

# MEINE ULTIMATIVE KOCHSCHULE GORDON RAMSAY



riva

GORDON RAMSAY

MEINE  
ULTIMATIVE KOCHSCHULE



GORDON  
RAMSAY

MEINE  
ULTIMATIVE  
KOCHSCHULE

AUS DEM ENGLISCHEN VON CHRISTA TRAUTNER-SUDER

**riva**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Für Fragen und Anregungen:  
[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

4. Auflage 2018

© 2014 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2012 by Gordon Ramsay.  
All rights reserved.

Die englische Originalausgabe erschien 2012 bei Hodder & Stoughton unter dem Titel *Gordon Ramsay's Ultimate Cookery Course*.

Übersetzung: Christa Trautner-Suder  
Satz und Redaktion: Antje Eszerski / Anne-Kathrin Wahler für bookwise medienproduktion GmbH, München  
Umschlaggestaltung: Maria Wittek, München  
Umschlagabbildung und Fotografien Innenteil: Anders Schönnemann  
Design and Art Direction: James Edgar  
Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding  
Printed in Germany

ISBN Print: 978-3-86883-410-9  
ISBN E-Book (PDF): 978-3-86413-557-6  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-558-3

Weitere Infos zum Thema:  
[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)  
Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)





# INHALT

<b>ZUM EINSTIEG</b>	<b>10</b>	<b>FLEISCH</b>	<b>78</b>
<b>KLASSIKER EINMAL ANDERS</b>	<b>20</b>	Schweinekoteletts mit süßsaurer Paprika	88
Pasta mit Tomaten, Sardellen und Chili	27	Sichuan-Hähnchenschenkel	90
Frittata mit Speck, Erbsen und Ziegenkäse	28	Gebratene Entenbrust mit schwarzer Johannisbeersauce	91
Tomatenrisotto	30	Miniburger mit Schweinefleisch und Barbecuesauce	92
Gefülltes Brathähnchen	31	Hähnchen mit Knoblauch-Maronen-Füllung und Petersiliendressing	95
Misosuppe mit Lachs	33	Steaksandwiches mit Tomatenrelish und Senfmayonnaise	96
Langsam gegartes pikantes Lamm	34	Schweinebraten mit Manchego-Membrillo- Füllung	98
Beef Wellington	36	Einfacher Bollito misto (Wursteintopf)	101
Pies mit Hähnchen und Herbstgemüse	39	Gefüllte Lammbrust, langsam geschmort Hähnchen und Chicorée in Marsalasauce	102
Glasierter Schinkenbraten	40	Rinderbrust mit einem Salat aus neuen Kartoffeln und Piccalilli (Senfgemüse)	106
Siruptarte mit Lemon Curd (Zitronencreme)	41	Gebackenes Perlhuhn mit Apfel	107
Apple Crumble	43		
Kokos-Pancakes mit Mangoscheiben und Limettensirup	44		
Gebackener Cheesecake	47		
<b>FISCH</b>	<b>48</b>	<b>GEWÜRZE</b>	<b>108</b>
Kabeljau mit Walnuss-Zitronen-Parmesan- Kruste und Petersilien-Kapern-Sauce	57	Curry-Mais-Suppe	115
Jakobsmuscheln mit knackigem Apfelsalat	58	Würzige Pfannkuchen	116
Sprotten mit Chili und Gewürzen	61	Gegrillter Mais mit Chipotlebutter	118
Gegrillte Meeresfrüchte mit süßer Paprikasauce (Romescosauce)	62	Hummus vom gebratenen Kürbis	121
Gebackene Makrele mit Knoblauch und Paprika	64	Reisnudeln mit Chili, Ingwer und Zitronengras	122
Crêpes mit Mascarpone und Krebsfleisch	66	Würziger Rindfleischsalat	125
Gordons Spezialfrühstück (Kedgeree)	67	Rindfleischbaguette vietnamesisch	126
Gebratene Seebrasse mit Tomaten-Kräuter-Salsa	69	Sichuan-Dan-Dan-Nudeln	127
Seebarschpäckchen mit Fenchel, Zitrone und Kapern	70	Jerk-Chicken	128
Rotbarbe mit Ernußkruste und süßer Chilisauce	73	Würzige Shawarma-Chicken-Wraps	131
Fisch-Pie	74	Salatwraps mit Chili-Rindfleisch	132
Muscheln mit Stangensellerie und Chili	77	Schweinenacken-Curry mit Mangosalsa	134
		Mousse au chocolat mit Chili und Mango	135
		Duftender Milchreis	136



