

SEBASTIAN LEGE

DIE FOOD- WERKSTATT



TRICKS &
TOLLE REZEPTE
VOM

TV-FOOD-
EXPERTEN

systemed

40 SUPERMARKTKLASSIKER UND FASTFOOD-LIEBLINGSREZEPTE
ZUM SELBERMACHEN

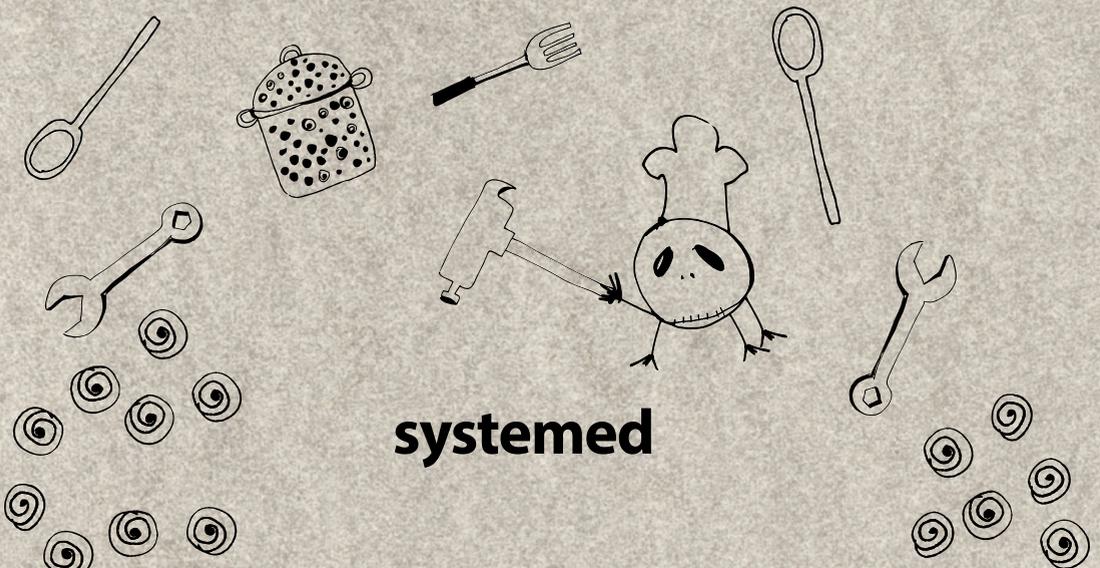
SEBASTIAN LEGE

DIE FOOD- WERKSTATT

SEBASTIAN LEGE

DIE FOOD- WERKSTATT

40 SUPERMARKTKLASSIKER UND
FASTFOOD-LIEBLINGSREZEPTE
ZUM SELBERMACHEN



systemed



INHALT



Ein paar Worte zuvor 6

FOODWERKSTATT-KNOW-HOW 8

Das Foodwerkstatt-Prinzip 10

Selbst ist der Koch ... 12

Foodwerkstatt-Zubehör 16

Wissen macht mmmh! 20

Eat, drink, love 34

Foodwerkstatt-Vorrat 38

FAST-FOODWERKSTATT-REZEPTE 44

1, 2, 3-Burger mit Toasties 46

The Ultimate Burgerrelish 48

Helle Burgersauce 49

Dunkle Burgersauce 49

Veggie-Burger 50

Rote-Bete-Burger 51

Ultimate Currywurst 52

Stapel-Chips 54

Gemüse-Chips 56

Grünkohl-Chips 57

Tomatendip 58

Paprika-Papaya-Chutney 59

Avocado-Mango-Salsa 59

EXTRA: Einkaufs-Navi 62

EXTRA: Best of! 64

Schnelle Nudeln 66

Döner 68

Frikadellen 70

Das beste Steak 72

Kräuterbutter	74
Salatsaucen	76
EXTRA: Grün, grüner, am grünsten - aber bunt geht auch	78
Nasi Goreng	80
Hähnchen in Teriyakisauce	82
Schokopudding	84

