie Bailey Melanie Bass Pollard
Melanie Freisinger Melanie Palevich Melissa and Michelle Stocker Melissa Boren
Melissa Friedman Melissa Galliher-Hay melissa ilana cohen Melissa Johnson Melissa Krause
Melissa Makfinsky Melissa Mattenson Hack Melissa Powell Melissa Rudolf Melissa Spencer
Melita Savona Melmar Melody Baker Melody Lemonds mhaire fraser Micah and Susan Maziar
Micah Bacdig Michael "Hardcore" Gaultois Michael Alexander Gonser Michael Alparan
Michael and John Michael Barendregt Michael Beezley Michael Brassell Michael Cooney
Michael D. Jolliffe Michael Davis Michael Gellar Michael H Bullington Michael Hammer
Michael Harper Michael Henderson Michael Hernandez Michael J. Sálhany Michael Jackson
Michael Janz Michael Koch Michael Leibell Michael Nand Michael R. Lupacchino Michael Schaefer
Michael Shaw Michael Swain Michael Taschuk Michael Van Dyke Michael Verrilli
Michael Woitzeck Michal Story Michala Kazda Michel Molinier Michele Cormier and Christine Langill
Michele E Michele Tremblay Michele Verduchi Michelle and Amanda Quintanilla
Michelle Arrowood Michelle Bar-Evan Michelle Brunke Michelle D'Amico Rosenthal
Michelle Douglas Michelle Laughran Michelle Melcher Knight Michelle Mullins Michelle Parks
Michelle Peet and Rex Robinson Michelle Plyem Michelle Quenneville Michelle Spatafora
Michelle Wang Michigian Therapeutic Consultants Miguel Mejia Mike
Mike and Abra Henry, State College PA Mike and Mary Johnson Mike Bernard Mike Battles
Mike G. Mike Lairdway Mike Lewelling Mike Millius Mike Moore Mike Munsil Mike Otto
Mike Skolnick Mike Sullivan Mikhail Vaysman Millie Mirvica Mimi Wright Mina Tran
Mirelle Blassnig Miri Mogilevsky Miss Cole Miss Sable Mitch Gustav the Robot Mitch Mayhoun
Mitchell C. Mithilesh Ranganna MJ Manna Mk Mollie and Jason Molly A. B. Molly C.
Molly Hunker Molly Kalan Mom Mona Fosheim Övre Monica J. Johnson Monica Ng
Monica Zawicki Monika Owens Monique Boustani Monique Mooney Montalvo family Moops
Moozers Morandia Morgan Daven Morgan Truax Mori-sari-ama Moritz Hoffmann
Mr Paul David Hill Mr. and Mr. Agnew Mr. Bucky Mr. Crowley Mr. Kennedy Mrs. E. K. Cook
Ms. Priscilla Lim Mujtaba Al-Qudaihi Mukethe Kawinzi Mustafa Mert Metin mwk
My Darling Mother Deborah My dear friend, Mariann Nagy Mycroft Myra Oltsci N. Varma
N.Chambers Nadia Bruno Nadine F. Nana Brunk Nancy Burgus Nancy Elizabeth White
Nancy Guthrie Nancy Petru Nanner Naoise Glendon Santos Naomi Black naomi dagen bloom
Naomi Novik Napriil Halzke Narguess Noshirvani Natalia Estrada Natalie Novacek
Natasha Smith Nate Allan Nate and Abby Collins Nathalie de Graauw Nathan "The Nate" Murphy
Nathan and Larissa Green Nathan and Milica Nathan and Natalie Nathan Bueche Nathan Howell
Nathan Klatt Nathan Reinhardt Nathan Venturini Nathan Windsor Nathanael Rosenheim
Nathaniel Senff Neal Gorengof Neelam Amin Neil Brock Neil Miller Nelda Mays NETGOALIE
Neve Gignilliat Nhonami Nibbler Seiffert Nicholas Boyd Nicholas Clark Nicholas Harman
Nicholas Hendley Nicholas Leeman Nicholas Tam Nichole Simmons Nick and Marie West
Nick and Wendy Bresnyan Nick Arango Nick Garland Nick Hildenbrandt Nick Jackson Nick P

nick shin Nick Tekverk Nick Wolfe nickawanna shaw Nicki Jimenez Nico e Bastien
