

Das große

KOCHBUCH

FÜR JUNGE KÖCHE

Über 100 Rezepte, die du wirklich lieben wirst
– zum Kochen und Genießen



David Schröder

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

Einleitung..... 9

1. Willkommen in deiner Küche 9
2. Ausrüstung: Was du brauchst, was du willst..... 11
3. Zutaten verstehen: Frische, Qualität, Saison..... 13
4. Grundtechniken, die alles verändern..... 17
5. Geschmack entwickeln: Würzen wie ein Profi 21

Frühstück..... 25

1. Rührei mit Schnittlauch 25
2. Overnight Oats mit Beeren 25
3. Avocado-Toast..... 26
4. Pfannkuchen (Klassisch)..... 26
5. Smoothie Bowl..... 27
6. Shakshuka 28
7. French Toast..... 28
8. Joghurt mit Granola und Obst..... 29
9. Belegte Brötchen (Klassisch Deutsch)..... 30
10. Banana Pancakes (Nur 3 Zutaten)..... 30
11. Porridge mit Apfel und Zimt 31
12. Bagel mit Frischkäse und Lachs 31
13. Müsli-Riegel (Selbstgemacht)..... 32



14. Käse-Omelette.....	33
15. Açaí Bowl.....	33
16. Bauernfrühstück	34
17. Croissant mit Schinken und Käse	34
18. Quark mit Früchten und Leinöl.....	35
19. Ei im Glas (Coddled Eggs)	35
20. Bircher Müsli	36

Hauptgerichte..... 37

1. Schnitzel mit Pommes.....	37
2. Spaghetti Bolognese.....	38
3. Hähnchen-Curry mit Reis	38
4. Ofenkartoffeln mit Sour Cream.....	39
5. Gebratener Reis mit Gemüse und Ei.....	40
6. Chili con Carne	41
7. Kartoffelpuffer mit Apfelmus.....	41
8. Gyros-Pfanne mit Tzatziki	42
9. Fischstäbchen mit Kartoffelpüree	43
10. Flammkuchen.....	43
11. Käsespätzle.....	44
12. Hackbraten mit Kartoffeln	45
13. Lachs mit Gemüse aus dem Ofen	46
14. Gulasch.....	46
15. Wrap mit Hähnchen	47



16. Bratwurst mit Sauerkraut	48
17. Gefüllte Paprika	49
18. Schupfnudeln mit Sauerkraut und Speck	49
19. Putenschnitzel mit Champignon-Rahmsauce.....	50
20. Currywurst mit Pommes	51

Nudeln 52

1. Spaghetti Carbonara.....	52
2. Penne all' Arrabbiata	52
3. Lasagne	53
4. Nudeln mit Pesto.....	54
5. Mac and Cheese	55
6. Spaghetti Aglio e Olio.....	56
7. Nudeln mit Hackfleischsauce.....	56
8. Tortellini in Sahnesauce	57
9. Nudelsalat (klassisch)	57
10. Bandnudeln mit Lachs und Spinat	58
11. Spaghetti mit Tomatensauce.....	59
12. Pasta mit Brokkoli und Knoblauch	60
13. Nudeln mit Kürbis-Sahne-Sauce.....	60
14. Spaghetti mit Fleischbällchen	61
15. One-Pot-Pasta mit Tomate und Mozzarella	62
16. Rigatoni mit Aubergine	63
17. Pasta mit Gorgonzola-Walnuss-Sauce	63
18. Tagliatelle mit Pilzen.....	64



19. Pasta alla Norma	65
20. Nudeln mit Zucchini und Zitrone.....	65

Burger, Wraps 66

1. Klassischer Cheeseburger	66
2. Pulled Pork Burger.....	67
3. Falafel-Wrap	68
4. Smash Burger.....	68
5. Veggie-Burger mit Kidneybohnen	69
6. Döner-Wrap.....	70
7. BBQ-Bacon-Burger	70
8. Caesar Salad Wrap	71
9. Teriyaki-Chicken-Burger	72
10. Thunfisch-Wrap.....	73
11. Mushroom-Swiss-Burger	73
12. Griechischer Wrap (Gyros-Style).....	74
13. Fish-Burger mit Remoulade.....	75
14. Breakfast-Burger.....	76
15. Süßkartoffel-Burger (vegetarisch).....	76

Salate 77

1. Klassischer Caesar Salad	77
2. Griechischer Bauernsalat	78
3. Asiatischer Glasnudelsalat	79



4. Caprese-Salat	80
5. Couscous-Salat mit Minze	80
6. Kartoffelsalat (süddeutsche Art).....	81
7. Rucola-Salat mit Birne und Walnüssen.....	82
8. Quinoa-Salat mit Avocado	83
9. Thai-Papaya-Salat (Som Tam)	83
10. Nizza-Salat (Salade Niçoise)	84
11. Brotsalat (Panzanella)	85
12. Linsensalat mit Ziegenkäse	86
13. Melonen-Feta-Salat.....	87
14. Waldorfsalat	87
15. Roter Bete Salat mit Orange	88

