

*Das Teen*

# *Kochbuch ohne Chaos*

**120 REZEPTE**

die immer schmecken und nie schiefgehen



ERIC KAPPEL

## Alle Rechte vorbehalten

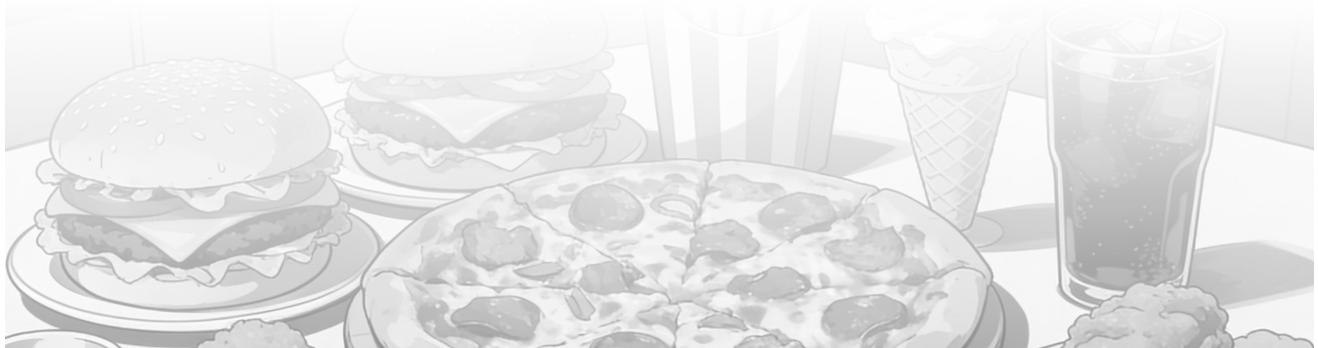
Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Nutzung – ganz oder in Teilen – ist ohne schriftliche Genehmigung des Autors oder Herausgebers nicht gestattet.

## Haftungsausschluss

Die Inhalte dienen ausschließlich Informations- und Unterhaltungszwecken. Trotz sorgfältiger Recherche übernimmt der Autor keine Gewähr für Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität. Es wird keine rechtliche, medizinische oder sonstige fachliche Beratung angeboten. Für Schäden jeglicher Art wird keine Haftung übernommen.

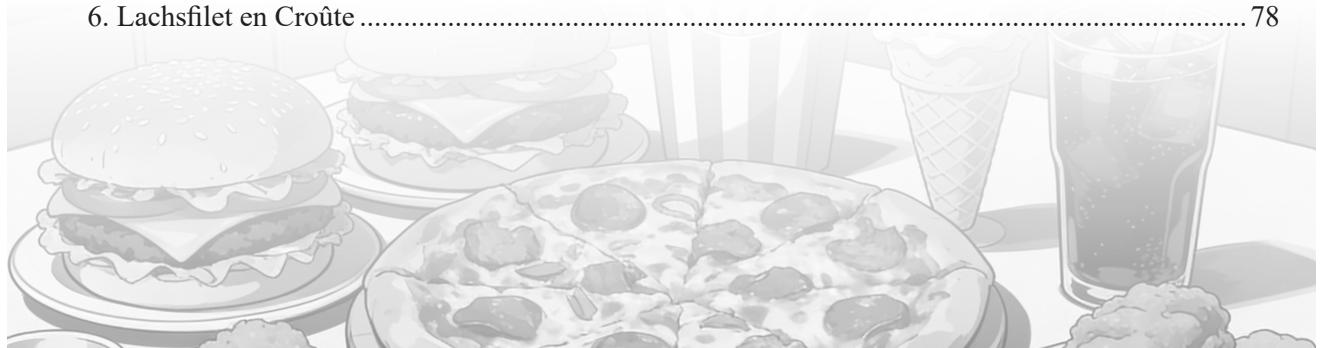
# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung.....</b>	<b>8</b>
1. Willkommen! .....	8
2. Warum Kochen?.....	9
3. Die goldenen Regeln.....	10
4. Küchen-Basics .....	11
5. Los geht's! .....	12
<b>Frühstück.....</b>	<b>14</b>
1. Dutch Baby Pancake .....	14
2. Shakshuka .....	14
3. Bircher Müsli .....	15
4. Eggs Royale .....	16
5. Frittata .....	17
6. Porridge mit karamellisierten Bananen.....	18
7. Huevos Rancheros.....	19
8. Croissant French Toast.....	20
9. Breakfast Burrito.....	21
10. Ricotta-Pancakes.....	22
11. Açaí Bowl.....	23
12. Türkisches Menemen .....	24
13. Granola selbstgemacht .....	24
14. Smørrebrød.....	25