Nico Tombo! Nicolé Mitchell-Duff Nicola Mazbar Nicole B. Nicole Flam
Nicole Groeneveld, for my son Isaac: food stamps help end domestic violence Nicole J. Dunn
Nicole Schtscherbina Nicoletta Laing Nicole Woods Niffer J. Nigel Heid-Malina
Nikki and Jim Stevens Nikki Wall Nikolaus Stein Nikolette and Kris Bennett Nina Carry
Ning Bao Noah Shelton Noel and Nancy Talcott Noel Stave Noelle Bittner Nonsensical Jellyfish
Noreen O'Brien Norm North Brooklyn Farms Nupi Nuria Baldello-Sole nvtitus
Obafemi Babatunde Oluwasanu Ayotomiwa Oso Ogul Thorbull Kafinski Oier Marigil Zaidua
Odfreamer A. Olivia Gerhard Olivia Spencer Olivier A. Olivier Bower Oopah OreoKat
Oscar and Agnes Gardner Oskar Simann Otter Abrahamson Owl Peak Farm Foundation
P Deaton P.G. Giannini Pablo Varela Paige Conley Paloma Baytelman Pam Adams Pam Misener
Pam Patrick Pam Washburn Pamela J. Kemp pamela klinger Pamela Lindsey Pamela RW Kandt
Pamela Smith Devine Pao Franco Parsley Pascal Blunk Pat "maybe now I'll try cooking" Maher Pruden
Pat Aderhold Pat Y Rudolph Patrice Fowler Patricia A. FitzGerald Patricia Bradshaw
Patricia Jenatsch Patrick A. Martin Patrick Bateman Patrick Dapolito Patrick Gage Kelley
Patrick Schott Patrick Scott Patrick Van de Castele Patrick Weir Patti Kaech-Feder
Patti Thompson Patton Planning Patty Harrison Patty Welch Paul and Ashleigh Todd
Paul and DeAnn latesta Paul Blankinship Paul DeLaVergne Paul Eder Paul Egan Paul Freeland
Paul J Thordarson Paul K Penney Paul Lim Paul Miller Paul Popernack Paul Schleicher
Paul W. Moore Paula Cecilia Paula Gehrig Paulette Pauline and Vinnie Gaudio PE-ACE
Peace Love Plates Pearlyn Lii Pedro Rosario Silva Peg G Peggy M Jordan Penny A Penny Fuller
Perry Swint Perian Sully Pete and Clare Pete Delahunty Pete Salas Jr Peter Capozzi Peter Lu
Peter McLean Peter McQuillan Peter Nelson Peter Stalder Peter, Calgary, Canada Pehr5hncpilov
Phil White Phillip Burr Philipp Dörfler Philippe Debar Phnixy Seiders Phtenixphre22
Phuong Ngo Pia Bloom Pia Marshall Pindor Pieface Pierce Graham-Jones Pierre Jean Leonard
Pierre Mobian Pierre-Luc Ping-Fen Hsu Pickrite Ector Po-An Shen Poanam Bass Price Murry
Priscilla Lotman Prism Bucket Pritika Gulliani Jain ProgramCat Proper Soda PS Ecker
Queen Katicus Quincy Clark Quinn Connolly Quinn DuPont R. Bowen R. Crane R. Gilmore
Rachael Manto Rachael Pratt Rachel and Justin Hannon Rachel and Justin Proffitt Rachel Blum
Rachel Carlin Rachel Cusick Rachel Kronowitz Rachel Ma rachel wagner Rachel Ward
Rachel Warren Rachel Wilson Rachele F Gilman Rachele Rand Rachie Loni RACOMER
Rado Volny Raelyn Rafael Jimenez Rafael Slonik Raffer Rahmin Sarabi RailDor
Raize Your Rainbow Raiza Rin Ralph Gorin Ramla N. Gabriel Ramon Quesada Randy Thompson
Raulo Kim rapzore Rasmus Brøndsted Rasmus Wriedit Larsen Raúl "bordast" Santos
Ray Andrews Ray Barilaro Ray Doeksen Ray Tomlin Rayan Bouajram Rayna Mayer
Realizing Empathy Rebecca and Michael Lane Rebecca Ann Coles Rebecca Bright Rebecca Brightly
Rebecca Clarizio Rebecca Curran Rebecca D Nichols Rebecca Goldman Rebecca Gottlieb
Rebecca Levitan Rebecca McDougall Rebecca Palm Rebecca Siegel Jones Rebecca Smith
