

# Das große Kochbuch für junge Köche

Über 100 Rezepte, die du lieben wirst zu kochen und zu essen



Sara Wexler

## 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>Vorwort .....</b>	<b>8</b>
1. Hey, du! Ja, genau du.....	8
2. Die Küche: Dein neues Revier.....	10
3. Sicherheit: Langweilig, aber wichtig.....	12
4. Grundtechniken: Die Basics, die du kennen musst .....	14
5. Grundzutaten: Was du immer da haben solltest.....	16
<b>Frühstück .....</b>	<b>18</b>
1. Fluffige Pancakes .....	18
2. Cremiges Rührei.....	19
3. Avocado Toast.....	19
4. Overnight Oats .....	20
5. French Toast.....	21
6. Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen .....	22
7. Shakshuka .....	22
8. Bircher Müsli.....	23
9. Eggs Benedict.....	24
10. Smoothie Bowl .....	25
11. Waffeln.....	26
12. Omelette mit Kräutern.....	27
13. Porridge mit Zimt und Apfel .....	27



14. Bagel mit Lachs und Frischkäse.....	28
15. Croissant mit Schinken und Käse.....	29
16. Granola (Selbstgemacht) .....	29
17. Spiegeleier mit Speck .....	30
18. Quark mit Leinöl und Kartoffeln .....	31
19. Huevos Rancheros .....	31
20. Frühstücks-Burrito.....	32

## **Hauptgerichte ..... 33**

1. Wiener Schnitzel .....	33
2. Spaghetti Carbonara.....	34
3. Hähnchen-Curry.....	35
4. Rindergulasch .....	36
5. Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Sauce .....	37
6. Pasta Bolognese .....	38
7. Schweinebraten mit Kruste .....	38
8. Risotto mit Pilzen.....	39
9. Gebratene Entenbrust.....	40
10. Gefüllte Paprika.....	41
11. Sauerbraten .....	42
12. Coq au Vin .....	43
13. Fischfrikadellen .....	44
14. Käsespätzle .....	45
15. Moussaka .....	46
16. Beef Stroganoff .....	47
17. Brathähnchen.....	48
18. Königsberger Klopse .....	49



19. Wirsing-Rouladen .....	50
20. Garnelen-Scampi .....	51

## **Nudeln..... 52**

1. Spaghetti Aglio e Olio .....	52
2. Penne all 'Arrabbiata .....	53
3. Fettuccine Alfredo .....	54
4. Lasagne .....	54
5. Spaghetti alle Vongole.....	55
6. Pesto alla Genovese .....	56
7. Cacio e Pepe .....	57
8. Pasta Primavera .....	58
9. Spaghetti Puttanesca.....	59
10. Orecchiette mit Salsiccia und Brokkoli.....	59
11. Tagliatelle al Ragù .....	60
12. Pasta e Fagioli.....	61
13. Pasta alla Norma.....	62
14. Linguine mit Garnelen .....	63
15. Rigatoni alla Vodka.....	64

## **Burger, Wraps ..... 65**

1. Classic Cheeseburger .....	65
2. Smash Burger .....	66
3. Bacon BBQ Burger .....	67
4. Mushroom Swiss Burger .....	67
5. Chicken Burger mit Avocado .....	68
6. Veggie Black Bean Burger.....	69
7. Pulled Pork Burger.....	70



8. Classic Chicken Wrap .....	71
9. Caesar Wrap .....	72
10. Falafel Wrap .....	73
11. Beef Burrito.....	75
12. Korean BBQ Burger.....	76
13. Fish Taco Wrap .....	77
15. Spicy Shrimp Wrap .....	79

## **Salate..... 80**

1. Caesar Salad .....	80
2. Griechischer Salat .....	82
3. Caprese Salat.....	82
4. Asiatischer Glasnudelsalat .....	83
5. Nizza-Salat (Salade Niçoise) .....	84
6. Fattoush (Libanesischer Brotsalat) .....	85
7. Waldorf Salat.....	86
8. Thailändischer Papayasalat (Som Tam) .....	87
9. Couscous-Salat mit Minze.....	88
10. Kale Caesar Salat .....	89
11. Mexikanischer Taco Salat.....	90
12. Linsen-Salat mit Ziegenkäse.....	91
13. Vietnamesischer Banh Mi Salat .....	92
14. Burrata mit Pfirsich und Prosciutto .....	93
15. Quinoa Power Bowl .....	94

## **Snacks..... 96**

1. Klassischer Hummus.....	96
2. Guacamole .....	97



3. Gebackener Camembert .....	98
4. Bruschetta Classica.....	99
5. Spinat-Artischocken-Dip .....	100
6. Chicken Wings .....	101
7. Caprese Spieße .....	102
8. Loaded Nachos.....	102
9. Falafel mit Tahini-Sauce .....	103
10. Zucchini-Fritters.....	104
11. Deviled Eggs (Gefüllte Eier) .....	105
12. Käsebällchen (Cheese Puffs).....	106
13. Bacon-Wrapped Jalapeño Poppers.....	107
14. Mediterrane Blätterteigtaschen .....	108
15. Crispy Tofu Bites mit Erdnuss-Dip .....	109