# INHALT

---

<b>GUT ESSEN FÜR WENIG GELD</b>	<b>138</b>	<b>KOCHEN FÜR ZWEI</b>	<b>200</b>
Herzhafte schwarze Bohnen mit Feta und Avocado	145	Bruschette mit Knoblauch, Tomaten, Kapern und Pecorino	206
Nordafrikanische Eier	146	Bohnen-Crostini mit Sardellen und Oliven	208
Hähnchen-Reisnudel-Pfanne	149	Farfalle mit Ricotta, Pancetta und Erbsen	209
Hausgemachte Gnocchi	150	Fladenbrote mit Fenchel und Feta	210
Porree-Gruyère-Rösti mit Spiegeleiern	153	Zuckermaispuffer mit leichtem Joghurt-Dip	212
Spaghetti mit Chili, Sardinien und Oregano	154	Nudeln mit Pilzen und Porree	215
Gebratener Duftreis mit Gemüse	155	Tagliatelle mit Würstchen-Bolognese	216
Falsches Soufflé mit drei Käsesorten	156	Würzige Thunfischfrikadellen mit Dip	218
Einfache Arancini aus Pilzrisotto	159	Schnelle Chili-Dogs	219
Lammsteaks mit Croûtons und Sardellendressing	161	Rindfleisch-Tacos mit Wasabi-Mayonnaise	220
Würziger Reis mit Würst	164	Gegrillte Ananas mit Gewürzkaramell	223
Schweinefleisch-Garnelen-Bällchen in aromatischer Brühe	167	Blaubeer-Ricotta-Pfannkuchen mit Joghurt und Honig	224
Vegetarische Köfte aus Kichererbsen, Kreuzkümmel und Spinat mit Tahindressing	168		
Charentais-Melone mit Crème fraîche	169	<b>KOCHEN FÜR GÄSTE</b>	<b>226</b>
Bread-and-Butter-Pudding (Brotpudding)	170	Grüner Papayasalat	232
		Salat von gebratener Paprika, Linsen und Kräutern	235
		Gehackter Salat	236
<b>VORKOCHEN</b>	<b>172</b>	Bohnensalat mit Senfdressing	237
Würzige Fleischbällchensuppe	177	Frische Garnelenrollen	239
Rindfleischbällchen mit Orecchiette, Grünkohl und Pinienkernen	179	Glasierte Schweinerippchen	240
Fleischbällchen in Kokosmilchbouillon	180	Lammrollbraten mit Spinat und Pinienkernen	243
Gegrilltes Sandwich mit Fleischbällchen, Mozzarella und Tomatensalsa	182	Paella	245
Würziges Chutney	185	Rinderlendenbraten	246
Geschmorte Aubergine	186	Pochiertes Winterobst mit Zabaglione	247
Geschmorter Schweinebauch mit Fenchel	189	Himbeer-Millefeuille	248
Butterhähnchen mit Koriander, Ingwer und Chili	190	Aprikosen-Mandelcreme-Tarte	251
Marokkanisches Lamm mit Süßkartoffeln und Rosinen	191	Pimm's Jellies (Fruchtgelee)	252
Geschmorte Rinderhaxe mit Orangen- Gremolata	193		
Geschmorte Rinderquerrippen	194		
Blondies	197		
Karamellisierte Feigen mit Ricotta	198		

---

<b>BACKEN</b>	<b>254</b>
Focaccia mit Oliven, Tomaten und Rosmarin	263
Irisches Sodabrot	264
Pizza mit Mozzarella und Rosmarin	266
Porree-Pancetta-Quiche	269
Rindfleisch-Empanadas mit Chimichurrisauce	271
Einfache Hähnchen-Pastilla	272
Fladenbrote mit Zitronen-Thymian-Ricotta	274
Frischer Ingwerbiskuit	275
Hausgemachter Crumpet	277
Zitronen-Polenta-Kuchen	278
Zitronenthymian-Shortbread	279
Schokotörtchen mit Erdnusskrokant	280
Malz-Schoko-Donuts	282

---

<b>GRUNDTECHNIKEN</b>	<b>284</b>
Soufflé St. Clement	293
Nudelsuppe mit pochiertem Ei	294
Makkaroni-Blumenkohl-Auflauf mit drei Käsesorten	297
Garnelen-Feta-Omelett	298
Würzige Linsensuppe	301
Vinaigrette von gebratenen roten Zwiebeln mit einem Salat aus grünen Bohnen	302
Fritto misto mit Knoblauch-Safran-Mayonnaise	305
Grüner Spargel mit Zitronen-Estragon- Sauce-hollandaise	306
Englische Creme mit Zitronengras	309

---

<b>REGISTER</b>	<b>310</b>
<b>DANKSAGUNG</b>	<b>320</b>

---



# ZUM EINSTIEG





## VOR ZEHN JAHREN WAR ES UNTER MICHELIN-STERNE-KÖCHEN MODE, KOCHBÜCHER MIT MÖGLICHSST KOMPLIZIERTEN REZEPTEN ZU VERFASSEN.

Sie wissen, was ich meine: Wer ein Rezept aus einem Buch nachkochen wollte, musste erst fünf andere Rezepte studieren, um die Zubereitungsschritte zu beherrschen, bevor er das gewünschte Gericht in Angriff nehmen konnte. Das war absolut überspannt und ließ völlig unbeachtet, dass es nun einmal zwei unterschiedliche Vorgänge sind, ob man zu Hause oder im Restaurant kocht.

Dieses Buch ist anders. Ich erwarte von Ihnen nicht, dass Sie im Bestreben nach Perfektion Stunden damit zubringen, über Teller und Platten gebeugt, an den Speisen herumzudekorieren. Ich möchte Ihnen einfach zeigen, wie Sie gut kochen und genießen können. Das heißt: Schluss mit kniffligen Prozeduren und großem Aufwand. Jeder von uns ist in der Lage, Speisen zuzubereiten, die einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen. Mein Ziel ist es, Sie lediglich dazu anzuleiten, Ihre Kochkünste durch Üben zu verbessern.

Ein Stück weit gebe ich Ihnen hier natürlich meine Erfahrungen mit auf den Weg. In den letzten 25 Jahren hatte ich das Riesenglück, mit einigen der besten Köche der Welt zu arbeiten – von Albert und Michel Roux in London bis zu Guy Savoy und Joël Robuchon in Paris. In vielen Großstädten wurde ich mit Michelin-Sternen ausgezeichnet. Allein drei Sterne waren es über einen Zeitraum von mehr als zehn Jahren im Restaurant »Gordon Ramsay« in London. Wie alle Köche habe ich in dieser Zeit unglaublich viel Handwerkszeug gesammelt: Tricks, Methoden – auch Schummeleien, die ich tagtäglich intuitiv beim Kochen einbaue. Oft merke ich nicht einmal, dass ich sie routinemäßig anwende, aber sie sind präsent und geben mir Selbstvertrauen in der Küche. Natürlich muss man in der Lage sein, fein abzuschmecken – und einige Basics zählen einfach zum Repertoire. Doch mutig und entschieden zu agieren, zum Beispiel souverän nachzuwürzen, das Gas noch einen Tick hochzudrehen, um die Hitze zum eigenen Vorteil zu nutzen –, das ist wohl das wahre Geheimnis eines guten Kochs. Und das hebt auch Ihre Kochkünste auf ein höheres Niveau.

