



*Hilfe,
meine Wohnung
hat eine Küche...!*

© Verlag ChuchiArt - kochen, erleben und lernen
Thomas Spycher
www.chuchiart.ch

Druck: Gisler Druck AG, Altdorf,
Printed in Switzerland
ISBN 978-3-033-02115-0

Hilfe,
meine Wohnung
hat eine Küche...!

Band 2

Kochen macht Spass. Auch mit wenig zeitlichem Aufwand lassen sich schmackhafte und kreative Gerichte zubereiten. Sich bei der Produktauswahl auf ein paar Zutaten beschränken und diese so naturbelassen wie möglich zu verarbeiten, ist der Schlüssel zum Kocherfolg.

Die Rezepte in diesem Buch sind schnell zubereitet und schmecken himmlisch.

Dass sie zudem in meiner Kochschule mehrfach erprobt wurden, lässt einem noch ruhiger an das Kochen ran.

Inhalt

Einführung	6
Suppen	35
Pasta, Risotto, Gnocchi	59
Fischgerichte	77
Fleisch- und Geflügelgerichte	101
Beilagen und Gemüse	127
Brote	137
Desserts	147
Glossar und Fachausdrücke	174

Caponata – Mariniertes Gemüse aus Sizilien

*Eines meiner Lieblingsgerichte - vor allem im Sommer.
Ich nehme dieses Gemüse sehr gerne zu einem Picknick
mit. Es wird kalt gegessen und schmeckt lange mariniert
noch besser. Einfach so mit einer Focaccia oder als
Beilage zu gegrilltem Fisch oder Fleisch geniessen.*

Zutaten:

1 Aubergine, ca. 400 g
2 Stängel Stangensellerie
1 kleine Fenchelknolle
1 Zucchini, ca. 250 g
Alle Gemüse in 1-2 cm grosse Würfel geschnitten
1 Zwiebel, grob gehackt
250 g Cherrytomaten, halbiert
1 Bund Basilikum, kleine Blätter ganz, grosse halbiert
8 grüne Oliven, ohne Stein
40 g Sultaninen
40 g Pinienkerne
3 TL Kapern
100 ml kaltgepresstes Olivenöl
5 EL Rotweinessig
1 dl Passato di pomodoro
Salz und Pfeffer



Ofen auf 230° C vorheizen.

Zwiebel, Auberginen-, Zucchini-, Fenchel- und Stangenselleriewürfel mit etwa 50 ml Olivenöl begießen und von Hand mischen, damit alles komplett mit Öl überzogen ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech verteilen.

Ca. 10 - 15 Minuten backen. Kontrollieren, ob das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit die übrigen Zutaten wie restliches Olivenöl, Essig, Sultaninen, Pinienkerne, Kapern, Passato, rohe Tomaten, sowie die zerpfückten Basilikumblätter in eine Schüssel geben. Das weiche Gemüse dazugeben, würzen, mit Folie abdecken und bei Raumtemperatur mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Bei Bedarf nochmals abschmecken.

Peperoni mit Thunfischfüllung

Eine der vielen feinen Antipasti aus dem Piemont. Wenn Sie die Thunfischfüllung übrigens mit etwas Bouillon verdünnen, haben Sie die klassische Sauce für ein Vitello tonnato. Kalter Kalbsbraten dünn aufschneiden, auf einen Teller anrichten, Sauce dazu und das Ganze mit Zwiebelringen, Kapern und einem Zitronenschnitt garnieren.

Zutaten:

Peperoni:

4 grosse rote Peperoni
Etwas Öl und Essig
Etwas Salz und Pfeffer

Thunfischfüllung:

1 kleine Dose Thunfisch
1 kleine Schalotte, fein gehackt
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
3 - 4 EL Mayonnaise
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Etwas Rucola zum Anrichten



Den Ofen auf 250° C vorheizen. Die Peperoni waschen und ganz auf einem Blech mit einem Backtrennpapier in den heissen Ofen schieben.

Wenn sich schwarze Flecken bilden die Peperoni wenden.