Rebecca Tarby Rebecca Vendetti Rebecca Waldman Rebekah Benneth Rebekah V Swanson
reCAP Mason Jars Regina Castillo Reginald G. H. Rutherford Rémi Webster Rémy Donahye
Renee Greene Renae Slaton RENDER: Feminist Food & Culture Quarterly Renea Hanna, helo-
darlin.com Renee Wu Rev. Teresa Wayman Rev. Thomas Hoffmann Reva Corrigan
Rhanee Wilkinson Rhian I'Anson Eastham Rhiamon Pelagia Lewis Rhys Fowler Rian Curley
Ricardo Bohm Rich Gladwell Rich Shipley Rich Vreeland Richard Richard Ducky Richard George III
Richard Lecours and Kathryn Penwill Richard Libera Richard Murray Richard Perkins
Richard Thomas Richard Woodruff Rick Mason Rick Schumacher Rickey Hodhinn Ricky Ma
Rik Dittner Riley L. Rita E. Williams Roast Finkel Rob and Christina Squires Rob Derstadt
Rob Johnson Rob Levy Rob Marin Rob Miga Rob Nero Rob Newell Rob Rey Rob Robertson
Rob Weir Robb Wynn Robbin Jones Robert Boylan Robert D L Brown Robert E. Stutts
Robert Epps Robert Evans Robert Gates Robert Hovey Robert MacGillivray Robert Rodgers
Robert M. Merza III Robin Baird Robin M. Glenn Robin Yang Robin-An Klotsky Rico Petersen
Rodney MacDonald Rohan de Silva Roma Romany Redman Romi Ron and Cindy Thompson
Ron Cuirle Ronald Koo Ronda Simpson Ronda Sly-Jones Ronda Stevenson RonnieB
Ronny Nunez rosa Rosalie Marshall Rosano Rose Rose-Abdo Rose Bouthillier Rose de Mars
Rose Gwiniolen Rose Ludwig Rose Wu Rosie-pants Ross Givens Rossana Robinson
Roxanne Cheney Roxanne Daniels Roxanne Sutton Roy McElmurry RTS Rubaiya Islam
Rubek and Irene Rumian Rusinowicz family Russell Brown Russell Loud Russell Martinez
Rustle the Love Muscle Ruth Ann Hummel Ruth Crump Ruth Gutman Ruth J. Kotsalos
Ruth Waddell and Eric Stockel Ruthie Wharton Ryan "Windcatcher" Frayne Ryan and Kate
Ryan Berger Ryan Boucher Ryan Cauty Ryan Carlson Ryan Creed Ryan E Cummings
Ryan Ederley Ryan Hall.) Ryan Kish Ryan Link Ryan P Kilby Ryan Roth Ryan T. Miller
Ryan Thomas Moriarty S. Gilbert S. Henderson S.C. Mirabal S&C Hautz Sabrina Strauss
Saffron and Kumquats Sagetribe Sahar Sally Almuqst Sally Bozzuto Sally Culver Sally Poulson
Salomea Salon on 5th Sam and Rebecca Lawrence Sam Ellens Sam James Sam Klein
Sam Maloney, @samony Sam Wakefield Samantha Elghanayan Samantha Park
Samantha Sheppard Sameer Sammi Smith Lelliott Sammy Samuel Heinsohn Samuel Vlasta
Samuel Yu Samweise Sandra Sandra Ros Sande Chisholm Sandeep Ajith Sandra Grady
Sandra Hoshooly Sandra L. Doggett Sandra Roddy-Adams Sandry4 Sandro Menzel Sandy
Sandy Behler Sandy Brown Sandy Valois Sandy, Emma, and Anna Sang Sang Lee
Santiago Martinez Vara Sara Garver Sara Glick Sara Kimes Sara Mueller Sara Saljoughi
Sara Schamber Sara Speer Selber Sara Star Sara Stroman Sara Thompson Sara Torello Hart
Sarah Ackerson Sarah and Jason Sarah and Tim Marodon Sarah and Tyler Sarah Blackstock
Sarah Brewer Sarah Dunifon Sarah E. Ward Sarah Ellen Bautista Sarah Elmaleh
Sarah Forrestal and Peter Lee Sarah Gatien Sarah Gregson Sarah Heering Sarah Heile
Sarah Hernandez Sarah Howard Sarah J. Christensen Sarah JRP Sarah L. Green Sarah Lewis
Sarah Mahoney Sarah McIntyre Sarah Parga Sarah Parsons Sarah Perry Sarah S. Sarah Salimi