Manche behaupten von sich, sie könnten nicht kochen. Das nehme ich ihnen nicht ab. Ich habe vielmehr den Verdacht, dass es einfach an dem nötigen Interesse fehlt, es auszuprobieren. Wenn jemand wirklich darauf brennt, kochen zu lernen, wird er mit ausreichend Praxis ein annehmbarer Koch werden. Mag sein, dass es nicht für die Arbeit in einer Profiküche reicht, aber jeder ist imstande, zu Hause gutes Essen zuzubereiten und daran Freude zu haben. Und wer bereits ein guter Koch ist? Ja, das ist beim Kochen das Wunderbare – man kann immer noch etwas lernen, variieren, Aromen kombinieren und damit Rezepten ein neues Gesicht verleihen.



## KÜCHENAUSRÜSTUNG

Womit fangen wir an? Mit den Grundlagen selbstverständlich. Noch bevor Sie überhaupt den Herd anschalten, ist die erste Aufgabe in einer neuen Küche – grundsätzlich und immer –, das Umfeld zu erkunden und sich mit der Küchenausstattung vertraut zu machen. Sind Pfannen und Töpfe in Reichweite? Haben Sie Messer und Siebe schnell zur Hand? Ich spreche nicht von der Notwendigkeit, dass Sie Ihre Küche im Do-it-yourself-Verfahren umbauen. Ich empfehle Ihnen auch nicht, die Spüle herauszureißen und an einer anderen Stelle einzubauen. Es geht schlichtweg darum, sich damit vertraut zu machen, wo die Geräte ihren Platz haben. Schließlich möchten Sie ja nicht kurz vor der Fertigstellung des Risottos zehn Minuten damit verträdeln, eine Käseibe zu suchen. Das sind genau die Dinge, die Sie aus dem Konzept bringen. Grundsätzlich gilt: Die Zeit, die man für die Vorbereitung investiert, ist niemals vergeudet. Stellen Sie sämtliche Zutaten und Arbeitsgeräte griffbereit, die Sie brauchen werden. Diese *mise-en-place*, wie wir Köche das nennen, ist äußerst wichtig. Sie bringt Sie auf einen ruhigen Kurs und nimmt viel von dem Stress heraus. Ohne diese Vorbereitungsphase würde keine Profiküche funktionieren – und beim Kochen zu Hause ist sie nicht weniger wichtig. Wenn Sie die *mise-en-place* hinbekommen, haben Sie die Schlacht am Kochtopf schon zu 90 Prozent gewonnen.

Was braucht man an Ausrüstung? Weniger als Sie vermutlich annehmen. Ich bin meist misstrauisch, wenn einer jedes neue Küchengerät und jeden küchentechnischen Firlefanz hat, den es gibt. Das Ansammeln dieser Dinge ist oft eine Art Ersatzhandlung bei Leuten, die in Wirklichkeit viel zu wenig kochen. Wie ein Fußballer, der sich aus Sorge, er könne sich ein paar Grasflecken einhandeln, scheut, einen Angriff zu starten, reihen manche Leute Mixer, Entsafter und Nudelmaschinen auf, um ihre Vorsätze zu bekräftigen, und lassen die Geräte dann einstauben. Ich sage mir immer: besser ein schlecht ausgerüsteter Macher als ein übermäßig ausgerüsteter Bluffer.

Die wesentliche Küchenausrüstung besteht aus einem Satz guter Messer, Pfannen und Töpfe. Es gibt nur wenig, was Sie nicht damit in der Küche bewerkstelligen könnten. Ein Messer kann die Funktion einer Küchenmaschine oder einer Knoblauchpresse übernehmen, eine Pfanne zugleich als Fleischklopfer und Obstkuchenform dienen. Mein Rat: Kaufen Sie die bestmögliche Qualität. Gemeint sind damit nicht zwangsläufig die teuersten Produkte, denn wie bei allen anderen Gegenständen des täglichen Gebrauchs müssen Sie auch bei Kochutensilien gelegentlich übermäßig viel Geld für modische Markenartikel hinblättern. Ich denke bei guten Küchengeräten eher an Produkte, die sozusagen ewig halten. Geben Sie jetzt Geld für Qualität aus, werden Ihnen diese Arbeitsmaterialien für den Rest Ihres Lebens in der Küche gute Dienste leisten und Ihnen langfristig ein Vermögen sparen.



### EINE ZWIEBEL RICHTIG SCHNEIDEN

1. Die Zwiebel der Länge nach halbieren, dabei durch Spitze und Wurzel schneiden. Nun die papierartige Schale von den Hälften abziehen, bis die glänzende Schicht zum Vorschein kommt. Die Wurzel unberührt lassen, sonst läuft der Saft aus und reizt die Augen.
2. Die Zwiebelhälfte der Länge nach mit parallelen senkrechten Schnitten zerteilen, dabei jeweils kurz vor der Wurzel enden.
3. Die Zwiebelhälfte festhalten und waagrecht zweimal durchschneiden, auch dabei wieder nur bis kurz vor der Wurzel schneiden.
4. Die Zwiebelhälfte wie einen Tennisball greifen, dabei mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger von oben auf das Schneidbrett drücken und mit Daumen und kleinem Finger seitlich halten. Den Mittelfinger etwas vor den Nachbarfingern halten und den Fingerknöchel als Führung für das Messer nutzen. Die Zwiebel in Scheiben schneiden, dabei die Finger langsam Richtung Wurzel zurückbewegen.
5. Den Wurzelrest entweder noch weiter klein schneiden oder für den Suppentopf aufheben.