Sobald die Peperoni weich und rund herum gebraten sind aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel legen, gut zudecken und erkalten lassen.

Danach können die Peperoni mühelos geschält werden.

Die geschälten Peperoni in längliche Streifen schneiden (ca. 4 - 5 cm breit). In etwas Olivenöl, Rotweinessig, Salz und Pfeffer marinieren.

Thunfischfüllung:

Den Thunfisch und die Mayonnaise mit dem Stabmixer pürieren, Schalotten und Schnittlauch dazugeben und abschmecken.

Anrichten:

Auf jeden Peperonistreifen einen Löffel Füllung geben und einrollen.

Je 3 Rollen mittig auf etwas Rucola auf einen Teller anrichten. Mit Olivenöl beträufeln und mit ein paar Grissini servieren.



Suppen

Getrüffelte Bouillon unter der Blätterteighaube	36
Rote Linsensuppe mit Curry und Fetakäse	38
Soupe à l'oignon gratinée	40
Dijon-Senfschaumsüppchen mit geräucherter Entenbrust	42
Hanoier Nudelsuppe mit Rindfleisch	44
Erbsensuppe mit Minze	46
Tom Kha Gai - Thailändische Geflügel-Kokossuppe	48
Linsensuppe mit Chorizo	50
Karottensuppe mit Honig und Ingwer	52
Fenchelcremesuppe mit Cremolata	54
Kalte Gurkensuppe mit Flusskrebse und Sauerrahm	56

Getrübete Bouillon unter der Blätterteighaube

Sehr viel spektakulärer kann man eine Suppe wohl nicht servieren - und dabei ist die Zubereitung sehr einfach. Die Suppeneinlage können Sie übrigens nach Lust und Laune ändern. Ein paar Crevetten, verschiedene Gemüse, was Sie wünschen.

Zutaten:

Suppe:

4 Portionen kalte Bouillon
2 EL Karottenwürfel, 1 mm dick
Eingelegte, schwarze Trüffel, in Scheiben
80 g Schinkenwürfel, 3 mm gross
4 EL Sherry oder Portwein

Blätterteighaube:

Blätterteig ausgewallt
1 Eigelb, mit wenig Milch verrührt



Die kalte (wichtig!) Bouillon mit Sherry oder Portwein mischen, abschmecken und auf vier Suppen- oder Kaffeetassen verteilen. Nur gut zur Hälfte einfüllen.

Karottenwürfel, Trüffel und die Schinkenwürfel in die Bouillon verteilen.

Vier Blätterteigkreise ausstechen - genügend gross, um sie über

die Tassen legen zu können. Mit Eigelb einstreichen und über die vorbereiteten Suppentassen legen. Ränder gut andrücken und bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