Sarah Treadson Sarah Tunnell Sarah Walz Sarah, Vanko, and Oliver Saralee R. Leary
Sargsan Riewchotsakul, Tone Sati Suwinski Savage Health Savannah and Isabella Hoy
Scott Royale Weber Scot and Corey Scott Bryson Scott Cosgrove Scott Hoerner Scott Loonan
Saxon M Scott Neilson Scott S. Semester Scott Szyjewicz Scott VanVossen Sean Aibley
Sean Hou Sean Johnson Sean Lavender Sean O'Regan Sean Shanahan
Seasoned with Chaos, a blog on food and family Sebastian G Miller Semih Energin
Semyon Feldman Seon Augustine Serena Henderson Serge Riou Sergio Hernandez
Sergio Olavarrieta Sevigny family Sevone Rhymes Shahin "Shah" Yazdani Sha Keidar
Shamhoun Shane Pasley Shannon Gatta Shannon Hammock Shannon James Shannon Name

Sharni Ryan Sharon Ann Hagen Sharon Bernard Howard Sharon Chen Sharon Denney
Sharon Leung Sharpie Shauna Maldonado Shawn Beard Shawn Craig shawnj Lhawn Glicki
Shayna Gueno Shayyona Cato Shazia, Ovi, and Mini Malik Sheila Ford MSN, RN, CNL
Shellee and Allen Chen Shelley A. Shelley B. Shelley Cao Shelley Embrey Shelley Ollig
Shelley Pitts Shelly Krotine Sherene Azar Sherri Sherri M Sherrill Sherry Sherry Lester
Sherwin Fong Shingo Nishimura Shirley Tong Shley the Yellow Dart Sid and Kat
Sidhartha Gautama Sih Yu Chen-Found Silly Chicks Prepared Foods Silver Denton Silvie
SimJ0St Simon Engqvist Simon Goodman Simon Kwak Simon Leblanc Simon Matthee
Simona Bot Simone Simone Cosma Sinclair Browning Sinclair Laursen SK Gaski
Slaine Fullerton Smiley family Snipe Soil2Soul Solveig Kurovski Someone From PowerUp Ethiopia
Sondra Veldey Song Hia Songst Kodee - Gibson Sonia Murray Sofia R. Martinez Somrisa
Sonya Stewart-Wright Sophie Yu Soujanya Sarkar Spencer Stewart Spencer Vaughn
Spice Runner SpongeBob SquarePants SPROUT Stacey Goguen Stacey Wong Stacie Nagy
Stacy Bloom Stacy Hyder Combest Stacy Meppen Stacy Rogers Sharp Stacy Wolberg
Stan Yamane Stanley Thomas Stavros Nikos Stavros Stef H. Stefan Loble / Bluff Works
Stefania Dunaway Stefanie Toth Steffen Kaupp Stella Au Stella Runkle Stephanie A. Cain
Stephanie A. Williamson Stephanie Duchin Stephanie Ewen Stephanie Gerbracht
Stephanie Harper Stephanie Hogan Stephanie K Cox Stephanie Laroche-Pierre Stephanie Liu
Stephanie M. Urch Stephanie Marchello Stephanie Myrie Stephanie Rogus Stephanie Sturm
Stephanie Terry Stephanie Thoe Stephanie Van Dyk Stephen Stephen Fols Stephen Gibbon
Stephen Lord stephenallenjrlaw Sterling Swigart Steve Steve.) Steve and Marsha Taylor Pepper
Steve Bowcutt Steve C Lee Steve Farmer "The Blue Saint" Steve Faulkner Steve Feng
Steve Hallman Steve Huynh Steve Katz Steve Kimball Steve Ling Steve Pinkham Steven
Steven Bowley Steven Chen Steven Earl Steven Gatlin Steven Ginsberg Steven Goldman
Steven Johnson Steven Olender Steven Tate Stevie Rae Fure Stewart McTavish Stewart Yu
Stijn Verdict Stitch Sturton Steven Cowle Stretch Recipes, Inc. Stuart Suburban Jubilee Sue Clinnick
Sue Dempsey Sue Hartman Sue Stoessel Sukumar Kamanathan Sulayman Bimar Summer Page
Susan and Al Averbach Susan Beil Susan Brennan Susan Bryan Susan Collins Susan Coppennath
Susan Coran Goldstein Susan Finkelman Susan Foulds Susan Gauthier Susan Gilbert
Susan Gordon Susan M Brown Susan M. Dilberti Susan Nordstrom Susan O. Susan Prieron