### MESSER

Das erste, was sich jeder angehende Koch zulegt, sind Messer. Ich erinnere mich noch ziemlich genau an den Tag, als ich, ein pickliger Teenager, nach Hause kam, mein erstes Messerset fest unter den Arm geklemmt. Vom ersten Tag meiner Ausbildung an begleiteten mich diese Messer, wurden von Küche zu Küche mitgenommen und unter Einsatz des Lebens bewacht. In der Hotelfachschule lernte ich, dass man ein gutes Messer an der Balance erkennt. Die Klinge ist in der Regel bis zum Ende des Griffs geschmiedet, und man sollte das Messer auf dem ausgestreckten Zeigefinger an der Stelle, wo Klinge und Griff zusammentreffen, balancieren können.

Gute Messer sind aus Edelstahl gefertigt. Französischer Stahl ist weicher und leichter zu schärfen, nutzt sich aber schneller ab. Deutscher Stahl ist härter, verlangt mehr Geschick beim Schärfen, behält die scharfe Klinge jedoch länger. Japanische Messer wiederum werden aus sehr hartem Stahl gefertigt, sind tendenziell leichter und sehen stylish aus. Ich bevorzuge die deutsche Marke Wüsthof. Was zählt, ist ein Messer zu finden, das gut in der Hand liegt. Nur so kann es Ihr bester Freund werden.

Folgende Messer sollten zu einem Set gehören: ein kleines Schälmesser (5–7 cm) für Obst und Gemüse, ein Kochmesser (20 cm) zum Hacken, ein Ausbeinmesser (12 cm) zum Schneiden von Fleisch und Knochen mit einer leicht flexiblen Klinge sowie ein Wellenschliff- oder Brotmesser (25 cm).

Außerdem brauchen Sie einen Abziehstahl, um die Messer scharf zu halten. Kaum zu glauben, aber ein stumpfes Messer ist gefährlicher als ein scharfes, denn es kann leicht vom Schneidgut abrutschen und zu Verletzungen führen. Gewöhnen Sie sich an, Ihr Messer vor jedem Gebrauch über den Stahl zu ziehen. Halten Sie den Abziehstahl dabei wie einen Tennisschläger in der Hand und setzen Sie das hintere Klingenende (dort, wo die Klinge in den Griff übergeht) unten am Stahl an. Ziehen Sie die Klinge in einer schwingvollen Bewegung am Stahl hinauf. Der Winkel zwischen Klinge und Stahl sollte dabei stets bei 20 Grad liegen.



Um die andere Seite der Klinge zu schärfen, setzen Sie die Klinge an der Unterseite des Stahls an und wiederholen Sie die Bewegung. Das ganze Procedere führen Sie fünf oder sechs Mal durch, wobei Sie die Klingenseite immer wieder wechseln, bis das Messer scharf ist. Mit etwas Übung finden Sie Ihren eigenen Rhythmus und arbeiten instinktiv in einer schnellen und fließenden Bewegung, wobei das Tempo nicht von Belang ist – es geht in erster Linie darum, die Klinge im gleichbleibenden Winkel am Stahl zu halten und darüber bis zur Spitze zu ziehen.

Hat ein Messer mal seine Kante eingebüßt, hilft kein Schärfen mehr. In diesem Fall muss die Klinge nachgeschliffen werden, entweder mit einem haushaltsüblichen Messerschleifer oder – die bessere Variante – Sie bitten Ihren Metzger oder Ihr Küchenausstattungsgeschäft, das für Sie zu erledigen.

Sorgen Sie beim Arbeiten mit einem Messer immer für eine stabile Unterlage wie zum Beispiel ein Schneidbrett. Glas- und Marmorbretter mögen zwar ganz hübsch aussehen, haben in der Küche aber eigentlich nichts verloren, denn sie machen die Klinge stumpf. Schwere Holzbretter, wie ich sie ebenfalls zu Hause verwende, sind dagegen recht messerfreundlich und robust. Man reinigt sie mit heißem Wasser und einem Spritzer Spülmittel, weicht sie aber niemals im Wasser ein. Holzbretter sollten in regelmäßigen Abständen mit Öl behandelt werden (ob Holz- oder Pflanzenöl ist egal, nur sollten Sie nicht unbedingt Ihr bestes Olivenöl dafür vergeuden).

Äußerst praktisch und hygienisch sind Schneidbretter aus Kunststoff, weil man sie in der Spülmaschine reinigen kann. In den Restaurantküchen verwenden wir recht häufig Polyethylenbretter in verschiedenen Farben für Fleisch, Fisch und Gemüse. Für die häusliche Küche wäre das vielleicht ein wenig übertrieben. Aber denken Sie immer an die Hygiene und schneiden oder hacken Sie Zutaten, die nicht gründlich gegart werden, bitte nicht auf einem Brett, das zuvor für rohes Fleisch verwendet wurde.

Achten Sie außerdem darauf, dass das Schneidbrett auf der Unterlage nicht rutscht, und drücken Sie alles, was Sie schneiden, fest auf das Brett. Schneiden Sie stets nach vorne und überlassen Sie die Arbeit dem Gewicht des Messers. Bei einem Messer, das scharf genug ist, entsteht daher auch kein lautes Hackgeräusch, wenn die Klinge auf das Brett trifft. Die Bewegung sollte eher einem gemächlichen Schaukeln gleichen. Dabei bleibt die Messerspitze durchgängig in Kontakt mit dem Schneidbrett.