15. Chia-Pudding .....	26
<b>Hauptgerichte.....</b>	<b>27</b>
1. Beef Stroganoff .....	27
2. Coq au Vin .....	28
3. Lammkeule mit Kräuterkruste .....	29
4. Paella Mixta .....	30
5. Ossobuco alla Milanese .....	31
6. Rotes Thai-Curry.....	32
7. Schweinefilet im Speckmantel.....	33
8. Moussaka .....	34
9. Entenbrust mit Kirschsauc.....	35
10. Saltimbocca alla Romana.....	36
11. Bibimbap .....	37
12. Boeuf Bourguignon.....	38
13. Gefüllte Paprika .....	39
14. Zanderfilet auf Linsen .....	40
15. Hähnchen Tikka Masala.....	41
<b>Nudeln.....</b>	<b>43</b>
1. Cacio e Pepe.....	43
2. Pappardelle mit Wildschweinragout .....	43
3. Linguine alle Vongole .....	44
4. Rigatoni all'Amatriciana.....	45
5. Orecchiette mit Brokkoli.....	46
6. Pasta e Fagioli .....	47
7. Tagliatelle mit Lachs .....	48
8. Spaghetti Puttanesca .....	49
9. Pasta Primavera.....	50
10. Paccheri mit Salsiccia .....	51

11. Penne alla Vodka .....	52
12. Lasagnette mit Pesto Rosso.....	52
13. Fettuccine Alfredo.....	53
14. Spaghetti mit Sardinen.....	54
15. Tortellini in Brodo.....	55
<b>Burger, Wraps &amp; Co.....</b>	<b>56</b>
1. Smash Burger.....	56
2. Korean BBQ Tacos .....	57
3. Falafel Wrap.....	58
4. Philly Cheesesteak .....	59
5. Bánh Mì.....	60
6. BBQ Pulled Pork Burger.....	61
7. Chicken Shawarma Wrap.....	63
8. Fish Tacos.....	64
9. Cubano Sandwich .....	65
10. Lamb Burger mit Feta .....	66
11. Carnitas Burrito .....	67
12. Veggie Burger.....	68
13. Döner Kebab .....	69
14. Lobster Roll.....	70
15. Quesadilla.....	71
<b>Aus dem Backofen .....</b>	<b>73</b>
1. Beef Wellington .....	73
2. Griechische Moussaka .....	74
3. Gratinerter Blumenkohl .....	75
4. Spanferkel .....	76
5. Shepherd's Pie.....	77
6. Lachsfilet en Croûte .....	78