DIE-KENN-ICH-DOCH-FOODWERKSTATT-REZEPTE 94

Instant-Gemüsebrühe	96
Instant-Geflügelbrühe	97
5-Minuten-Terrine	98
EXTRA: Fertigfood-Check	100
EXTRA: Gesund essen ist bunt essen	102
Bistro-Baguette	104
Chicken Nuggets	106
Fischstäbchen	108
Pommes crunchy	110
Ketchup und Mayo	112
Maggi Fix (Umamipaste)	114
Miracoli	116
EXTRA: Alles ist vergiftet - Zusatzstoffe und was du alles nicht in deinem Essen brauchst	118
Nutella	128
Eistee	130
Energydrink	132
Cascaradrink	132
Energieriegel	134
Fruchtzweig	136

LEBENSMITTEL VON A BIS Z 138

EXTRA: Foodwerkstatt Garten	162
-----------------------------	-----

Impressum	190
-----------	-----





EIN PAAR WÖRTE ZUVOR...

Gleich vorneweg: Das ist kein Kochbuch im üblichen Sinn. Du wirst zwar am Ende verstehen, was mir wichtig ist und warum dieses Buch geschrieben werden musste. Das Besondere hier ist aber, dass du von Anfang an neben mir in meiner Küche stehst und dass du viel Spaß haben wirst. Davon mal abgesehen, dass du jede Menge kulinarischer Aha-Erlebnisse haben wirst. Du wirst ganz nebenbei eine Menge über eine der wichtigsten, weil lebenserhaltenden menschlichen Fertigkeiten lernen: Essen. Denn Essen ist nicht nur ein Vitalbedürfnis, es ist auch etwas Hochemotionales. Wusstest du, dass wir jede Menge Erinnerungen

in Form von Geruch und Geschmack abspeichern. Das kann der Duft eines frischen Apfelkuchens bei der Oma sein oder die Lieblingsbolognese deiner Freundin.

Ich nehme dich auf den nächsten Seiten mit in die schöne bunte Welt des Essens. Vielleicht hattest du bisher mit Kochen nicht viel am Hut und dich eher als Mainstream-Food-Spezialist gesehen, mit Hang zu bestimmten Lieblingsmarken und To-go-Klassikern von Nutella über Miracoli bis hin zur Currywurst. Vielleicht denkst du auch, dass die ganze Kocherei wahnsinnig kompliziert ist und eher was für Künstler am Herd. Dann ist jetzt Zeit für einen evolutionären Quantensprung. Dazu brauchst du lediglich eine Portion Neugier und etwas Chill-out-Time, denn ja, Kochen ist das reinste Antistress- und Entschleunigungsmittel par excellence. Wenn du Lust hast, lade noch ein paar Leute dazu ein und dann macht ihr gemeinsam aus deiner Küche eine Foodwerkstatt.

Du kannst das Buch an jeder beliebigen Stelle aufklappen und du findest etwas, was dich neugierig macht, was du noch nicht wusstest und wo du gleich selbst loslegen kannst, um dich und deine Lieben kulinarisch zu überraschen. Ich zeige dir, was in deinem Essen stecken sollte, damit du gut drauf bist, und was du alles an Basics brauchst. Dafür ist Platz in der kleinsten Hütte, und du musst auch nicht viel Geld dafür ausgeben. Einkaufen geht auch einfach, du scannst einfach den QR-Code neben den Rezepten in dein Handy und hast den Einkaufszettel gleich dabei.

Rezepte gibt es auch, klar. Die sind aber von einem anderen Stern, denn hier findest du die definitiven Klassiker und Lieblingsgerichte aus deiner Kindheit. Der Clou: Du kennst die Verpackung, du kennst den Geschmack. Hier aber wird alles frisch zubereitet und geschmacklich aufgewertet. So wird aus jedem Hardcore-Fast-Food-Junkie ganz schnell ein Besserschmecker.

