



THOMAS KOCHT

Feierabendküche

70 schnelle Rezepte mit wenig Aufwand



**SPIEGEL
Bestseller**

riva

Thomas Dippel



Thomas Dippel

THOMAS KOCHT
Feierabendküche

Thomas Dippel

THOMAS KOCHT
Feierabendküche

70 schnelle Rezepte mit wenig Aufwand

riva



INHALT

Einleitung	6
Wichtige Küchenutensilien	7
Im Vorrat – Gewürze und andere Zutaten	8
<i>Grundrezepte</i>	11
<i>Suppen</i>	27
<i>Salate</i>	37
<i>Pasta-Rezepte</i>	51
<i>Vegetarische Gerichte</i>	67
<i>Fleischgerichte</i>	95
<i>Fisch und Meeresfrüchte</i>	133
<i>Desserts</i>	155
Zutatenregister	171

EINLEITUNG

Zuerst einmal möchte ich mich bei den vielen Abonnenten meines Youtube-Kanals bedanken, durch die dieses Buch überhaupt erst möglich geworden ist. Ich glaube, jeder Koch träumt davon, einmal sein eigenes Kochbuch in den Händen zu halten. Dass es tatsächlich mal dazu kommt, hätte ich mir vor einigen Jahren noch nicht vorstellen können.

Sinn und Zweck dieses Kochbuchs ist es, dir einfache und schnelle Rezepte für den Alltag an die Hand zu geben. Kochen mit frischen Zutaten muss nämlich nicht immer zeitaufwendig und kompliziert sein. Dieses Buch ist so konzipiert, dass du mit wenigen Zutaten viele Gerichte zubereiten kannst. Wird in einem Rezept zum Beispiel nur ein halber Kürbis benötigt, dann findest du ein weiteres Rezept, in dem dann die andere Hälfte verwertet wird. Das ist mir zwar nicht immer gelungen, aber doch meistens.

Die Rezepte sollen aber auch Spaß am Kochen und den einen oder anderen Küchentipp vermitteln. Die Schnelligkeit in der Küche kommt natürlich sehr viel durch Übung und Planung. Wer viel und regelmäßig kocht, dem geht manches einfach schneller von der Hand als absoluten Einsteigern. Doch keine Sorge, nach und nach wird das besser. Was beim Kochen am meisten Zeit in Anspruch nimmt, ist in der Regel das Schneiden und Vorbereiten der Zutaten.

Bei vielen Gerichten kannst du Zeit sparen, wenn du etwas vorausplanst. Kochst du ein Gericht mit Salzkartoffeln, dann bereite doch gleich mehr Kartoffeln zu, sodass du am nächsten Tag aus den nicht benötigten Kartoffeln zum Beispiel eine Tortilla machen kannst. Oder aus übrig gebliebenem Reis einen leckeren Bratreis. Wenn du Falafel auftischen willst, darfst du nicht vergessen, die Kichererbsen am Vortag in einer Schüssel mit Wasser einzuweichen, sonst funktioniert das Rezept nicht. Es lohnt sich also, sich ein paar Gedanken über den Speiseplan zu machen und entsprechend vorausschauend vorzugehen.

Ich wünsche mir auf jeden Fall, dass du viel Spaß mit diesem Buch hast und ich deinen Küchenalltag damit ein wenig bereichern kann.

Dein *Thomas Dippel*

WICHTIGE KÜCHENUTENSILIEN

Kochen kann man in der kleinsten Küche und mit ganz wenigen Gerätschaften. Wer einmal in Thailand die Garküchen auf den Märkten gesehen hat, wird überrascht festgestellt haben, was auf engstem Raum und mit bescheidenem Equipment alles möglich ist. Einige Dinge machen einem das Leben jedoch sehr viel einfacher und können jede Menge Zeit sparen. Ich habe hier die wichtigsten Dinge aufgelistet, die ich auf jeden Fall nicht missen möchte.