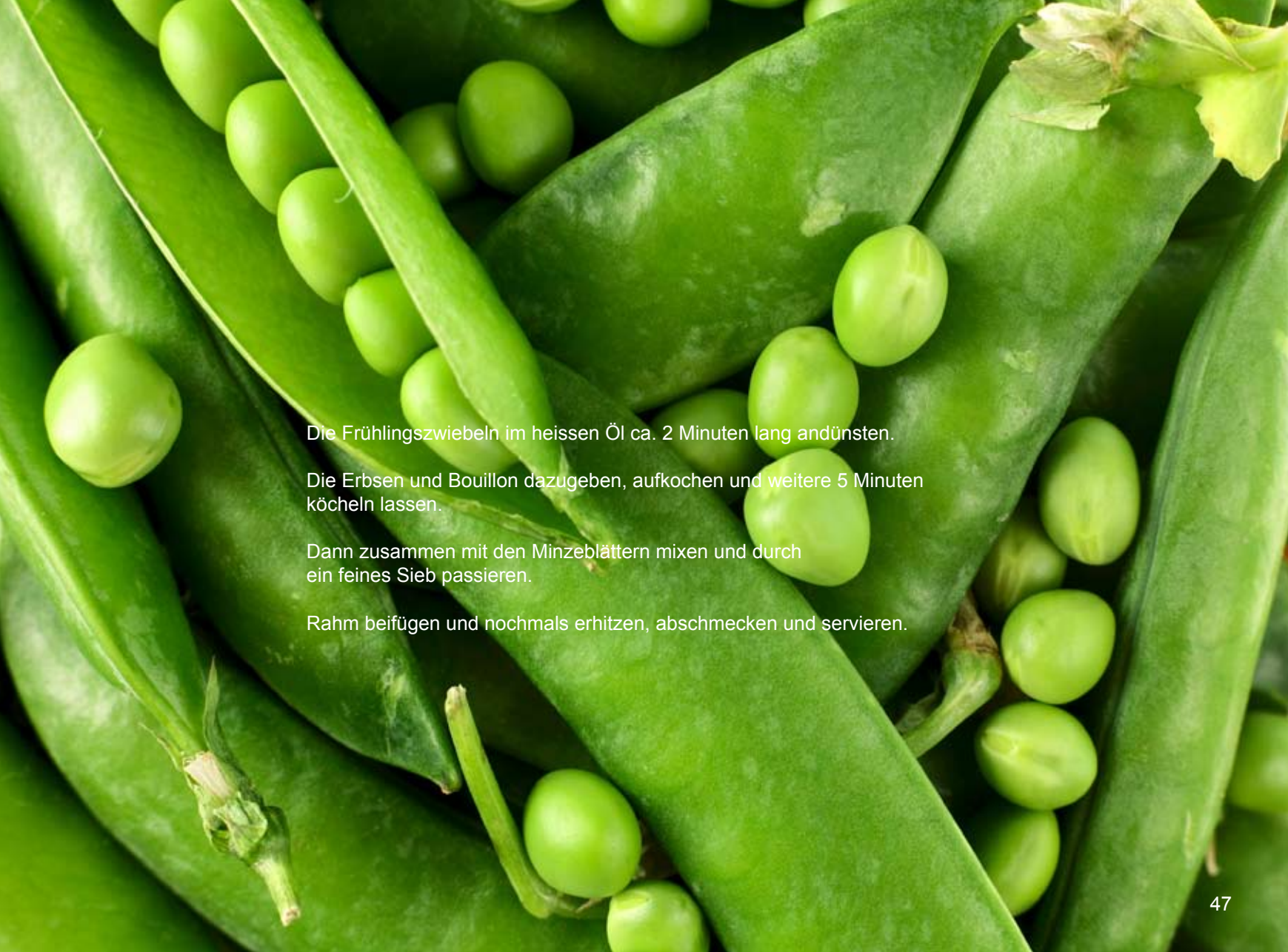
Ofen auf 210° C vorheizen. Suppentassen im Ofen ca. 8 - 10 Min. backen, bis der Deckel sich wölbt und schön braun ist. Vorsichtig auf die Unterteller stellen und sofort servieren.

Erbsensuppe mit Minze

Lassen Sie sich nicht von der Minze verunsichern - die Kombination der leicht süsslichen Erbsen und der frischen Minze ist perfekt. Probieren Sie einmal, die Suppe mit einem Teelöffel Wasabi aufzupeppen.

Zutaten:

1 Frühlingszwiebel - fein geschnitten
1 EL Öl
400 ml Gemüsebouillon
200 ml Rahm
Salz und Pfeffer
400 g Erbsen, aufgetaut
Die Blätter von einem Zweig Pfefferminz, grob gehackt



Die Frühlingszwiebeln im heissen Öl ca. 2 Minuten lang andünsten.

Die Erbsen und Bouillon dazugeben, aufkochen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Dann zusammen mit den Minzeblättern mixen und durch ein feines Sieb passieren.

Rahm beifügen und nochmals erhitzen, abschmecken und servieren.