So, und jetzt hab Spaß in deiner Foodwerkstatt und am hemmungslosen do it yourself. Pimp dein Leben!

Dein Sebastian





FOOD-
WERKSTATT-
KNOW-HOW





Kochen ist Spiel, ist Kunst,
ist Lebenstechnik, ist easy,
kann schwierig sein. Ich zeige
dir hier, wie du am besten
in die Werkstatt einsteigst.



DAS FOOD- WERKSTATT- PRINZIP

➔ Such dir das passende Rezept aus, scanne den QR-Code und die Zutatenliste ein. Gehe in den Supermarkt, begib dich direkt dorthin.



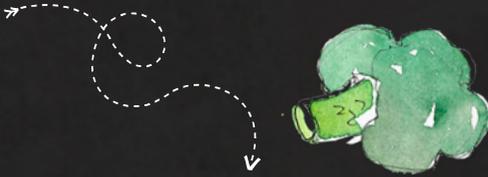
Denk über dein Essen nach, bevor der Hunger kommt: Worauf habe ich heute Lust? Essen ist ja immer eine Wetter-, Tageszeit- und Stimmungslage. Will ich es knackig, fruchtig, schaumig, süß, fettig? Auf welche Farben habe ich Lust? Was riecht gut? Fühlt sich gut an?

Mach dein Essen zur Hauptbeschäftigung und nicht zu einer belanglosen Nebentätigkeit!





Nimm dir ein bisschen Zeit und mach dein Lieblingsessen ab heute selbst, und wenn es richtig gut schmeckt, dann bereite so viel zu, dass du einen Vorrat hast.



Kaufe so viel wie möglich frisch, regional und saisonal ein. Schmeckt besser, ist besser für die Umwelt und die Bayern in deiner Umgebung.



Checke deine Vorräte, ein paar Basics solltest du immer zu Hause haben (falls du da keinen Plan hast, schau nach auf Seite 38).

Kommen Freunde oder Bekannte oder bin ich allein? Brauche ich ein Frühstück, was für mittags, Feierabendfood zur Beruhigung oder für einen Filmeabend? Brauche ich einen Snack für unterwegs oder Couchfood?



DENK DRAN: ESSEN IST CHARAKTERSACHE!



SELBST IST DER KOCH...

Du brauchst noch ein paar Gründe, warum du dich selbst an den Herd oder vors Schneidebrett stellen sollst? Bitteschön!

KOCHEN IST MENSCHLICH: Ja, Kochen ist eine Kulturtugend und im Grunde eine ganz archaische Geschichte. Das macht der Mensch seit Jahrtausenden, zuerst sammeln, jagen, dann zubereiten und mit seiner Sippe verzehren. Und: Kochen ist eine reine Erfahrungswissenschaft, bei der du jeden Tag etwas dazu lernen kannst.

KOCHEN IST LEBENDIG: Eben eine Fertiggpizza in den Ofen oder unterwegs einen Döner abgreifen, das ist praktisch, aber nur etwas für Langweiler. Kochen ist, und das geht schon beim Einkaufen los, wenn du das bewusst und aufmerksam machst, ein Erlebnis und regt alle Sinne an, weil du siehst, hörst, schmeckst, riechst und fühlst.

KOCHEN IST LÄSSIG: Um gut zu kochen, brauchst du kein Rezept mit 20 Zutaten, und du musst auch in kein Spezial-Feinkostgeschäft gehen. Konzentriere dich einfach auf jeden Handgriff, und wenn du in Gesellschaft kochst, genieße das Zusammensein und dass ihr da gemeinsam etwas bastelt. Entspanne dich beim Gemüsewaschen, -putzen, -schneiden, Öl erhitzen. So wird Kochen zum Relaxerlebnis mit Eventcharakter.