## **Süßes ..... 110**

1. Klassischer Schokoladenkuchen .....	110
2. Crème Brûlée.....	112
3. Tiramisu.....	112
4. Apfelstrudel .....	113
5. Panna Cotta mit Beerensoße .....	114
6. New York Cheesecake .....	115
7. Mousse au Chocolat.....	117
8. Tarte Tatin (Gestürzte Apfeltarte) .....	117
9. Schokoladenlava-Kuchen.....	118
10. Crêpes Suzette.....	119



# Vorwort

## 1. Hey, du! Ja, genau du.

Du hältst dieses Buch in den Händen. Vielleicht hast du es selbst ausgesucht, vielleicht hat es dir jemand geschenkt. Egal wie – gute Entscheidung.

Dieses Buch ist für dich. Nicht für deine Eltern, nicht für irgendwelche Profiköche, nicht für Leute, die schon alles können. Es ist für junge Menschen, die Lust haben, selbst zu kochen. Die keine Lust mehr haben, immer nur zu fragen: "Was gibt's heute?" Sondern die selbst entscheiden wollen, was auf den Tisch kommt.

Kochen ist keine Raketenwissenschaft. Es ist auch kein Talent, das man hat oder nicht. Es ist eine Fähigkeit. Und Fähigkeiten kann man lernen. Jeder. Auch du.

Warum überhaupt kochen lernen?

Gute Frage. Hier ein paar Antworten:

Weil du dann essen kannst, worauf du Lust hast. Keine Kompromisse mehr. Du willst Pasta mit extra viel Käse? Mach sie dir. Du willst Pfannkuchen zum Abendessen? Niemand hält dich auf.

Weil es günstiger ist. Essen bestellen oder Fertiggerichte kaufen kostet auf Dauer ein Vermögen. Selbst kochen spart Geld. Geld, das du für andere Sachen ausgeben kannst.

Weil du weißt, was drin ist. Keine komischen Zusatzstoffe, keine versteckten Zutaten. Du entscheidest, was in deinem Essen landet.

Weil es beeindruckt. Ernsthaft. Jemand, der kochen kann, ist automatisch



interessanter. Ob für Freunde, Familie oder später mal für jemand Besonderen – Kochen ist eine Superkraft.

Und weil es Spaß macht. Das klingt vielleicht kitschig, aber es stimmt. Es gibt wenig Befriedigenderes, als etwas Leckeres zu essen, das du selbst gemacht hast.

Was dich erwartet

Über 100 Rezepte. Frühstück, Mittag, Abendessen, Snacks, Süßes. Einfache Sachen, die schnell gehen. Aber auch ein paar Gerichte, bei denen du dich richtig reinhängen kannst, wenn du Lust hast.

Die Rezepte sind so geschrieben, dass du sie verstehst. Keine Fachbegriffe ohne Erklärung, keine Zutaten, die du nur im Spezialgeschäft bekommst. Alles machbar, alles erklärt.

Aber bevor wir zu den Rezepten kommen, gibt es ein paar Grundlagen. Die sind wichtig. Nicht, weil ich dich langweilen will, sondern weil sie dir später das Leben leichter machen. Lies sie durch. Es lohnt sich.

Ein Versprechen

Du wirst Fehler machen. Das ist okay. Jeder macht Fehler am Anfang. Dein Reis wird mal anbrennen, dein Ei wird mal zerbrechen, deine Sauce wird mal zu salzig sein. Passiert.

Aber mit jedem Versuch wirst du besser. Und irgendwann merkst du, dass du nicht mehr aufs Rezept schauen musst. Dass du weißt, wie lange Nudeln brauchen, ohne auf die Uhr zu gucken. Dass du ein leeres Kühlschrank-Regal siehst und trotzdem weißt, was du daraus machen kannst.

Das ist das Ziel. Nicht Perfektion. Sondern Können. Und Spaß dabei.

Also los. Ärmel hoch, Schürze um, und ran an den Herd.

## 2. Die Küche: Dein neues Revier

Bevor du loslegst, solltest du wissen, wo du arbeitest. Die Küche ist dein Labor, deine Werkstatt, dein Spielplatz. Je besser du sie kennst, desto einfacher wird alles.

Mach dich vertraut

Wo steht was? Öffne mal alle Schränke und Schubladen. Wo sind die Töpfe, wo die Pfannen? Wo liegt das Besteck, wo die Messer? Wo stehen Gewürze, Öl, Essig?

Das klingt banal, aber wenn du mitten im Kochen bist und hektisch nach dem Pfannenwender suchst, nervt das. Also: einmal alles durchschauen, merken, fertig.

Wie funktioniert der Herd? Gas oder Elektro? Induktion? Jeder Herd ist anders. Manche werden schnell heiß, manche brauchen ewig. Manche Platten sind stärker als andere. Probier es aus, bevor du ein echtes Rezept machst. Koch mal Wasser. Brat mal ein Ei. Lern deinen Herd kennen.

