

Super einfaches Kochbuch für Teenager

100+ Rezepte mit maximal 5 Zutaten, die immer gelingen



Kevin Mayer

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	8
1. Wenn es schiefgeht: Kein Drama	8
2. Deine Küche: Weniger ist mehr	9
3. Sicherheit: Kurz und schmerzlos	10
4. Die wichtigsten Kochtechniken	11
5. Vorrat: Was du immer da haben solltest	12
 Frühstück.....	14
1. Klassisches Eggs Benedict.....	14
2. Fluffige Buttermilch-Pancakes.....	14
3. Shakshuka	15
4. French Toast.....	16
5. Avocado Toast mit pochiertem Ei	17
6. Bircher Müsli	18
7. Waffeln	18
8. Huevos Rancheros.....	19
9. Overnight Oats	20
10. Omelett mit Räucherlachs und Frischkäse.....	21
11. Croque Madame	21



12. Açai Bowl.....	22
13. Englisches Frühstück	22
14. Smoothie Bowl.....	23
15. Türkisches Frühstück (Kahvaltı).....	24
16. Kartoffelrösti mit Spiegelei.....	25
17. Granola (Hausgemacht)	25
18. Chia-Pudding	26
19. Bagel mit Lachs und Cream Cheese	27
20. Bauernfrühstück	27

Hauptgerichte..... 28

1. Wiener Schnitzel	28
2. Rinderrouladen.....	29
3. Hähnchen-Geschnetzeltes mit Champignons.....	29
4. Schweinefilet im Speckmantel.....	30
5. Königsberger Klopse.....	31
6. Coq au Vin	32
7. Schweinshaxe.....	33
8. Saltimbocca alla Romana.....	33
9. Gulasch.....	34
10. Zürcher Geschnetzeltes	35
11. Sauerbraten.....	36
12. Kasseler mit Sauerkraut	37
13. Beef Stroganoff	37
14. Schweinekotelett mit Äpfeln und Zwiebeln.....	38
15. Lammkeule aus dem Ofen	39



16. Entenbrust mit Orangensauce	40
17. Ossobuco	40
18. Hackbraten	41
19. Jägerschnitzel	42
20. Boeuf Bourguignon	43

Nudeln

1. Spaghetti Carbonara	44
2. Spaghetti Bolognese (Ragù alla Bolognese)	45
3. Penne all'Arrabbiata	46
4. Cacio e Pepe	46
5. Lasagne alla Bolognese	47
6. Spaghetti Aglio e Olio	48
7. Pesto alla Genovese	48
8. Tagliatelle ai Funghi Porcini	49
9. Penne allaodka	50
10. Orecchiette mit Brokkoli und Salsiccia	50
11. Rigatoni all'Amatriciana	51
12. Spaghetti alle Vongole	52
13. Gnocchi mit Salbeibutter	52
14. Käsespätzle	53
15. Pasta e Fagioli	54

Burger, Wraps

1. Classic Cheeseburger	55
2. Smash Burger	56
3. BBQ Bacon Burger	56



4. Chicken Burger	57
5. Pulled Pork Burger.....	58
6. Veggie Burger mit Schwarzen Bohnen	59
7. Tex-Mex Burger	60
8. Classic Chicken Wrap	60
9. Caesar Wrap	61
10. Falafel Wrap.....	62
11. Philly Cheesesteak Sandwich.....	63
12. Korean BBQ Wrap	64
13. Greek Gyros Wrap	65
14. Buffalo Chicken Wrap.....	66

Salate 67

1. Caesar Salad.....	67
2. Griechischer Salat (Choriatiki)	68
3. Caprese Salat.....	68
4. Nizza-Salat (Salade Niçoise)	69
5. Coleslaw	70
6. Kartoffelsalat (süddeutsche Art).....	71
7. Thailändischer Glasnudelsalat (Yum Woon Sen).....	71
8. Quinoa-Salat mit geröstetem Gemüse.....	72
9. Asiatischer Gurkensalat.....	73
10. Kichererbsensalat	74
11. Wassermelonen-Feta-Salat	74
12. Waldorfsalat	75
13. Rucola-Salat mit Birne und Parmesan	76
14. Mexikanischer Salat mit Avocado-Dressing	76
15. Italienischer Brotsalat (Panzanella)	77