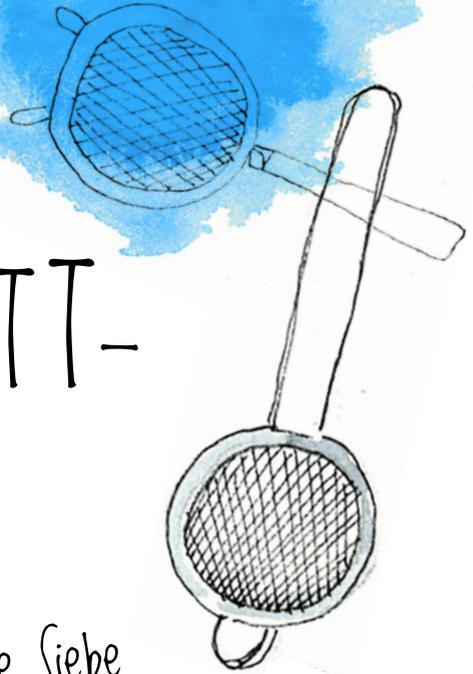
KOCHEN MACHT WOW-GEFÜHLE: Beim Kochen muss man auch anfassen. Da spürst du die Oberfläche, die Konsistenz, die Form und Struktur eines Produkts. Es gibt Lebensmittel, die machen allein schon beim Anfassen glücklich. Wie fühlt sich eine Artischocke an, die Oberfläche eines Kürbisses, das Büschel Petersilie, der Hefeteig, den du knetest? An was erinnert dich das? Macht es dich happy?



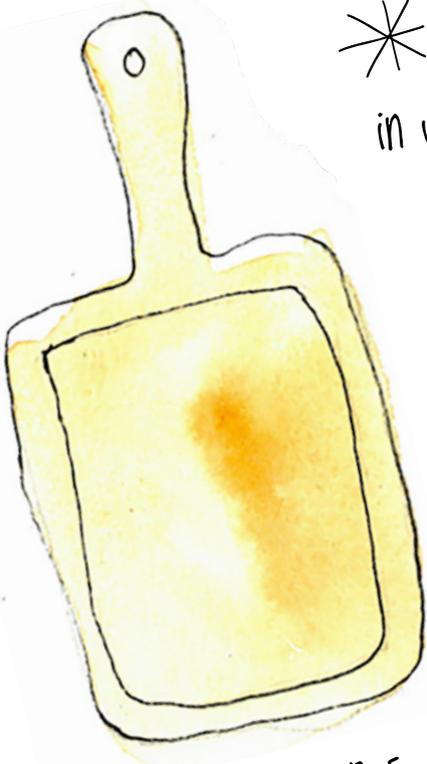
WARUM STECKST
DU IRGENDETWAS
IN DEN MUND?
DU KÜSST JA AUCH
NICHT JEDEN.



FOOD- WERKSTATT- ZUBEHÖR

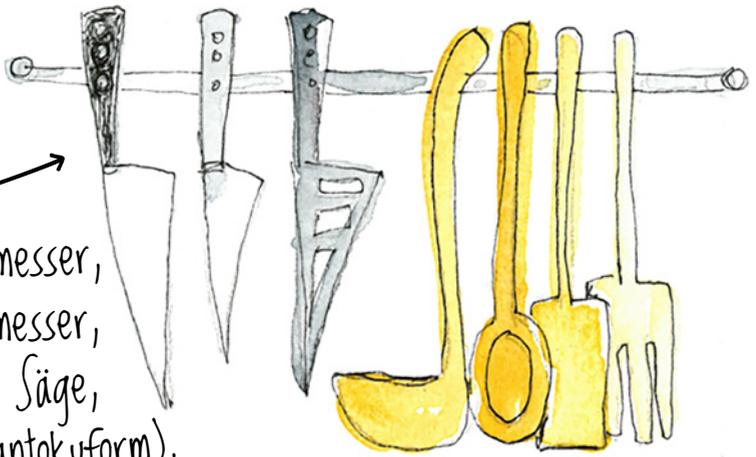


* 2-3 feine Siebe
in unterschiedlichen Größen
und ein grobes Sieb



* 1-2 SCHNEIDEBRETTER
AUS HOLZ ODER KUNSTSTOFF

MÖRSE
für frisch gemahlene Gewürze.
Denk dran: Fertig gemahlene
Gewürzpulver hat nur ein Drittel
der Energie eines ganzen
Gewürzes!