Susan Rack Susan Silbermann Susan W. Susan Worthington Susana Machado, RN-OB-SusanaJ
Susanna Griffith Susieclouds Suzannah Schneider Suzanne Suzanne H. Hooper
Suzanne Liebergen Suzanne O'Dell Suzanne Samson Suzanne St Thomas Suzanne Sutton
Suzanne Thomas Sybil Turner Sydney Shillito Sydney Thompson Sylvanve "Sam" Roth
Sylvia Abney Sylvia and Lorenz Gabriel Flores Szymon Wilczek T'Alphin t'gaines T. C. McGarrigle
T.R. Tabitha Boyer Taco Boy Tadeu Banzato Takahiko Fujita Tal Milner Talavera family
Talen MD Johnson Talia Ralph Tamanna Tammy Tammy Lee Tamzen Tan Bro Tankooni
Tanya Luthin Tapasvi Sehgal Tara Bloyd Tara C Harrison Tara Shakespeare Beamesderfer
Tara VanDenheuvel Tasha Bachand Tatiana Reyes Joye Taverna Alessio, Udine Taylor Colon
Taylor J. Snider Taylor Kearney Taylor Maltz Teaf Pfeifer Team Crazy Town Team Elliott tedder
Teresa Teresa Bazac Terra A Jones Terri Lovins Terri Lynn Almeida Terryedrone Tess R. OrNSTein
Tessa Williams Thanh Tan Thank you God The Almuqst-Houston family The Baluk family
The Bowen family at Meadowdale Farm The Burner The Canucks Upstairs The Clancy Clan
The Clinic, Phoenixville PA (Free Medical Clinic) The Color Blue, and the Letter M The Comport family
The Contreras family The Crumppacker Smith family The Danzigers The DiBenedetto family
The Fix-it Sisters The Flahertys The Fleck family The Greenhouse family The Grillo family
The Hall family The Honors Academy of Literature, Reno NV The Idiot Economist The Intriery family
The Jegier family The Kelly Girls The Kellys in Cowtown The Kilgore family The Leonard family
The McKinley family The Neumanns The Nuamii The O'Donovans The Palmers The Phair family
The Posnick family The Pruitt family The Roberts family The Sciaino family The Shaw family
The Sheriff of Mars documentary The Slyter family The Sriarach Cookbook The Stoddard family
The Thompson family, Naperville IL The Tow family The Wagner-Wangs The Warr The Welsh-
Buck family Theresa Clonts Theresa Landell Theresa Marth Thomas and Sarah Mcdaniel-Dyer
Thomas Dickert, DC Thomas Nemeth Thomas Parrillo Thor Olavsrud Tian Mu Tiffany Ness
Tiffany Adams Tiffany Brown Olsen Tiffany Kelly Tiffany Nesson Tiffany Jordan, CEC
Tiffany Tina Montano Tiffany Topol Till tim eliott, heathcliff73 Tim Hickey Tim Jordan
Tim Round Tim, Jaime, and Cooper Philips Timothy Mekhlin Timothy O'Dell, Corinth VT
Timothy T. Deeter Timothy Vander Ploeg Tina E Poley Tina Panteleakos Tina Smith
Tiny House Project Charleston Titoussensei Tizzy Lockman Tk Appleton tk knows
Toby and Isaac Todd Sattersten Todd Taylor Todd Tucker Tom Anderson, Newport Beach
Tom Bantle Tom Mawn, III Tom Mills Tom Shen Tom W Davis III Tom Wedell Tomarigh Joyner
Tomaso P. Tommy Dore Tommy howell-owasso Tommy R. Pendergrast Tonia Yoder
Tony Pangilinan Torin Reed Tracey Ledel Traci Tracy Chailis Tracy Dawick Tracy F.
Tracy Hodson Tracy Hugg Tracy Murray Tracy Nguyen Tracy Plyem Tracy Press, Ireland
Travis Espinoza Trent Petersen Trevor Arat Trevor Sheldon Tricia and Craig Russ Tricia Jackson
Tricia Noble Trina Blake Trinity Episcopal Church, Toledo OH Trish Lobenfeld Troy Hill