Snacks 78

1. Guacamole mit Tortilla-Chips.....	78
2. Hummus	79
3. Bruschetta.....	80
4. Nachos Supreme	80
5. Chicken Wings	81
6. Mozzarella-Sticks.....	82
7. Zwiebel-Ringe.....	83
8. Spinat-Artischocken-Dip	83
9. Caprese-Spieße.....	84
10. Blätterteig-Würstchen im Schlafrock.....	85
11. Gefüllte Jalapeños	85
12. Baba Ganoush	86
13. Käse-Kracker	87
14. Deviled Eggs (Gefüllte Eier).....	88
15. Mini-Pizzen (Pizza Bites)	88

Süßes 89

1. Klassischer Schokoladenkuchen.....	89
2. Crème Brûlée	90
3. Tiramisu	91
4. Apfelstrudel.....	92
5. Panna Cotta mit Beerensauce.....	93
6. New York Cheesecake.....	93
7. Schokoladen-Mousse	94
8. Kaiserschmarrn	95
9. Brownies	96
10. Pavlova mit Früchten	96



Einleitung

1. Wenn es schiefgeht: Kein Drama

Dein Reis ist angebrannt? Dein Ei sieht aus wie ein Gummiball? Willkommen im Club.

Hier ist die Wahrheit: Jeder vermässelt mal was. Auch Profiköche. Der Unterschied? Sie machen einfach weiter.

Die häufigsten Fails und was du tust:

Angebrannt

Nicht umrühren. Einfach den guten Teil in einen neuen Topf umfüllen. Den Boden nicht abkratzen.

Zu salzig

Eine rohe Kartoffel reinlegen und mitkochen. Sie zieht Salz raus. Oder: mehr Wasser, Sahne oder Tomaten dazu.

Zu scharf

Milchprodukte helfen. Joghurt, Sahne oder Käse. Zucker macht es auch milder.

Zu fad

Salz. Dann Zitronensaft. Dann nochmal probieren.

Ei explodiert in der Mikrowelle

Passiert. Putzen. Nächstes Mal einstechen oder nicht in die Mikrowelle.

Nudeln kleben zusammen

Zu spät. Nächstes Mal: mehr Wasser, einmal umrühren nach dem Reingeben.

Fleisch ist zäh

Dünnere Scheiben schneiden. Gegen die Faser. Nächstes Mal kürzer braten.

Kuchen ist innen roh

Zurück in den Ofen. Alufolie oben drauf, damit er nicht verbrennt. Niedrigere Temperatur.

Der wichtigste Tipp:

Schmeiß es nicht weg. Fast alles kann man retten. Und wenn nicht? Dann weißt du es fürs nächste Mal.

Kochen lernt man durch Fehler. Nicht durch Perfektion.

2. Deine Küche: Weniger ist mehr

Du brauchst keine 50 Geräte. Du brauchst diese:

Muss sein:

1 großer Topf

1 kleine Pfanne

1 großes Schneidebrett

1 scharfes Messer

1 Schüssel

1 Sieb

1 Pfannenwender

1 Kochlöffel

Messbecher oder Waage

Praktisch, aber optional:

Backblech

Auflaufform

Schneebesen

Sparschäler

Dosenöffner

Reibe

Vergiss den Rest

Smoothie-Maker, Eierkocher, Sandwichtoaster – alles nett. Aber du brauchst es nicht.

Ein scharfes Messer ist wichtiger als zehn stumpfe. Ein guter Topf hält 20 Jahre.

Aufräumen gehört dazu

Der beste Küchentipp: Räum auf, während du kochst. Wasser kocht? Spül das Messer. Etwas brät? Wisch die Arbeitsfläche.

So hast du am Ende kein Chaos.

3. Sicherheit: Kurz und schmerzlos

Kochen ist nicht gefährlich. Aber dumme Fehler schon.

Messer

Immer von dir weg schneiden

Stumpfe Messer sind gefährlicher als scharfe

Messer nie im Spülwasser liegen lassen

Hitze

Pfannengriffe nach innen drehen

Topflappen benutzen, keine Handtücher

Wasser und heißes Öl vertragen sich nicht. Nie.

Feuer

Fett brennt? Deckel drauf. Kein Wasser.

Nichts auf dem Herd vergessen

Haare zurückbinden

Hygiene

Hände waschen. Vor dem Kochen. Nach rohem Fleisch.