Ein kleines Gemüsemesser,
 ein größeres Kochmesser,
 ein Brotmesser mit Säge,
 ein Nesmuk Messer (Santokuforn),
 einen Wetzstahl

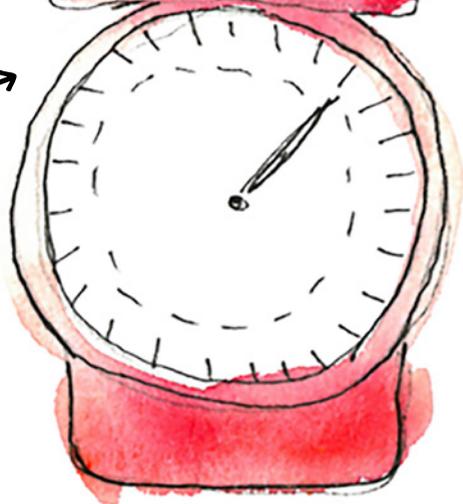


VIERKANTREIBE
 MICROPLANEREIBE
 MUSKATREIBE
 SPARSCHÄLER

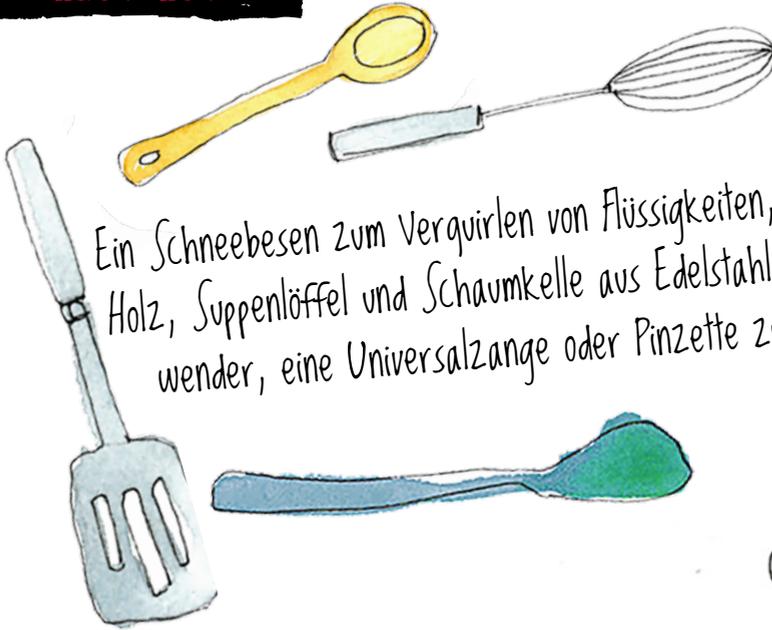


KÜCHENWAAGE

(möglichst bis auf 5 Gramm
 genau oder Digitalwaage)



MESSBECHER



Ein Schneebesen zum Verquirlen von Flüssigkeiten, Kochlöffel aus Holz, Suppenlöffel und Schaumkelle aus Edelstahl, ein Pfannwender, eine Universalzange oder Pinzette zum Wenden.

TÖPFE

in drei Größen
(5 l, 3 l, 1-2 l)

STIELKASSEROLLEN

in zwei Größen

PFANNEN

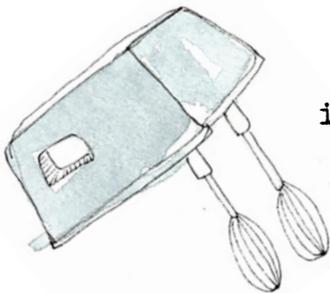
in verschiedenen Größen

AUFLAUFFORMEN

aus Metall, Porzellan
oder Email

RÜHRSCHÜSSELN

in verschiedenen Größen



* HANDRÜHRGERÄT