Linsensuppe mit Chorizo

*Ein richtiger Seelenwärmer und
«crowd-pleaser»*

Zutaten:

30 g Butter
1 Zwiebel, geschält und gehackt
2 Karotten, geschält und in Würfel geschnitten (ca. 150 g)
2 Knoblauchzehen, geschält, Keim entfernt, gehackt
100 g Chorizo, geschält, in Würfel geschnitten
175 g grüne Linsen
1 l Gemüsebouillon
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
Etwas gehackte glatte Petersilie oder Thymian

Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, Karotten, Knoblauch und Chorizo darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten leicht anrösten.

Linsen dazugeben und mit der Bouillon auffüllen. Zugedeckt ca. 40 Minuten lang kochen bis die Linsen weich sind.

Mit dem Stabmixer pürieren und mit der Crème fraîche verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Servieren mit der gehackten Petersilie oder Thymian bestreuen. Dazu frisches Brot servieren.

Spaghettini al tonno in bianco

Zutaten:

400 g Spaghettini
200 g Thunfisch, frisch, in 5 mm grosse Würfel geschnitten
1 roter Peperoni, entkernt und in 5 mm grosse Würfel geschnitten
1 Schalotte, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
100 ml Weisswein
Etwas Olivenöl
1 Handvoll gehackte Kräuter (glatte Petersilie, Basilikum, etc.)
2 Tomaten, entkernt und in Würfel geschnitten



Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und Peperoniwürfel zusammen mit der gehackten Schalotte gut anbraten.

Nach ca. 5 Min. den Knoblauch dazugeben und mit dem Weisswein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Teigwaren in Salzwasser al dente kochen.
Vor dem Abgiessen ca. 2 dl Kochwasser zur Seite stellen.

Die Thunfischwürfel zum Gemüse geben und bei starker Hitze ca. 2 Minuten braten.
Dann Tomaten und Kräuter dazugeben und die abgetropften Teigwaren untermischen.

Etwas Kochwasser dazugeben, damit die Spaghetti nicht zu trocken werden.

Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.



Spaghetti mit Kapern und Zitrone

Ein herrlich erfrischendes Pastagericht - im Sommer ein Gedicht. Servieren Sie ein paar gebratene Riesencrevetten dazu, falls Sie eine reichhaltigere Mahlzeit wünschen.

Zutaten:

300 g Spaghetti
60 ml kaltgepresstes Olivenöl
80 ml Gemüsebouillon
Saft einer Zitrone (50 ml)
1 TL Zitronenabrieb
60 g Kapern abgetropft
30 g Butter, Zimmertemperatur
1 Bund glatte Petersilie, gehackt
3 Zweige Basilikum, nur die Blätter davon
1 Zweig Thymian, nur die kleinen Blätter davon
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Olivenöl, weiche Butter, Zitronensaft und -abrieb, Gemüsebouillon und die Kapern mit dem Stabmixer kurz zu einer Emulsion aufmixen, Thymianblätter zugeben und beiseite stellen.

Spaghetti nach Angaben des Herstellers knapp al dente kochen, abgiessen, zurück in den Topf geben, die Olivenöl-Zitronenemulsion dazu giessen und etwa 2 Minuten ziehen lassen, damit sich die Spaghetti mit der Sauce «vermählen» können.

Zum Schluss die feingeschnittenen Kräuter untermischen und sofort servieren.

Gebrautener Seeteufel auf Forellenbrandade

Ich mag vor allem die Forellenbrandade - das rauchige Aroma gibt dem Kartoffelpüree eine interessante Note, die gut zum Seeteufel passt.

Zutaten:

Brandade:

2 grosse, mehlig kochende Kartoffeln
Etwas Milch
Etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle
Etwas Butter
1 geräuchertes Forellenfilet
8 Basilikumblätter
8 schwarze Oliven, halbiert

Fisch:

8 Tranchen Seeteufelfilet à 50 g
Etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle
Etwas Olivenöl
Etwas Thymian



Brandade:

Aus allen Zutaten bis und mit Butter einen nicht zu dünnen Kartoffelstock herstellen. Nicht zu stark salzen. Das Forellenfilet mit zwei Gabeln zerstückeln und unter das Kartoffelpüree mischen. Basilikum daruntermischen. Abschmecken und warm stellen.

Fisch:

Die Filets mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und im heissen Olivenöl auf beiden Seiten kurz braten.