## TÖPFE UND PFANNEN

Auch hier gilt wieder: Kaufen Sie das beste Kochgeschirr, das Sie sich leisten können, denn Qualität ist entscheidend. Je schwerer Pfannen und Töpfe, umso besser. Schwere Pfannen und Töpfe halten nicht nur länger, sondern leiten auch die Hitze gleichmäßiger. Sie verhindern somit, dass Speisen an heißen Stellen verschmoren. Am besten wählen Sie Kupfer- oder Aluböden und eine Innenbeschichtung aus Edelstahl, denn diese erleichtert das Reinigen. Die meisten Köche bevorzugen Kupferböden, weil Kupfer sich schnell erwärmt und rasch wieder abkühlt. Dadurch



erlangt man eine bessere Kontrolle über das Kochergebnis, muss jedoch auch öfter kontrollieren. Wichtig sind an Töpfen und Pfannen hitzebeständige Griffe. Diese sollten zudem solide vernietet sein.

Für die meisten Aufgaben in der Küche dürften sie mit drei Topfgrößen (2 Liter, 3–4 Liter, 6–8 Liter), alle mit gut sitzendem Deckel, bestens gerüstet sein. Außerdem lohnt sich die Anschaffung eines Saucenpots mit schrägen Wänden. Er ist ideal geeignet für das Reduzieren von Fonds, da die Flüssigkeit leichter verdampft, sowie für die Zubereitung von Risotto und Speisen, die ständiges Rühren erfordern. Eine große Kasserolle aus Gusseisen mit einem Deckel, die man von der Herdplatte weg direkt in den Ofen stellen kann, ist ebenfalls sehr praktisch – vor allem für Schmorgerichte und Eintöpfe.

Zur Grundausstattung gehören auch zwei Bratpfannen – eine Pfanne (20 cm Durchmesser) für Omeletts und eine Pfanne (30 cm Durchmesser) zum Braten. Die Pfannen sollten hitzebeständig sein, damit Sie zum Beispiel ein Lammkarree oder eine Tarte Tatin auf der Kochplatte beginnen und dann die Pfanne zum Schluss in den Ofen stellen können.

Falls Ihre Pfanne keine Antihafbeschichtung hat, können Sie sie einlassen, indem Sie den Boden mit Salz bestreuen und auf der Kochplatte stark erhitzen. Dann entfernen Sie das Salz und reiben den Topf mit Pflanzenöl ein. So entsteht eine Schutzschicht, die dafür sorgt, dass Speisen nicht am Boden haften bleiben. Nach Gebrauch wischen Sie die noch heiße Pfanne einfach mit in Öl getränktem Küchenpapier aus. Wichtig: Die Pfanne nicht mit Spülmittel reinigen, sonst muss sie erneut imprägniert werden.

Zum Kurzbraten von Steaks benutze ich stets eine Grillpfanne. Drückt man das Fleisch auf den geriffelten Boden der Pfanne, dann sieht das Ergebnis nicht nur professionell aus (besonders dann, wenn man das Steak nach der halben Garzeit um ein Viertel dreht, sodass auf der Fleischoberfläche ein attraktives Kreuzmuster entsteht), sondern das Fleisch erhält auch etwas von dem typischen Holzkohlenaroma eines Steaks, das auf einem Grill zubereitet wurde.



Mit Messerset, Töpfen und Pfannen hätten wir die wesentlichen Kochutensilien schon genannt. Es gibt weitere Küchenhelfer, die man nicht zwingend braucht, die aber recht praktisch sind.

#### **EISMASCHINE**

Auch ohne Eismaschine kann man Eis zubereiten, doch es wird niemals so glatt wie mit einer Maschine. Es gibt Eismaschinen mit und ohne integrierten Kühler. Mit Kühler nehmen die Maschinen viel Platz ein und sind teurer als die einfachen Modelle, bei denen Sie die Eismasse vor Gebrauch einfrieren müssen. Was für eine Maschine Sie sich anschaffen, hängt ganz davon ab, wie oft Sie das Gerät einsetzen.

#### **FLAMBIERER**

Wir Köche lieben den Flambierer. Er ist nicht nur großartig, um Zucker zu karamellisieren – zum Beispiel auf einer Crème brûlée – sondern auch, um gefrorene Desserts aus der Form zu bekommen.

#### **GEMÜSEHOBEL**

Sie können mit einem Messer noch so gut umgehen: Mit einem Gemüsehobel (ein Brett aus Metall, Holz oder Kunststoff mit eingearbeiteter scharfer Metallklinge) werden Sie Gemüse noch viel feiner und schneller in dünne Scheiben schneiden können. Wählen Sie einen Gemüsehobel mit einer guten Schutzvorrichtung für die Finger.

#### **GEMÜSESCHÄLER**

Mit einer Pendelklinge lässt sich Gemüse und Obst deutlich einfacher schälen als mit einem einfachen Gemüsemesser. Ehrlich gesagt benutze ich zu Hause so gut wie nie einen Gemüseschäler, weil ich das Gemüse meist mit Schale koche. In den Schalen stecken reichlich Vitamine, Nähr- und Aromastoffe. Warum sollte ich die Schale also nicht verwenden?

### **KARTOFFELPRESSE**

Die Presse ähnelt einer überdimensionierten Knoblauchpresse und ist praktisch, wenn man seidenweiches Püree zubereiten möchte. Damit presst man die gekochten Kartoffeln zu dünnen Strängen durch, die dann mit Butter, Milch oder Sahne verschlagen werden. Ein ähnliches Ergebnis erzielt man mit einer handbetriebenen Passiermühle (»Flotte Lotte«) aus Edelstahl, bei der das gekochte Gemüse durch Lochscheiben gedrückt wird.