- Messer
Ein scharfes Kochmesser gehört in jeden Haushalt, denn es spart Unmengen an Zeit und Frust. In den meisten Küchen liegen eher stumpfe Schneidewerkzeuge, die einem wirklich den Spaß am Kochen nehmen können. Ein gutes Brotmesser und ein kleines, günstiges Messer für kleinere Arbeiten kann ich ebenfalls nur empfehlen.
- Schneidebrett
Ich benutze gerne ein großes Holzschneidebrett. Das ist praktisch, denn man kann viele Zutaten auf diesem Brett schneiden und liegen lassen. Ob Holz oder Kunststoff ist eigentlich egal und eher eine Frage der Vorliebe. Kleine Bretter finde ich anstrengend, da man darauf zu wenig Platz hat, um richtig gut zu arbeiten.
- Pfannen und Töpfe in verschiedenen Größen
- Pürrierstab
sehr praktisch für die Zubereitung von Suppen, Soßen, Dressings und vielem mehr
- Edelstahlschüsseln in verschiedenen Größen
- Vierkantreibe
- Salatschleuder
- Schneebeesen, Holzlöffel, Sparschäler
- kleines, feines Sieb
- ein guter Mixer

IM VORRAT – GEWÜRZE UND ANDERE ZUTATEN

Es gibt einige Zutaten, die ich eigentlich immer zu Hause habe und die sich im Vorratsregal oder im Kühlschrank auch sehr gut halten.

- Salz
- Pfeffer
Ich verwende ausschließlich schwarzen Pfeffer frisch aus der Mühle. In den Rezepten habe ich der Einfachheit halber immer nur Pfeffer geschrieben.
- Paprikapulver
Ich würze hauptsächlich mit edelsüßem Paprikapulver. Wer es schärfer mag, kann stattdessen natürlich auch rosenscharfes Paprikapulver wählen.
- gemahlene Kurkuma
- gemahlener Koriander
- gemahlener Kreuzkümmel
- Sternanis
- Zimtstangen und gemahlener Zimt
- Currypulver
Mit einem guten Currypulver lassen sich viele leckere Gerichte zaubern, besonders wenn es schnell gehen soll.
- Olivenöl
Ein gutes Olivenöl nehme ich meistens nur für Salate und zum Verfeinern von Gerichten.
- Pflanzenöle
Wenn im Rezept von Pflanzenölen zum Braten die Rede ist, nehme ich meistens Sonnenblumenöl oder auch Rapsöl. Die lassen sich für so ziemlich alles heiß genug erhitzen. Wenn es mal extrem heiß werden soll, kannst du auf Erdnuss- oder Sesamöl zurückgreifen.

- Butter
Ich koche und backe sehr gerne mit Butter. Der Geschmack ist einfach schwer zu toppen. Zum Braten nehme ich auch häufig geklärte Butter.
- Tomatenmark
Ich nehme meist Tomatenmark in der Tube. Das ist deswegen sehr praktisch, weil es im Gegensatz zu den Dosen auch nach dem Öffnen noch sehr lange haltbar bleibt.
- Dosentomaten
Dosentomaten habe ich immer vorrätig, weil man sie für so viele Gerichte verwenden kann. Für Soßen eignen sie sich oft besser als frische Tomaten, die man selten in besonders guter Qualität bekommt. Aber auch bei den Dosentomaten gibt es große Qualitätsunterschiede. Achte darauf, dass wirklich nur Tomaten in der Dose sind und nicht bloß Tomatensaft. Es lohnt sich, hier ein paar Cent mehr auszugeben.
- Parmesan
Ich habe immer ein Stück Parmesan oder auch Grana Padano im Kühlschrank liegen. Grana Padano ist etwas günstiger und dem Parmesan geschmacklich sehr ähnlich. Wichtig ist, den Käse bei Bedarf frisch zu reiben, denn der fertig geriebene ist geschmacklich absolut kein Vergleich.