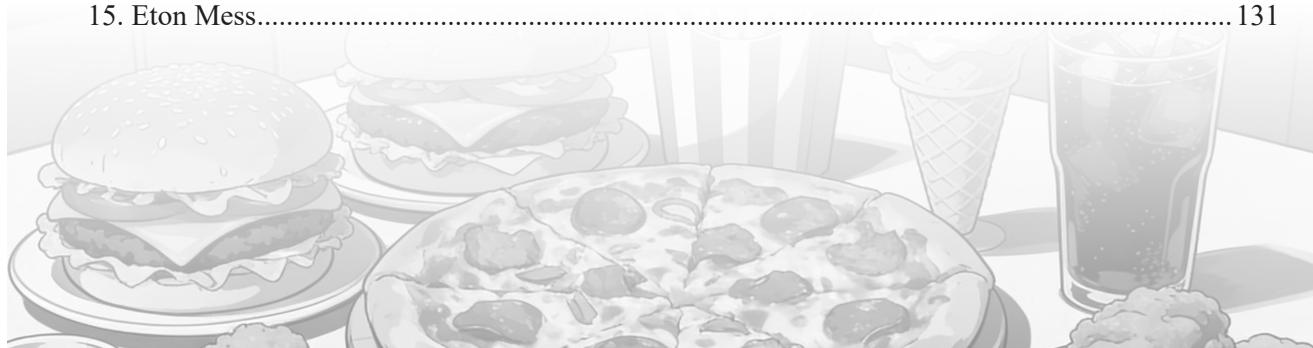
7. Gefüllte Auberginen .....	79
8. Coq au Vin aus dem Ofen .....	80
9. Überbackene Kartoffeln .....	81
10. Hackbraten im Speckmantel .....	82
11. Zucchini-Auflauf .....	83
12. Porchetta .....	84
13. Gebackener Feta mit Tomaten .....	85
14. Enchiladas .....	86
15. Lamm-Kleftiko .....	87
<b>Salate .....</b>	<b>88</b>
1. Caesar Salad .....	88
2. Griechischer Bauernsalat .....	89
3. Asiatischer Glasnudelsalat .....	90
4. Caprese Salat .....	91
5. Waldorf Salat .....	92
6. Fattoush .....	93
7. Nizza Salat (Salade Niçoise) .....	94
8. Thailändischer Papayasalat (Som Tam) .....	95
9. Quinoa-Salat .....	96
10. Coleslaw .....	97
11. Rucola mit Birne und Gorgonzola .....	98
12. Israelischer Salat .....	99
13. Kichererbsensalat .....	100
14. Wassermelonensalat .....	101
15. Linsensalat .....	102
<b>Snacks .....</b>	<b>103</b>
1. Loaded Nachos .....	103
2. Arancini .....	104



3. Chicken Wings .....	105
4. Bruschetta.....	106
5. Mozzarella Sticks.....	107
6. Empanadas .....	108
7. Jalapeño Poppers.....	109
8. Zwiebelbhajis.....	110
9. Teufelseier (Deviled Eggs).....	111
10. Spanische Tortilla.....	112
11. Gyoza .....	113
12. Käse-Schinken-Croissants .....	114
13. Guacamole mit Chips.....	115
14. Blätterteig-Würstchen .....	116
15. Hummus .....	117

## Desserts ..... 119

1. Tiramisu .....	119
2. Crème Brûlée .....	119
3. Panna Cotta .....	120
4. Schokoladenmousse.....	121
5. Apfelstrudel.....	122
6. Crêpes Suzette.....	123
7. Cheesecake.....	124
8. Profiteroles .....	125
9. Tarte Tatin .....	126
10. Pavlova.....	126
11. Sticky Toffee Pudding .....	127
12. Zitronentarte.....	128
13. Affogato.....	129
14. Bread and Butter Pudding .....	130
15. Eton Mess.....	131



# **Einleitung**

## **1. Willkommen!**

Hallo, lieber Koch!

Schön, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Es wurde nur für dich gemacht – ja, wirklich nur für dich!

Vielleicht denkst du: „Kochen? Das ist schwer!“ Aber weißt du was? Das stimmt nicht. Kochen ist wie Malen oder Lego bauen. Man fängt einfach an, und Schritt für Schritt wird es immer besser.

Du brauchst keine Superkräfte.

Du brauchst nur:

Neugier

Ein bisschen Geduld

Saubere Hände

Und dieses Buch!

Warum dieses Buch anders ist:

Hier gibt es keine komplizierten Wörter. Keine langen Texte. Alles ist einfach erklärt. Die Bilder helfen dir bei jedem Schritt. Und das Beste? Die Rezepte schmecken wirklich lecker!

Fehler sind erlaubt!

Sogar echte Köche machen Fehler. Mal brennt etwas an. Mal ist zu viel Salz drin. Das ist okay! Jeder Fehler ist ein kleiner Lehrer. Beim nächsten Mal machst du es besser.

Also, bist du bereit?

Dann wasch dir die Hände, zieh eine Schürze an, und lass uns kochen!

Dieses Abenteuer gehört dir.

## **2. Warum Kochen?**

Kochen ist wie Zaubern.

Du nimmst ein paar Zutaten – Mehl, Eier, Butter – und schwupp, plötzlich hast du einen Kuchen! Ist das nicht fantastisch?