Tswm wang turtle Tye Johnson Tyler Tyler and Alj Savage Tyler Goblin Tyson Thompson
Ukeme Umama Urban Oasis Project, Miami FL V J Webb VA Nguyen Valerie and Dean Lefor
Valerie Ingram Valerie Tyler Valery Federici Valside Vanessa Lynn Weathers Vanessa Oliver
Vanessa Regan Varelle Venia, organizedbites.com Venki Das Vera S. Ocampo Vera Salvisberg
Veronica M. Veronica Newton Vertti Vic Fryzel Vicky Power Vicky Chan Victor Almgren
Victor Freitas Victoria Hoyt-Heydon Victoria Martinez Victoria Wilson Victoria Wojcik
Vida Kapadia Vincenzo Urbisci Virginia Murphy Virginia Wohltmann Visalachy Sittampalam
Vlad Dragusin Vladimir Sabajo Vuttirat Sangkorntanakij Walt Wanda Jean Warren Dane
Warren Kuo Waylon Wolf Black Wei-Shin Chen Wenda M. Friesner Wendi A. Dunlap
Wendy Nevet Bazil Wendy Stephens Wes "Captain Fun" Wilson Wesley Wiley Whitney J Wadlow
Whitney Moses Wilbur Steinhaus Wiley Not Coyote Will Andrews Will B. Will Bungardon
Willie William Cuff William Hall William Lomica William Luster, MD William Sikkema Wilpe
Winnie Chang Wolf Won June Tai woodfredpizza.org Woong Chang Worcester Wong family
Worrin Wolf Xinyi Gong xtalaya Y. Ribiere Yinan Qiu YNWA Yoav Dori Yohan Lefol
Yoko Leafchild Takemura Yolanda Reyes Yoon Ha Lee your buddy dom Yukari Yukiko Takiguchi
Yulia Korovikov Yuri "Saodhar" Furtat Yusuf Fawad Yuta Chiba Yvonne Archer Zach Matthews
Zaid Aiman Zakary Mathis Zaphod Beeblebrox Zedd Zen Williams zigzag hotshot Zoë Valette
Zombie Squad zurotzu

GLOSSAR

AUSTRIAZISMEN

Eiklar: Eiweiß (D)
 Fisolen: grüne Bohnen (D)
 Jungzwiebel / Frühlingszwiebel, Lauchzwiebel (D)
 Karfiol: Blumenkohl (D)
 Karotten: Möhren (D)
 Kohlsprossen: Rosenkohl (D)
 Krautrouladen: Kohlrouladen (D)
 Lauch: Porree (D)
 Melanzani: Aubergine (D)
 Rindsfaschiertes: Rinderhackfleisch (D) /
 Rindshackfleisch (CH)
 Rote Rüben: Rote Beete (D)
 Schlagobers (auch: Obers): Rahm (A, D, CH),
 Sahne (D)
 Sauerrahm: Schmand, saure Sahne (D)
 Semmel: Brötchen (D)
 Semmelbrösel: Paniermehl (D)
 Weißkraut: Weißkohl (D)
 Zwetschke: Zwetschge (CH), Pflaume (D)

INDEX

Agua Fresca 157
 Ananas 157, 171
 Anchovis 15, 47, 76, 84, 94, 122, 175
 Äpfel 14, 58
 Asiatisches Blattgemüse Gra Prow 74
 Augenbohnen 77, 91, 98
 Augenbohnen mit Blattkohl 98

Avocado 28, 105, 134, 167
 Avocado Milchshake 167
 Bananen 14, 21, 161
 Bananen-Pancakes 21
 Basilikum 17, 74, 93, 94, 114, 175
 Beeren 15, 27, 31, 34, 157, 158
 Beerensmoothie 158
 Bœuf Stroganoff 109
 Bohnen 10, 13, 14, 24, 55, 61, 63, 73, 77, 91, 98, 101,
 105, 106, 110, 129, 149, 152, 171
 Bohnensprossen 110
 Brathuhn 125
 Brokkoli 14, 58, 66, 76, 84, 87, 117, 118, 126, 138
 Brokkoli-Apfel-Salat 58
 Brot 10, 12, 14, 15, 17, 28, 38, 41, 47, 51, 73, 74, 75,
 91, 98, 105, 140, 141, 151
 Burger 106, 133
 Butternuss-Kürbis 42
 Chana Masala 10, 91, 97, 172
 Cheddar 14, 24, 33, 41, 55, 65, 75, 77, 87,
 114, 117, 118, 121, 122, 137
 Chili 10, 15, 24, 28, 37, 38, 40, 45, 48, 56, 59, 63, 64, 65, 73,
 76, 79, 84, 87, 91, 93, 94, 101, 105, 110, 113, 117, 118, 121, 122, 129,
 134, 138, 148, 152, 169, 170, 171, 174
 Chipotle in Adobo 105
 Chorizo 134, 149
 Chorizo-Bohnen-Ragout 149
 Cime di Rapa und Mozzarella Calzone 84
 Cotija-Käse 64