Grundrezepte

Gemüsebrühe **12**

Geflügelbrühe **14**

Balsamico-Dressing **15**

Mayonnaise ohne Ei **16**

Hummus **17**

Rosmarinkartoffeln **18**

Couscous zubereiten **20**

Reis kochen **21**

Salziger Mürbeteig **22**

Süßer Mürbeteig **23**

Pizzateig **25**

GEMÜSEBRÜHE

Eine Brühe zu Hause vorrätig zu haben, ist Gold wert. Denn mit ihrer Hilfe lassen sich unzählige Gerichte ganz einfach und schnell zaubern – von Risotto über Suppen bis Soßen. Viele verwenden die Zwiebel mit Schale, um Farbe in die Brühe zu bekommen. Das mache ich nicht, denn ich möchte die Brühe möglichst klar haben. So ist sie universell einsetzbar. Und mehr Geschmack bringt die Zwiebelschale nicht. Du musst dich übrigens nicht 1 : 1 an das Rezept halten. Eine Brühe ist ideal, um Gemüsereste wie zum Beispiel Stiele von Petersilie, angetrocknete, nicht mehr ganz frische Champignons oder Fenchel zu verarbeiten. Da kannst du ruhig nach Belieben variieren.



Zubereitungszeit: 15 Minuten | Garzeit: 40 Minuten

ZUTATEN FÜR CA. 3 L

400 g Karotten

400 g Knollensellerie

2 große Gemüsezwiebeln

etwas Pflanzenöl zum
Anschwitzen

1 TL Salz

4 l Wasser

1 Knolle Knoblauch

1 Stange Lauch

1–2 Tomaten (optional)

4 Lorbeerblätter

1 TL schwarze Pfefferkörner

¼ Bund glatte Petersilie

1. Die Karotten und den Sellerie putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse langsam darin anschwitzen, ohne dass es Farbe annimmt.
2. Nach etwa 2 Minuten das Salz hinzugeben, das entzieht dem Gemüse noch mehr Geschmack. Nach weiteren 5 Minuten das kalte Wasser angießen und auf mittlerer Stufe langsam zum Kochen bringen.
3. Derweil die Knoblauchknolle mit der Schale quer halbieren und in den Topf geben.
4. Den Lauch putzen, gut waschen, vierteln und ebenfalls zufügen.
5. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, das Fruchtfleisch in Viertel schneiden und mit den Lorbeerblättern und den Pfefferkörnern in die Brühe geben.

6. Wenn die Brühe einmal gekocht hat, einen Deckel auflegen, die Hitze reduzieren und die Suppe 20 Minuten leicht köcheln lassen. Die Petersilie waschen und erst am Ende der Garzeit zugeben.
7. Den Topf vom Herd nehmen und die Brühe weitere 20 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren und in einem Topf oder einer Schüssel auffangen. Wer die Brühe ganz klar haben möchte, kann zusätzlich noch ein sauberes Geschirrtuch in das Sieb legen (wichtig ist, dass das Tuch nicht mit Weichspüler gewaschen wurde, sonst schmeckt die ganze Brühe später danach). Wird die kochend heiße Brühe sofort in saubere Gläser gefüllt und direkt zugeschraubt, hält sie sich im Kühlschrank 1–2 Wochen. Alternativ kann man sie auch portionieren und einfrieren. So hält sie bis zu 6 Monate.



Gemüsebrühe, Seite 12

Geflügelbrühe, Seite 14

GEFLÜGELBRÜHE

Für eine Geflügelbrühe nimmst du die gleichen Zutaten wie für die Gemüsebrühe (siehe Seite 12), bis auf die Tomaten. Das Gemüse schwitze ich dabei nicht mit an.