Anrichten:

Etwas Brandade mittig auf einen Teller geben. Den gebratenen Fisch auf die Brandade geben und etwas Olivenöl um die Brandade giessen. Mit etwas Thymian und den Oliven garnieren.

Warm geräuchertes Lachsrückenfilet auf Spargeln und Favabohnen

*Verwenden Sie für dieses Gericht Räucherbeutel oder
braten Sie den Fisch, anstatt ihn zu räuchern.*

Zutaten:

Spargeln:

6 weisse Spargeln, geschält und schräg in 1 cm grosse Stücke geschnitten
20 Favabohnen, aufgetaut, die einzelnen Bohnen von der dicken Haut befreit,
alternativ können Sie grosse Erbsen verwenden.

Etwas Salz

10 g Butter (I)

1/2 Schalotte, sehr fein gehackt

50 ml Weisswein

30 g Butter (II)

Lachs:

4 Stücke Lachsrückenfilets

Etwas Salz und Pfeffer

Dekoration:

Etwas Kerbel

Spargeln:

Spargeln in Salzwasser (mit etwas Zucker) ca. 4 Min. kochen und zur Seite stellen.

In einem Pfännchen Butter (I) erhitzen, Schalotte darin andünsten und mit dem Weisswein ablöschen. Wein fast ganz einkochen lassen. Dann die kalte Butter (II) dazugeben und vorsichtig schmelzen lassen.

Die vorbereiteten Spargeln und Favabohnen in dieser Butter wärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachs:

Den Fisch würzen und im Räucherbeutel gemäss Anleitung räuchern.

Anrichten:

Gemüse mittig auf einen sehr heissen Teller anrichten. Den gegarten Fisch darauf legen. Mit etwas Kerbel garnieren.



Gebratene Entenbrust auf Curry-Spinat-Linsen

Zutaten:

Linsen:

1 EL Olivenöl
1 Schalotte, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL Curry
200 g grüne Linsen
50 ml Cognac oder Whisky
160 ml Apfelsaft
460 ml Gemüsebouillon
1 gute Handvoll junge Spinatblätter
Etwas Salz und Pfeffer
1 EL Mascarpone
1/2 TL Kurkuma (Gelbwurz)

Entenbrüste:

2 Entenbrüste
Salz und Pfeffer
Etwas Rucola

Ofen auf 120° C vorheizen.

Öl in einer ofenfesten Pfanne oder einem Schmortopf erhitzen.
Schalotten und Knoblauch leicht andünsten.
Dann Curry, Linsen, Cognac, Apfelsaft und Bouillon dazu geben.
Zugedeckt im Ofen 1 3/4 Stunden schmoren lassen.

Eine Bratpfanne stark erhitzen.
Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und in ganz wenig Öl auf der Hautseite
zuerst 2 Min. braten. Dann wenden und eine weitere Minuten braten.
Die Entenbrüste auf die Linsen legen und ohne Deckel 20 Minuten im Ofen fertig
garen.

Mascarpone und Spinat unter die Linsen mischen, mit Salz und Pfeffer
würzen und mittig auf vorgewärmte Teller anrichten,

Entenbrüste schräg tranchieren und auf die Linsen platzieren.

Mit wenig Rucola dekorieren und servieren.

*Sie können die Entenbrüste auch
durch ein Schweinsfilet oder durch
Pouletbrüste ersetzen.*

Gebratenes Pouletbrüstchen auf Quinoa-Taboulé

Quinoa ist ein Getreide aus Südamerika und bei uns im Reformhaus erhältlich. In diesem Rezept wird es an Stelle von Bulgur im Taboulé verwendet.

Zutaten:

Quinoa-Taboulé:

40 g Quinoa

Salz

1 Bund glatte Petersilie, mittelfein gehackt

1/2 Bund Minze, gehackt

1 Frühlingszwiebel, nur der weisse und hellgrüne Teil, Zwiebel gehackt, Stiel in feine Ringe geschnitten

1 Tomate, entkernt und in kleine Würfel geschnitten

1 - 2 EL Zitronensaft

2 - 3 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Pouletbrüstchen:

4 Pouletbrüstchen

Salz und Pfeffer

Öl zum braten

Emulsion:

50 ml Bouillon

30 ml kaltgepresstes Rapsöl (oder anderes hochwertiges Öl wie Argan-, Traubenkernöl etc.)