 Cremige Zucchini Fettuccine 93
 Croûtons oder Brösel 155
 Curry-Butternuss-Kürbissuppe 42
 Daikon-Rettich 110
 Dal 37

Dekonstruierte Krautrouladen 113
 Die beste Tomatensauce 148
 Dill 219, 45, 48, 58, 73, 109, 134, 173, 175
 Eier 12, 14, 17, 19, 21, 23, 24, 28, 33, 66, 69, 87, 91, 105, 118,
 122, 134 – 135, 136 – 137, 138 – 139, 163, 164
 Empanadas mit Brokkoli, Ei und Cheddar 87
 Erbsen 15, 28, 74, 106, 113, 122
 Erdnussbutter 14, 27, 169
 Erdnussbutter-Marmelade-Riegel 27
 Erdnüsse 59, 110
 Erdnusssauce 169
 Essiggurken 48
 Fenchel 126
 Feta 64, 134
 Fettuccine 93
 Fisch 14, 73, 91, 110, 171
 Fisolen 15, 63, 66, 133
 Fleisch-Gemüse-Burger 106
 Französische Zwiebelsuppe 41
 Frische Nudeln 146
 Früchte 10, 11, 12, 14, 51, 157, 158, 171
 Garnelen 15, 101, 121
 Garnelen und Polenta 121
 Gebackenes Gemüse in Polenta-Panade 66
 Gegrillte Grapefruit 18
 Gegrillte Maiskolben auf mexikanische Art 64
 Gegrillter Melanzanisalat 45, 76
 Gegrillter Sommersalat 56
 Gemüsebrühe 12, 36, 38, 70, 101
 Gemüse-Jambalaya 91, 101
 Gerösteter Karfiol 62, 81, 91
 Gewürze 10, 15, 32, 37, 42, 62, 78, 83, 88, 91, 93, 97, 106,
 113, 125, 126, 130, 152, 170, 174 – 175
 Gewürze und Würzmittel 174 – 175
 Gewürzöl 52, 79, 170
 Grapefruit 18
 Grünkohl 47, 88, 172
 Gurke 51, 52, 55, 134, 157, 172, 173
 Porridge 30
 Porridge mit Apfel und Zimt 33
 Porridge mit Baklava 32
 Porridge mit Beeren 31
 Porridge mit Kokosnuss und Limette 31
 Porridge mit Kürbis 32
 Haferflocken 15, 23, 27, 30, 31, 32, 33
 Herzhafter Porridge 33
 Herzhafte Streuseltarte 114
 Honig 27, 32, 34, 166
 Hot Pot mit Tofu 110
 Huhn 13, 61, 107, 125, 126, 174
 Hühnerbrühe 38, 41, 101, 121, 125
 Ingwer 10, 32, 37, 63, 73, 74, 88, 97, 102, 110, 138, 152, 172, 175
 Jalapeño 24, 51, 55, 77, 97, 102, 134, 149, 169, 171
 Joghurt 10, 12, 14, 23, 34, 55, 58, 97, 136 – 137, 158, 166, 172, 173
 Joghurt Mix 34
 Jungzwiebel 12, 19, 33, 42, 48, 52, 55, 61, 70, 79, 105, 110, 114,
 117, 121, 122, 134, 135, 136, 138, 173, 174
 Kakaopulver 15, 23
 Kalte und scharfe Asia-Nudeln 52
 Karamellisierte Bananen 161
 Karfiol 62, 66, 81, 84, 91, 117, 118, 126
 Karfiol-Tacos 81
 Karotten 12, 14, 36, 51, 66, 98, 102, 109, 110, 125, 126, 138
 Kartoffel-Grünkohl-Wraps mit Raita 88
 Kartoffel-Lauch-Pizza 83
 Kartoffeln 14, 28, 48, 70, 83, 88, 91, 102, 106, 109, 126,
 129, 136
 Kartoffelsalat: Der Klassiker 48

Käse-Karfiol	117	Okra	66	Rote Rüben und Kichererbsen-Salat	59	Toastvariationen	73–77
Kichererbsen	10, 59, 77, 97, 172	Oliven	15, 51, 69, 73, 113, 118, 122, 134, 175	Roti	88, 97, 141	Tofu	14, 101, 110, 138
Knoblauch	10, 14, 28, 37, 38, 41, 42, 47, 51, 62, 63, 66, 69, 70, 73, 74, 76, 77, 84, 87, 88, 93, 94, 97, 98, 101, 102, 109, 110, 113, 114, 117, 121, 122, 125, 126, 129, 130, 136, 137, 138, 148, 149, 152, 169, 170, 175	Omelett	19	Rotwein	41, 109	Tomaten	14, 15, 17, 28, 51, 54, 61, 66, 91, 94, 97, 98, 101, 104, 113, 114, 118, 121, 129, 134, 146, 148, 149, 151, 171, 172
Knusprige Gemüse-Quiche	118	Orangen	11, 14, 32, 79, 157, 175	Russische Eier	134–135	Tomaten-Eierspeise	17
Kohl	28, 52, 77, 88, 91, 98, 113, 138	Papas Baked Beans	105	Salat	12, 14, 15, 44, 45, 47, 117, 118, 125, 133, 155, 170	Topinambur	126