### **KÜCHENMASCHINE**

Sie ist geeignet für die Zubereitung von Nudelteig, sonstigem Teig und Streuseln. Wählen Sie eine Maschine mit niedriger Startgeschwindigkeit, denn einige Geräte sind oft so stark, dass beim Anschalten Mehl oder Puderzucker durch die Küche wirbeln.

### **KÜCHENWAAGE, DIGITALE**

Das Tolle an einer digitalen Küchenwaage ist nicht nur, dass man damit etwas bis auf das letzte Gramm auswiegen kann, was ja beim Backen wichtig ist, sondern dass man auch alle Zutaten nacheinander in ein und derselben Schüssel wiegen kann, wenn man die Waage nach jeder Zugabe wieder auf Null stellt. Das spart Zeit und Abwascharbeit.

### **MÖRSER UND STÖSSEL**

Ein Küchenhelfer von unschätzbarem Wert, um Kräuter und Gewürze zu zerkleinern und zu mahlen. Die Textur wird dabei etwas gröber als mit einem elektrischen Mixer. Ein Mörser ist daher ideal für die asiatische Küche. Damit lässt sich auch Knoblauch gut zu einer Paste zerdrücken. Wählen Sie einen Mörser mit großer Schüssel und schwerem Stößel.

### **SCHNEEBESEN**

Elektrische Rührbesen sind praktisch für Baiser, Rühr- oder Biskuitkuchen. Mit einem einfachen Ballonschneebesen haben Sie jedoch eine weit bessere Kontrolle, und die Gefahr ist deutlich geringer, dass Sahne überschlagen wird.

### **SIEB**

Unverzichtbar zum Passieren von Fonds und Saucen oder beim Abgießen von Gemüse. Entscheiden Sie sich für ein Sieb mit langem Griff und Auflagebügel, um es über einer tiefen Schüssel oder einem Topf einhängen zu können. Spitzsiebe (Chinois) sind nützlich, um darin etwas zu pürieren, indem man es mit der Rückseite einer Kelle durch das Sieb drückt.

### **STAND- ODER STABMIXER**

Ein überaus praktisches Gerät zum Pürieren von Suppen oder Saucen, zur Zubereitung von Smoothies oder um rasch einen Teig zu mischen.

### **STECHTHERMOMETER**

Eine Vorrichtung, die allen Spekulationen bei der Fleischzubereitung ein Ende bereitet. Es gibt ablesbare Thermometer und Alarmthermometer, die melden, sobald die zuvor eingestellte Temperatur erreicht ist. Äußerst nützlich ist so ein Thermometer beispielsweise beim Braten von Fleisch, wenn man sichergehen will, dass es innen auch gar ist.

### **ZESTERREIBE**

Ein unverzichtbarer Küchenhelfer. Damit lassen sich nicht nur Orangen- und Zitronenschalen fein abreiben, sondern auch Knoblauch oder frischer Ingwer. Ich verwende die Reibe von Microplane.

Am besten ist es, Sie kaufen die jeweiligen Utensilien erst, wenn Sie sie auch benötigen, und nicht bereits im Vorfeld. Zumindest wissen Sie dann, dass Sie sie tatsächlich irgendwann nutzen werden. Verzichten Sie auf den Kauf von Küchenhilfen zum Eiertrennen oder Knoblauchschälen. Diese Gerätschaften sind überflüssig, denn für solche Zwecke haben Sie ja schließlich Ihre Hände und Finger.



# KLASSIKER EINMAL ANDERS





## ES GAB ZEITEN, IN DENEN ROUTINE ETWAS TRÖSTLICHES HATTE.

Früher fanden die Menschen es beruhigend, ihren wöchentlichen Speiseplan einzuhalten. Anhand des Essens ließ sich sofort erkennen, was für ein Wochentag war. Die Welt hatte ihre Ordnung, als es am Mittwoch in der Pfanne gebratenes Fleisch, freitags Fisch und sonntags einen Braten gab. Wehe dem, der versuchte, bei der Zubereitung dieser Gerichte etwas zu verändern. Damals kam man tatsächlich mit einigen wenigen althergebrachten und immer wieder getreulich befolgten Rezepten aus.

Das hatte durchaus Vorteile. Man aß stets beste Hausmannskost und wurde bei den Gerichten, die man immer wieder zubereitete, mit der Zeit zum absoluten Experten. Es geht eben auch in der Küche nichts über das Üben, um ein Rezept zu meistern – und die alten Gepflogenheiten gaben dazu reichlich Gelegenheit.

Aber die Welt hat sich verändert. Alles ist schnelllebiger geworden, und wir haben bei fast jeder Entscheidung die Qual der Wahl – angefangen beim Kinobesuch bis hin zum Autokauf. Wer zum Essen gehen möchte, wird feststellen, dass selbst die kleinste Stadt eine große Restaurantsauswahl bietet, sodass man sich neben dem üblichen Italiener, Chinesen oder Inder auch für den Mexikaner, Thai oder Kambodschaner entscheiden kann. Wir haben uns an exotische Aromen und neuartige Gerichte gewöhnt. Viele von uns fühlen sich sogar zu Hause unter Druck, immer wieder etwas Neuartiges zu kochen. Und mal ehrlich: Wie viele von uns betrachten Kochen als lästige Pflicht?