Wo ist der Dunstabzug? Benutz ihn. Er ist nicht nur Deko. Wenn du brätst oder kochst, zieht er Dampf und Gerüche ab. Das verhindert auch, dass der Rauchmelder losgeht, wenn du mal was scharf anbrätst.

Ordnung ist kein Spießertum

Ich weiß, Aufräumen ist langweilig. Aber eine aufgeräumte Küche macht das Kochen so viel einfacher. Du findest alles, du hast Platz zum Arbeiten, du stolperst nicht über Zeug.

Räum auf, während du kochst. Wenn die Nudeln im Wasser sind und du zehn Minuten warten musst, steh nicht rum. Räum das benutzte Geschirr in die Spüle, wisch die Arbeitsfläche ab. So ist nach dem Essen nicht das große Chaos.

Nach dem Kochen: sauber machen. Ja, auch das. Eingetrocknete Tomatensauce auf dem Herd ist eklig und doppelt so schwer zu entfernen wie frische. Also kurz drüberwischen, solange es noch geht. Dein zukünftiges Ich wird dir danken.

## Arbeitsfläche: Dein Territorium

Du brauchst Platz. Vor dem Kochen: alles wegräumen, was nicht gebraucht wird. Die Obstschale, die Kaffeemaschine, das Random-Zeug, das sich irgendwie angesammelt hat – zur Seite damit.

Leg dir alles zurecht, was du brauchst. Das nennt man "Mise en place" – französisch für "alles an seinem Platz". Klingt fancy, bedeutet aber nur: Zutaten rausstellen, Geräte bereitlegen, Rezept griffbereit haben. Dann musst du nicht mittendrin hektisch suchen.

## Die Spüle: Unterschätzter Held

Die Spüle ist nicht nur zum Abwaschen da. Du wäschst dort Gemüse, gießt dort Nudeln ab, füllst dort Töpfe mit Wasser. Halte sie frei. Ein vollgestopftes Spülbecken ist beim Kochen ein Albtraum.

Heißer Tipp: Ein Sieb im Spülbecken bereitstellen, bevor du Nudeln kochst. Dann musst du nicht mit dem kochenden Topf in der Hand nach dem Sieb suchen.

## Ein Wort zum Kühlschrank

Öffne ihn nicht alle fünf Minuten. Jedes Mal, wenn du die Tür aufmachst, geht Kälte verloren und das Gerät muss mehr arbeiten. Hol alles, was du brauchst, auf einmal raus.

Stell rohe Sachen unten hin. Falls was tropft, landet es nicht auf anderen Lebensmitteln. Fleisch und Fisch ganz unten, Gemüse in der Mitte, Fertiggekochtes oben.

Und check regelmäßig, was drin ist. Das verschimmelte Ding hinten in der Ecke? Das war mal Paprika. Vor drei Wochen. Wirf es weg und fühl dich schlecht genug, um es beim nächsten Mal besser zu machen.

### **3. Sicherheit: Langweilig, aber wichtig**

Okay, dieses Kapitel ist nicht das spannendste. Aber es ist wichtig. Küchenunfälle passieren, und die meisten sind vermeidbar. Also einmal kurz durchlesen, merken, und dann nie wieder drüber nachdenken müssen.

Messer: Respekt, nicht Angst

Scharfe Messer sind sicherer als stumpfe. Das klingt falsch, ist aber wahr. Ein stumpfes Messer rutscht ab, weil du mehr Druck brauchst. Ein scharfes Messer schneidet sauber durch.

Die Krallenhand: Wenn du schneidest, krümme die Finger der Hand, die das Essen hält. Fingerspitzen nach innen, Knöchel nach vorne. Das Messer führst du an den Knöcheln entlang. So bleiben deine Fingerkuppen heil.

Messer fallen lassen, nicht fangen. Wenn dir ein Messer aus der Hand rutscht, spring zurück. Versuch nicht, es zu greifen. Ein Messer auf dem Boden ist kein Problem. Ein Messer in deiner Hand, das du falsch erwischt hast, ist ein großes Problem.

Messer nicht in die Spüle werfen. Wenn die Spüle voll mit Wasser und Geschirr ist und du reingreifst, willst du keine Klinge erwischen. Messer separat abwaschen und sofort wegräumen.

Hitze: Heiß bedeutet heiß

Pfannengriffe nach innen drehen. Wenn der Griff über den Herdrand ragt, stößt du dagegen und ziehst dir die heiße Pfanne runter. Das willst du nicht.

Topfdeckel von dir weg öffnen. Der Dampf, der rauskommt, ist heißer als du denkst. Wenn du den Deckel zu dir hin öffnest, bekommst du eine Dampfwolke ins Gesicht.

Nasses nicht in heißes Fett. Wasser und heißes Öl sind Feinde. Wenn Wasser in heißes Fett spritzt, gibt es eine kleine Explosion. Also: Nasses Essen vorher