Aber Kochen kann noch viel mehr:

Du weißt, was du isst.

Wenn du selbst kochst, weißt du genau, was drin ist. Keine Geheimnisse. Keine komischen Sachen. Nur gute Zutaten.

Du wirst unabhängig.

Hunger? Kein Problem! Du kannst dir selbst etwas machen. Das ist ein tolles Gefühl. Du musst nicht immer warten, bis jemand anderes für dich kocht.

Du kannst andere glücklich machen.

Stell dir vor: Du backst Kekse für Oma. Oder machst Frühstück für Mama und Papa. Ihre Gesichter werden strahlen! Selbstgemachtes Essen ist das beste Geschenk.

Du lernst viel dabei.

Beim Kochen lernst du messen und wiegen. Du lernst lesen und verstehen. Du lernst Geduld haben – zum Beispiel warten, bis der Kuchen fertig ist. Und du lernst kreativ sein, wenn du eigene Ideen ausprobierst.

Du reist um die Welt.

Mit Essen kannst du andere Länder entdecken. Pizza aus Italien. Sushi aus Japan. Tacos aus Mexiko. Deine Küche wird zum Flugzeug!

Und das Wichtigste: Kochen macht Spaß!

Es ist wie ein Spiel. Du kannst experimentieren, probieren, mischen. Manchmal klappt es perfekt. Manchmal nicht. Aber es ist immer ein Abenteuer.

Also: Warum kochen? Weil es lecker ist. Weil es Spaß macht. Weil DU es kannst!

### **3. Die goldenen Regeln**

Jeder gute Koch kennt ein paar wichtige Regeln.

Diese Regeln helfen dir, sicher zu kochen und gute Ergebnisse zu bekommen. Sie sind nicht kompliziert – aber sehr wichtig!

Regel 1: Lies das ganze Rezept zuerst.

Bevor du anfängst, lies alles durch. Von Anfang bis Ende. So weißt du, was kommt. Du weißt, welche Zutaten du brauchst. Du weißt, wie lange es dauert. Keine bösen Überraschungen!

Regel 2: Bereite alles vor.

Leg alle Zutaten auf den Tisch. Miss alles ab. Stell alle Werkzeuge bereit. Erst wenn alles da ist, fängst du an. Das nennt man „Mise en place“ – ein französischer Ausdruck, der bedeutet: alles an seinem Platz.

Regel 3: Sauberkeit ist wichtig.

Wasch deine Hände bevor du anfängst. Wasch sie auch zwischendurch, besonders nach rohem Fleisch oder Eiern. Eine saubere Küche ist eine sichere Küche.

Regel 4: Frag einen Erwachsenen um Hilfe.

Manche Dinge sind gefährlich: scharfe Messer, heißer Ofen, kochendes Wasser. Bei diesen Sachen fragst du immer einen Erwachsenen. Das ist keine Schwäche – das ist klug!

Regel 5: Räum auf, während du kochst.

Wenn du wartest, dass etwas kocht, räum schon mal auf. Wasch eine Schüssel. Wisch den Tisch. So

ist am Ende nicht alles voller Chaos.

## Regel 6: Probiere!

Schmeck dein Essen ab, bevor du es servierst. Fehlt Salz? Ist es zu sauer? Du kannst es noch ändern. Dein Mund ist das beste Werkzeug.

Diese sechs Regeln machen dich zu einem besseren Koch. Und einem sichereren Koch. Merk sie dir gut!

## 4. Küchen-Basics

Bevor du kochst, solltest du deine Küche kennenlernen.

Eine Küche ist wie eine Werkstatt. Es gibt viele Werkzeuge, und jedes hat seine Aufgabe. Hier sind die wichtigsten:

### Messer

Das Messer ist das wichtigste Werkzeug. Es gibt große Messer für Erwachsene und kleine Messer für Kinder. Benutze immer ein Messer, das zu dir passt. Schneide langsam und vorsichtig. Die Finger krümmen – so können sie nicht geschnitten werden.

### Schneidebretter

Schneide nie direkt auf dem Tisch. Nimm immer ein Schneidebrett. Am besten hast du zwei: eines für Obst und Gemüse, eines für Fleisch.