Kräuter für Dekoration

Quinoa in Salzwasser ca. 20 Min. lang sanft weichköcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und nochmals 20 Min. lang quellen lassen. Abgessen.

Petersilie, Minze, Frühlingszwiebel und Tomaten mit dem Quinoa vermischen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Die Pouletbrüstchen würzen und im heißen Öl braten.

Für die Emulsion die warme Bouillon und das Öl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer kurz emulgieren.

Anrichten:

Etwas Taboulé mittig auf warme Teller geben, die Pouletbrüstchen schräg tranchieren und darauf legen. Die Emulsion darüber und um das Taboulé träufeln. Mit den Kräutern garnieren.



Naan

Zutaten:

500 g Weissmehl
1/2 Hefewürfel
100 ml Milch
180 g Naturjoghurt
2 TL Salz
50 ml Sonnenblumenöl
50 ml Wasser
2 TL Zwiebelsamen (nach Wunsch)

Das Mehl in eine Schüssel sieben.
In die Mitte eine Mulde machen.
Hefe in der Milch auflösen und zum Mehl geben.

Joghurt, Salz, Öl und Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten.

Zugedeckt um die Hälfte aufgehen lassen

Aus dem Teig ca. 10 Kugeln formen.

Jede Kugel mit einer Prise Zwiebelsamen belegen und oval auswallen.

Auf ein Blech legen und im Ofen bei 280 ° ca. 5 Min. backen.





Kirschenkompott mit Rotweinsauce und Vanilleglace

*Einfach und lecker - der Balsamico gibt der
Rotweinsauce eine süß-saure Note, die ich ganz
besonders mag.*

Zutaten:

Kompott:

500 g schwarze Kirschen, entsteint (zur Not auch tiefgekühlte)
40 ml Aceto Balsamico, mindestens 5-jährig sollte er schon sein.
100 ml Rotwein
70 g Zucker
Je 1/2 Zitrone und Orange, nur die abgeriebene Schale davon

Anrichten:

4 Minzeblätter
4 Mandeltuilles
4 Kugeln bestes Vanilleeis



Rotwein, Essig, Zucker und der Zitronen- und Orangenabrieb in einem Topf aufkochen.

Entsteinte Kirschen dazu geben und einmal aufkochen lassen.

Vom Herd nehmen und erkalten lassen.

Kirschen durch ein Sieb abtropfen lassen und den Saft auf 50 ml einkochen lassen.

Dann die Kirschen wieder dazu geben und vom Feuer nehmen.

Mit einer Kugel vom besten Vanilleeis
und einer Mandeltuille servieren.



Latte macchiato gelato

Zutaten:

Glacé:

250 ml Rahm

2 Eiweiss

2 Eigelb

80 g Zucker


2 TL Nescafépulver

Schaum:

100 ml Milch

Dekoration:

Etwas Schokoladepulver



Den Rahm und separat das Eiweiss steif schlagen.

Das Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen.

Den Rahm unter die Eigelbmasse ziehen.
Den Eischnee vorsichtig darunter heben.

Die Hälfte dieser Masse auf vier hohe Gläser verteilen - diese dabei nur zu einem guten Drittel füllen.

Den Nescafé mit ein paar Tropfen Wasser auflösen und unter die restliche Masse mischen. Diese dann auf die vier Gläser verteilen.
Bis ca. 2 cm unter den Glasrand auffüllen.

Im Tiefkühlfach 3 Stunden lang gefrieren lassen.

Anrichten:

Die Milch leicht erwärmen und mit einem Milchschaumer aufschäumen.
Den Schaum auf die gefrorenen Latte macchiato setzen,
mit etwas Schokoladepulver bestreuen.