Kohlrabi	126	Paprika	12, 14, 36, 38, 42, 51, 55, 66, 91, 98, 101, 105, 106, 109, 121, 126, 129, 175	Salbei	70, 126, 175	Tortilla-Chips	55, 173
Kohlsprossen	11, 69, 126	Parmesan	14, 47, 64, 74, 75, 76, 79, 93, 94, 122, 149, 175	Salsa	55, 65, 81, 91, 105, 117, 171	Tortillas	10, 15, 17, 65, 73, 81, 91, 129, 142, 171
Kohlsprossen-Haschee mit Ei	69	Pasta mit Tomaten und Melanzani	94	Salziger Brokkoli	76	Trauben	27, 51
Kokosmilch	15, 42, 102, 169	Pastinaken	126	Sandwich mit Ei und Pilz-Haschee	28	Trinkjoghurt	158
Kokosnuss	31, 134, 27, 74, 163	Pecorino	14, 47, 64, 74, 75, 76, 93, 94, 122, 149, 175	Sauerrahm	37, 42, 55, 61, 65, 109, 136–137	Tsatsiki	10, 34, 91, 173
Kokos-Schoko-Kekse	163	Petersilie	37, 48, 152, 175	Schalotten	51, 169	Vanille	15, 21, 157, 158, 163, 164, 166, 167
Koriander	10, 42, 79, 91, 105, 132, 134, 171, 172, 174–175	Pfirsich	8, 51, 157, 164, 171	Scharfer gegrillter Tilapia mit Limette	130	Vollkorn-Scones mit Jalapeño und Cheddar	24
Koriandergrün	37, 65, 88, 97, 110, 145–146	Pfirsichkuchen	164	Schmalz	13, 88, 97, 102, 142	Wie koche ich getrocknete Bohnen?	152
Kraut	11, 91, 110, 113, 133, 171	Pflaumen	51	Schnelles Melonensorbet	166	Winterkürbis	14, 42, 66, 75, 117, 118
Kürbis	14, 32, 42, 51, 66, 75, 93, 106, 114, 117, 118, 126, 151	Philippinisches Hähnchen-Adobo	102	Schokolade	23, 34, 163	Wintersalat	47
Lauch	75, 83	Pikante Fisolen	63	Schokoladen-Zucchini-Muffins	23	Würziges Pulled Pork	132–133
Limette	14, 31, 48, 51, 55, 56, 59, 64, 79, 130, 134, 157, 166, 167, 171, 175	Pikante, knusprige, cremige Polenta	122	Schweinefleisch	102, 138	Zimt	23, 32, 33, 164, 174–175
Linsen	14, 37, 106, 113	Pikanter Panzanella	51	Sellerie	14, 36, 38, 98, 101, 121	Zitrone	10, 14, 45, 47, 48, 58, 63, 69, 74, 125, 126, 134, 157, 164, 174–175
Mais	11, 15, 38, 55, 56, 61, 64, 106, 113, 122, 133, 171	Piroggen	136–137	Smoothies	158	Zitronenabrieb	93, 114, 117, 148, 174–175
Maissuppe	38	Pistazien	32	Sojasauce	10, 14, 52, 63, 70, 74, 101, 102, 110, 134, 138, 169	Zucchini	11, 23, 28, 51, 56, 66, 93, 114, 118
Mandeln	32	Pizza	73, 83, 145	Sommerkürbis	51, 93, 114	Zwiebeln	14, 19, 28, 36, 37, 38, 41, 42, 51, 75, 88, 97, 98, 101, 105, 109, 113, 118, 121, 125, 126, 149, 152, 169, 171, 172, 173, 175
Mango Lassi	158	Pizzateig	83, 84, 145	Spargel	126		
Mangold	47, 113, 138, 151	Polenta	66, 121, 122, 149	Speck	13, 15, 28, 91, 98, 105, 134		
Marmelade	27, 35	Popcorn	15, 56, 78–79, 174	Spinat	12, 26, 47, 77, 88, 118, 122, 138, 151, 172		
Meine Baked Beans	105	Poutine	70	Steckrüben	126		
Melanzani	45, 76, 94, 106, 114, 126	Quesadillas mit grünem Chili und Cheddar	65	Süßkartoffel	61, 91, 126, 151		
Melone	14, 157, 158, 166	Raita	34, 88, 172	Süßkartoffeln aus dem Backrohr	61		
Mozzarella	14, 55, 70, 83, 84	Regenbogenreis	151	Tacos	10, 55, 81, 91, 125, 126, 128, 133		
Nudeln	15, 52, 93, 94, 109, 110, 146, 148, 149, 171	Reis	15, 63, 73, 91, 97, 98, 101, 102, 105, 113, 129, 130, 151, 174	Taco-Salat	55		
Ofengemüse	12, 75, 91, 126	Reste	91	Tahini	45		
		Rindfleisch	109, 110	Teigtaschen	138–139		
		Röstkartoffeln mit Chili und Paprika	129	Thai-Basilikum	74		
		Rote Rüben	59, 126	Thymian	41, 101, 117, 126, 174–175		
				Tilapia	91, 130		