Genau diese Haltung möchte ich in diesem Kapitel verändern. Ich möchte Ihnen zeigen, dass Kochen Spaß macht und richtig aufregend sein kann. Ich möchte Sie dazu ermuntern, einige altvertraute Zutaten einmal völlig neu einzusetzen und sich an unbekanntere Zutaten heranzuwagen. Denn eines steht zweifellos fest: Je mehr Sie kochen, desto mehr Selbstvertrauen gewinnen Sie – und je mehr Vertrauen Sie in Ihre eigenen Fähigkeiten haben, desto mehr Freude wird es Ihnen bereiten, sich als Koch an neue Herausforderungen zu wagen.





Oft hindert uns die Gewohnheit daran, Neues auszuprobieren. Sie schauen in den Kühlschrank oder die Vorratskammer, greifen nach den vertrauten Zutaten – zum Beispiel eine Dose Tomaten und ein paar Zwiebeln – und beginnen sofort, die üblichen Nudeln mit Tomatensauce zu kochen. Sind noch Eier im Kühlschrank, dann gibt es ein Käseomelett. Dagegen ist überhaupt nichts einzuwenden, aber vielleicht kann ich Ihnen ein paar Anstöße geben, um Ihre Kochkünste in eine neue Richtung zu lenken. Bereits die Einführung einiger ungewohnter Zutaten oder kleinere Änderungen bei den Einkaufsgewohnheiten können dies bewirken.

Die beste Möglichkeit der Weiterentwicklung ist immer, auf klassische Gerichte aufzubauen, die Ihnen schon vertraut sind. Wenn Sie Übung darin haben, ein Hähnchen zu braten, dann ist es nur ein winziger Schritt, das Hähnchen mal mit Chorizo und Limabohnen zu füllen. Damit heben Sie das Gericht vom Geschmacklichen her auf eine völlig neue Stufe. Geben Sie in die klassische Tomatensauce ein paar getrocknete Peperoni, Kapern und Sardellen – schon haben sie einen reichhaltigen und würzigen *sugo alla puttanesca*. Wenn Sie Risotto immer in der Pfanne garen, dann braten Sie das fertige Risotto mal in Vierteln in der Pfanne heraus (Seite 30), um es zu variieren. Das heißt keineswegs, dass Sie Ihre gewohnten Klassiker nicht mehr zubereiten sollen. Ich möchte Sie lediglich dazu ermutigen, beim Kochen offen für Neues zu sein.

Den besten Ausgangspunkt dazu bietet das Einkaufen. Ohne Frage spart es viel Zeit, Einkäufe im großen Supermarkt zu erledigen, aber auf Dauer wird man dabei zum Gewohnheitstier. Woche für Woche dieselben Produkte zu kaufen, ist zwar praktisch, aber tödlich für die Kreativität. Ich rate Ihnen, über einen Wochenmarkt zu spazieren oder in einen Laden vor Ort zu gehen. Fragen Sie Standbesitzer oder Geschäftsinhaber, welche Produkte gut sind und welche Zubereitung empfehlenswert. Sie werden staunen, was Sie auf diese Weise alles erfahren.



## PROBIEREN

Der nächste Punkt: Gewöhnen Sie sich an, während des Kochens immer wieder zu probieren, wie das Zubereitete schmeckt. Dazu kann ich Sie gar nicht genug anspornen. Abschmecken ist tatsächlich das Erste, was ich jedem neuen Koch in meinen Küchen beibringe. Es ist die einzige Möglichkeit, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie man neue Aromen kombinieren kann. Kochen hat weitaus mehr mit Intuition zu tun, als man gemeinhin denkt. Sie sollten daher vor allem lernen, Ihrem eigenen Gaumen zu vertrauen – er sagt Ihnen, ob noch etwas fehlt.

Häufig läuft es darauf hinaus, schichtweise die fünf Geschmacksrichtungen – süß, sauer, salzig, bitter und umami – aufzubauen. Die ersten vier Geschmacksrichtungen erklären sich von selbst. Süße entsteht natürlich hauptsächlich durch Zucker, aber ebenso durch Ahornsirup, Honig, Melasse, Früchte etc., wobei jeder Zusatz das fertige Gericht um eine feine Nuance verändert. Süße wirkt nicht nur Säure entgegen, sondern auch übermäßiger Schärfe. Wenn Sie es also mit dem Chili beim Würzen zu gut gemeint haben, dann geben Sie noch etwas Süße dazu. In eine einfache Tomatensauce rühre ich grundsätzlich eine Prise Zucker ein, denn die Süße mildert die natürliche Schärfe der Tomaten ab.

Säure tritt normalerweise in Form von Zitronen- oder Limettensaft, Tamarinde oder Essig auf, und Salzigkeit steckt in zahlreichen asiatischen Würzmitteln wie Soja-, Fisch- und Austernsauce.

Salz kann man sich als einen Grundpfeiler des Geschmacks vorstellen, an den sich die übrigen Geschmacksrichtungen anhängen. Durch Salz treten sämtliche Aromen deutlicher hervor. So verstärkt Salz im Karamell beispielsweise dessen Süße.

Bittergeschmack liefern Bier, Kaffee, Kakao, Oliven, Zitruschale und einige Gemüsesorten wie Chicorée. Die Geschmacksrichtung »bitter« muss man mit größter Vorsicht einsetzen, denn sie lässt sich nur schwer überdecken.

Umami wurde erst im letzten Jahrhundert als eigene Geschmacksrichtung identifiziert. Auf Japanisch bedeutet umami »fleischig« oder »herzhaft« und beschreibt das köstliche Verlangen nach »Mehr«, was man besonders bei Sojasauce, Dashi und anderen fermentierten oder lange gereiften Lebensmitteln findet. Umami ist beispielsweise in Würzpasten (Marmite), in Parmesan und Tomaten vorhanden.