Snacks 89

1. Bruschetta Classica	89
2. Guacamole mit Tortilla-Chips.....	90
3. Hummus	90
4. Käse-Nachos aus dem Ofen	91
5. Blätterteig-Würstchen	92
6. Caprese-Spieße.....	92
7. Spanische Tortilla (Kartoffel-Omelett)	93
8. Gefüllte Champignons	94
9. Flammkuchen-Ecken	94



10. Baba Ghanoush (Auberginen-Dip)	95
11. Käsestangen.....	96
12. Deviled Eggs (Gefüllte Eier).....	96
13. Zucchini-Puffer	97
14. Datteln im Speckmantel.....	98
15. Tzatziki.....	98

Süßes 99

1. Schokoladen-Lava-Kuchen	99
2. Panna Cotta mit Beerensoße	100
3. Apfelstrudel.....	100
4. Tiramisu	101
5. Crème Brûlée	102
6. Schokoladen-Mousse	102
7. Zimtschnecken	103
8. Obstsalat mit Minze und Honig	104
9. Käsekuchen (New York Style)	105
10. Brownies	106
11. Crêpes mit Nutella und Banane.....	106
12. Pfirsich-Cobbler	107
13. Milchreis mit Zimt und Zucker	108
14. Tarte Tatin (Gestürzte Apfeltarte)	109
15. Profiteroles mit Schokoladensoße.....	109



Einleitung

1. Willkommen in deiner Küche

Dieses Buch gehört dir.

Nicht deinen Eltern. Nicht deinem Lehrer. Dir. Es ist dein Werkzeug, dein Begleiter, dein Sprungbrett in eine Welt, die dein Leben bereichern wird.

Kochen ist mehr als Nahrungszubereitung. Es ist Kreativität. Es ist Wissenschaft. Es ist Kultur. Es ist Liebe, die man schmecken kann.

Warum jetzt?

Du stehst an einem perfekten Punkt. Alt genug, um zu verstehen. Jung genug, um furchtlos zu experimentieren. Du hast keine eingefahrenen Gewohnheiten. Keine Angst vor dem Neuen. Das ist dein Vorteil.

Die besten Köche der Welt haben früh angefangen. Nicht weil sie mussten. Weil sie neugierig waren. Weil sie verstanden haben: Wer kochen kann, hat eine Fähigkeit, die nie an Wert verliert.

Was dich erwartet

Über 100 Rezepte. Manche einfach. Manche anspruchsvoller. Alle machbar. Alle lecker.

Aber dieses Buch ist mehr als eine Rezeptsammlung. Es zeigt dir das Warum hinter dem Was. Warum karamellisieren Zwiebeln? Warum ruht Fleisch nach dem

Braten? Warum macht Säure alles besser?

Wenn du das Warum verstehst, brauchst du irgendwann keine Rezepte mehr. Du kochst frei. Du improvisierst. Du erschaffst Eigenes.

Dein Weg

Lies die nächsten Kapitel. Sie geben dir Grundlagen. Ausrüstung. Zutaten. Techniken. Geschmack. Das ist dein Fundament.

Dann wähl ein Rezept. Irgendeins, das dich anspricht. Lies es ganz durch. Leg die Zutaten bereit. Und dann: Koch.

Es wird nicht perfekt sein. Das erste Mal nie. Aber es wird deins sein. Von deinen Händen gemacht. Und das ist mehr wert als jedes Restaurantessen.

Eine Einladung

Betrachte deine Küche neu. Sie ist kein Ort der Pflicht. Sie ist dein Labor. Dein Atelier. Dein Spielplatz.

Hier darfst du Fehler machen. Hier darfst du überrascht werden. Hier darfst du stolz sein.

Willkommen.

Lass uns kochen.

2. Ausrüstung: Was du brauchst, was du willst

Gute Werkzeuge machen gute Arbeit leichter. Aber sie machen dich nicht zum guten Koch. Das schaffst nur du selbst.

Trotzdem: Mit dem richtigen Equipment kochst du effizienter, sicherer und mit mehr Freude. Hier ist, was wirklich zählt.

Das Fundament: Messer

Ein Koch ist nur so gut wie sein Messer. Das klingt dramatisch. Es stimmt trotzdem.

Du brauchst drei:

Das Kochmesser – Dein wichtigstes Werkzeug. 20-24 cm Klinge. Damit machst du 80% aller Schneidarbeiten. Hacken, Wiegen, Würfeln, Schneiden. Investiere hier. 50-80 Euro für ein gutes Messer sind gut angelegt. Es hält Jahre, wenn du es pflegst.

Das Schälmesser – Klein, wendig, präzise. Für Feinarbeit. Kartoffeln schälen. Knoblauch putzen. Erdbeeren entstielen.

Das Brotmesser – Gezahnte Klinge. Für Brot, aber auch für Tomaten und andere Dinge mit harter Schale und weichem Inneren.

Halt sie scharf. Ein Wetzstahl gehört dazu. Lern ihn zu benutzen. Ein scharfes Messer gleitet. Ein stumpfes rutscht ab. Das ist gefährlich.

Töpfe und Pfannen

Qualität schlägt Quantität. Immer.

Ein großer Topf – 5-6 Liter. Für Pasta, Suppen, Eintöpfe, Kartoffeln. Edelstahl ist