Zubereitungszeit: 15 Minuten | Garzeit: 90 Minuten

ZUTATEN FÜR CA. 2 L

*4 Hähnchenkeulen oder
1 Suppenhuhn*

*die Zutaten der Gemüsebrühe
ohne die Tomaten*

1. Die Hähnchenkeulen oder das Suppenhuhn gut mit kaltem Wasser abwaschen. Die Keulen einmal am Gelenk zerteilen, das Suppenhuhn einfach im Ganzen verwenden.
2. Huhn in einem großen Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen, dabei so viel Wasser verwenden, dass alles gut bedeckt ist.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen oder schälen und in etwa walnussgroße Stücke schneiden. Die Stücke sind deswegen größer als bei der Gemüsebrühe, weil die Geflügelbrühe deutlich länger kocht. So verkocht das Gemüse nicht gleich und gibt sein Aroma langsam an die Brühe ab.
4. Wenn die Brühe kocht, den Schaum mit einem Schaumlöffel abnehmen.
5. Dann alle Zutaten und Gewürze zugeben und Suppe abgedeckt 90 Minuten köcheln lassen. Auch hier die Petersilie erst kurz vor Garzeitende dazugeben.
6. Mit einer Schaumkelle das Huhn und das Gemüse aus der Brühe heben und die Flüssigkeit durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb passieren.
7. Brühe kochend heiß in saubere Schraubgläser füllen und sofort mit Deckel verschließen. Sie hält sich mindestens 1–2 Wochen im Kühlschrank oder mindestens 6 Monate in der Gefriertruhe.

BALSAMICO-DRESSING

Dieses Dressing ist schnell zusammengemüht und lässt sich ganz nach Belieben abwandeln, zum Beispiel mit klein geschnittenen, angeschwitzten Schalotten oder etwas Schnittlauch und anderen Kräutern. Du kannst es auf Vorrat zubereiten und hast dann immer schnell ein Dressing zur Hand.

Das Rezept funktioniert genauso mit hellem Balsamico oder jedem anderen Essig nach Wahl. Ich verwende keinen Zucker, wer aber eine süße Note bevorzugt, kann gerne etwas Zucker oder auch Honig zugeben.



Zubereitungszeit: 5 Minuten

ZUTATEN FÜR 150 ML

50 ml dunkler Balsamico
1–2 TL Senf (z. B. Dijonsenf)
Salz, Pfeffer
100 ml Olivenöl
50 ml Sonnenblumenöl

1. Den Essig in ein Schraubglas füllen und Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen. Glas mit dem Deckel verschließen und gut schütteln, bis sich das Salz aufgelöst hat.
2. Dann das Öl zugießen und nochmals gut schütteln, bis eine Emulsion entstanden ist.
3. Das Dressing lässt sich im geschlossenen Glas ohne Probleme mehrere Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

MAYONNAISE OHNE EI

Mayonnaise ist ganz schnell selbst gemacht. Natürlich kannst du auch gekaufte Mayo verwenden, aber der große Vorteil dieser Mayonnaise ist, dass sie ohne Ei auskommt. Dadurch ist sie besonders gut geeignet für Salate im Sommer, für Kleinkinder und alle, die keine rohen Eier verzehren möchten. Geschmacklich finde ich sie genauso gut wie Mayo mit Eigelb.



Zubereitungszeit: 5 Minuten

ZUTATEN FÜR 230 G

80 ml Milch (Sojadrink
geht auch, dann ist
die Mayo vegan)

1 TL mittelscharfer Senf
Salz

140 ml Sonnenblumenöl
1–2 TL Zitronensaft oder
heller Balsamico

1. Die Milch in ein schmales, hohes Gefäß gießen. Senf und Salz hinzugeben und alles mit einem Pürierstab kurz aufmixen.
2. Dann das Öl unter ständigem Rühren langsam einlaufen lassen. Die Mayonnaise ist anfangs sehr dünn, ab einer gewissen Menge Öl wird sie jedoch dicklich.
3. Wenn das Öl komplett eingearbeitet ist, den Zitronensaft einrühren. Bei Bedarf die Konsistenz der Mayonnaise mit ein paar Tropfen Milch anpassen.
4. Nochmals abschmecken und fertig ist die Mayonnaise! Im Kühlschrank hält sie sich maximal 1 Woche.