### Töpfe und Pfannen

Töpfe sind tief – für Suppen, Nudeln, Reis. Pfannen sind flach – für Eier, Pfannkuchen, gebratenes Gemüse. Die Griffe werden heiß! Benutze immer Topflappen.

### Schüsseln

Große Schüsseln zum Mischen. Kleine Schüsseln für Zutaten. Schüsseln sind deine besten Freunde beim Backen.

## Messbecher und Löffel

Beim Backen muss alles genau sein. Messbecher für Flüssigkeiten. Messlöffel für kleine Mengen wie Salz oder Backpulver.

## Der Herd

Der Herd hat mehrere Stufen. Niedrig, mittel, hoch. Meistens kochst du auf mittlerer Hitze. Hohe Hitze verbrennt schnell. Niedrige Hitze dauert lange.

## Der Backofen

Der Ofen muss vorgeheizt werden. Das bedeutet: du schaltest ihn ein und wartest, bis er die richtige Temperatur hat. Erst dann kommt das Essen rein.

Weitere nützliche Dinge:

Rührloßel aus Holz

Schöpfkelle für Suppen

Sieb für Nudeln

Reibe für Käse

Dosenöffner

Küchenuhr oder Timer

Du musst nicht alles haben. Aber je mehr du kennst, desto besser. Schau dich in deiner Küche um. Was findest du?

## 5. Los geht's!

Du hast die Einführung gelesen. Du kennst die Regeln. Du weißt, welche Werkzeuge es gibt.

Jetzt kommt der beste Teil: das Kochen!

Wie du dieses Buch benutzt:

Jedes Rezept ist gleich aufgebaut. Zuerst siehst du ein Bild vom fertigen Gericht. Dann kommt eine Liste mit allen Zutaten. Danach folgen die Schritte – einer nach dem anderen, mit Bildern.

Lies immer erst das ganze Rezept. Dann leg alle Zutaten bereit. Dann fang an. Schritt für Schritt. Kein Stress.

Die Rezepte haben verschiedene Schwierigkeiten:

Manche sind sehr einfach. Perfekt für den Anfang. Andere sind etwas schwieriger. Die kannst du später machen, wenn du mehr Übung hast. Fang mit den leichten an. Bau dein Können auf.

Ein paar letzte Tipps:

Hab Geduld. Gutes Essen braucht Zeit.

Hab Spaß. Kochen soll keine Arbeit sein.

Sei mutig. Probiere neue Sachen aus.

Sei stolz. Du machst etwas mit deinen eigenen Händen.

Und wenn etwas nicht klappt? Mach dir keine Sorgen. Beim nächsten Mal wird es besser. Jeder Koch hat klein angefangen. Auch die berühmten Köche im Fernsehen.

Du bist jetzt bereit.

Die nächsten Seiten sind voller leckerer Rezepte. Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks, Desserts. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Also: Schürze an. Hände waschen. Rezept aussuchen.

Und dann: Los geht's!

Viel Spaß und guten Appetit!

# Frühstück

## 1. Dutch Baby Pancake

**Zubereitungszeit:** 30 Min. | **Portionen:** 4

### Zutaten:

- 3 Eier
- 120 g Mehl
- 180 ml Milch
- 1 EL Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1/4 TL Salz
- 3 EL Butter
- Puderzucker
- Frische Beeren
- Ahornsirup

### Zubereitung:

1. Ofen auf 220° C vorheizen.
2. Eine gusseiserne Pfanne (25 cm) in den Ofen stellen.
3. Eier, Mehl, Milch, Zucker, Vanille und Salz glatt mixen.
4. Teig 10 Min. ruhen lassen.
5. Butter in die heiße Pfanne geben.
6. Sobald die Butter geschmolzen ist, Teig eingießen.
7. Sofort zurück in den Ofen.
8. 20-25 Min. backen bis goldbraun und aufgepufft.
9. Aus dem Ofen nehmen (fällt leicht zusammen).
10. Mit Puderzucker bestäuben.
11. Mit Beeren und Ahornsirup servieren.

**Tipp:** Die Pfanne muss richtig heiß sein – das sorgt für den spektakulären Aufgang!

## 2. Shakshuka