Nach einer Ausgewogenheit der einzelnen Richtungen, insbesondere der ersten drei, also süß, sauer und salzig, verlangt häufig die asiatische Küche.

Sobald Ihnen klar geworden ist, wie die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zusammenspielen, können Sie selbstsicherer anfangen zu experimentieren. Probieren Sie dabei immer wieder, was Sie gerade zubereiten. Wie schmeckt es? Was fehlt? Der salzige Aspekt? Dann fügen Sie einen Spritzer Soja- oder Fischsauce hinzu. Fehlt etwas mehr Säure? Vielleicht Limettensaft oder Reisessig? Fehlt Süße? Wie wäre es mit Mirin (Reiswein) oder Palmzucker zur Abrundung des Geschmacks? Mit zunehmender Übung werden Sie quasi »aus dem Bauch heraus« kochen und damit auch kreativer.



# PASTA MIT TOMATEN, SARDELLEN UND CHILI

4 PORTIONEN

Nudeln mit Tomatensauce kommen unter der Woche wohl in jedem Haushalt einmal auf den Tisch. Die Grundsauce bei diesem italienischen Klassiker lässt sich zu etwas Besonderem machen, indem man noch einige Zutaten wie Chilischoten, Sardellen, Oliven und Kapern zufügt. Während die Nudeln noch die letzte Minute garen, wird auch schon die unglaublich leckere Sauce fertig.

400 g Spaghetti oder Linguine  
Olivenöl, zum Braten und Beträufeln  
2–3 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt  
1 getrocknete rote Chilischote, zerdrückt oder in kleine Stücke gehackt  
50 g Sardellenfilets in Öl, gut abgetropft und fein gehackt

1. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.
2. Inzwischen etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne oder Schwenkkasserolle erhitzen. Knoblauch, Chilischote und Sardellen etwa 2 Minuten anbraten, bis der Knoblauch aromatisch ist und die Sardellen im Öl zu schmelzen beginnen.
3. Oliven, Kapern und Tomaten dazugeben und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten unter Rühren garen, bis die Tomaten zusammengefallen sind und alles gut vermischt ist.

200 g schwarze Oliven ohne Stein, grob gehackt  
3 EL Kapern in Salz, abgespült und abgetropft  
250 g Kirschtomaten, halbiert  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Basilikumblätter, zum Garnieren

4. Die Nudeln abgießen und in der Pfanne mit der Sauce mischen. Abschmecken und würzen (da Sardellen, Oliven und Kapern recht salzig sind, werden Sie wahrscheinlich kaum Salz benötigen).
5. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Basilikumblättern garnieren. Heiß servieren.

---

## NUDELN RICHTIG KOCHEN

Nudeln kocht man stets in gut gesalzenem Wasser, da man sie später nicht nachwürzen kann. Die Italiener fügen 2 Teelöffel (10 g) Salz pro Liter Kochwasser hinzu. Damit die Nudeln beim Kochen nicht zusammenkleben, hilft es, etwas Öl ins Kochwasser zu geben. Verwenden Sie reichlich Wasser zum Kochen und rütteln Sie den Topf, direkt nachdem Sie die Nudeln in das Wasser gegeben haben, mehrmals von einer Seite zur anderen, damit sich die Nudeln im Wasser verteilen.

# FRITTATA MIT SPECK, ERBSEN UND ZIEGENKÄSE

4–6 PORTIONEN

Beschränken Sie sich bei der Füllung eines Omeletts nicht immer auf Käse oder Schinken. Frittata, die italienische Version des Omeletts, ist eine komplette Mahlzeit. Da die Frittata unter den Backofengrill gestellt wird, spart man sich sogar das heikle Zusammenklappen oder Wenden des Eierkuchens. Achten Sie darauf, dass einer der beiden Ziegenkäse, die verwendet werden, so fest ist, dass Sie ihn reiben können – andernfalls legen Sie ihn kurz in das Gefrierfach.

Olivenöl, zum Braten  
8 Scheiben Frühstücksspeck, in mundgerechte Stücke geschnitten  
1 rote Paprikaschote, geputzt, entkernt und in feine Streifen geschnitten  
3 Frühlingszwiebeln, geputzt und schräg in dünne Ringe geschnitten

150 g TK-Erbesen  
1 Handvoll Basilikumblätter, grob gehackt  
2 Crottins de Chavignol (Ziegenkäse), à 60 g  
8 Eier, verquirlt  
3–4 EL frisch geriebener Parmesan  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Etwas Öl in einer großen ofenfesten Pfanne mit Antihafbeschichtung erhitzen und den Speck darin 2–3 Minuten anbraten. Die Paprikaschote zugeben und weiterbraten, bis der Speck goldbraun und knusprig ist. Die Frühlingszwiebeln zugeben und 4–5 Minuten anschwitzen, dann die Erbsen unterrühren und gut durchwärmen. Zum Schluss die Basilikumblätter unter das Gemüse heben. Einen der Ziegenkäse in Stücke schneiden und auf dem Gemüse verteilen.
3. Den Backofengrill auf höchster Stufe erhitzen.
4. Die verquirlten Eier in eine Schüssel geben, den Parmesan zugeben und großzügig pfeffern. Die Eiermischung über das Gemüse in der Pfanne gießen und die Pfanne bei mittlerer Hitze vorsichtig schütteln. Sobald das Omelett stockt, den restlichen Käse darüberreiben und alles mit Pfeffer würzen.
5. Die Pfanne 4–5 Minuten unter den heißen Backofengrill stellen, bis die Frittata durch und die Oberseite goldbraun ist.
6. Frittata aus der Pfanne gleiten lassen und zum Servieren in Tortenstücke schneiden.

