



Ein Mann,  
eine Pfanne





PAUL KITA BEI SÜDWEST:  
COOKING  
(MIT ADINA STEIMAN)



Die  
**100**  
leckersten  
Fitnessgerichte

# Ein Mann, eine Pfanne

**PAUL KITA**  
Redakteur für Ernährung,  
*Men's Health*

Aus dem Amerikanischen  
von Claudia Callies

**südwest**



ISBN 978-3-517-09846-3

1. Auflage 2019

© der deutschen Erstausgabe 2019 by Südwest Verlag,  
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017  
unter dem Titel »A MAN, A PAN, A PLAN«.

Copyright der amerikanischen Originalausgabe:  
© 2017 by Rodale Inc.

Photographs © 2017 by Rodale Inc.

This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House,  
a division of Penguin Random House LLC

Men's Health® is a registered trademark of Hearst Magazines, Inc. Used under license.

Book design by Elaine Ahn and Amy C. King

Photography by Mitch Mandel/Rodale Images  
(außer istockphoto/WieslawFila 15; istockphoto/UroshPetrovic 19)

Food stylist: Michelle Gatton

Prop stylist: Kaitlyn duRoss Walker

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft,  
dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags  
und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form  
(Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren),  
Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Satz: Uhl + Massopust GmbH, Aalen

Projektleitung: Jascha Brunnhuber

Umschlaggestaltung: OH, JA! ([www.oh-ja.com](http://www.oh-ja.com)), München

Druck und Bindung: Tešinská tiskárna, a.s., Český Tešín

Printed in Printed in Czech Republic

# INHALT

---

Einleitung .....	7
Kochutensilien .....	8
Frühstück .....	22
Kein Frühstück .....	44
Appetithappen, Vorspeisen und Beilagen .....	130
Nachtisch .....	156
Sauber machen .....	166
Danksagung .....	169
Über den Autor .....	169
Register .....	170



# EINLEITUNG

»»—————▶ Wenn Sie das hier lesen, dann gebührt Ihnen schon einmal ein dickes Dankeschön. Zum einen, weil in der Regel nur sehr interessierte (oder aber gelangweilte!) Kochbuchleser die Seite mit der Einleitung aufschlagen. Und zum zweiten, und das ist besonders wichtig, weil dies bedeutet, dass Sie sich ernsthaft mit dem Thema Ernährung befassen und deshalb dieses Buch gekauft haben oder mindestens ernsthaft in Erwägung ziehen, es zu kaufen.

Ob Sie es glauben oder nicht, Sie können sich glücklich schätzen. Zu viele Menschen denken nämlich nicht darüber nach, was sie täglich konsumieren. Zu viele denken, dass Kochen „zu aufwendig“ oder „nicht die Mühe wert“ sei. Zu viele bedienen sich im Supermarkt vor allem an den Regalen mit Fertiggerichten und lassen die Frischwarenabteilung links liegen. Zu viele haben die Kontrolle über ihre Ernährung aufgegeben. Und so verpassen sie das Wohlfühlgefühl, die Zufriedenheit, den Stolz, das Staunen und den Genuss, die sich beim Kochen für sich selbst und für Freunde oder Familie einstellen. Darüber hinaus entgehen ihnen die vielen Vorteile, die der Verzehr hausgemachter Speisen mit sich bringt. Kein Burger-Menü in einem Fast-Food-Lokal kann da auch nur annähernd mithalten.

Aber Sie sind zum Glück anders. Sie wissen, dass starke Männer selbst kochen. Dass die Entscheidung, selbst zu bestimmen, was in den Körper hineinkommt, eine vorzügliche Form der Körperpflege ist. Dass unter den richtigen Bedingungen und mit nur ein wenig Übung Kochen nicht schwierig

oder unangenehm ist, sondern meistens sogar richtig Spaß macht.

Und genau darum geht es bei *Ein Mann, eine Pfanne* letztendlich: um Spaß. Sie werden in diesem Buch keine komplizierten Rezepte finden. Keine Speisen, deren Zutaten Sie schon am Vortag vorbereiten müssen. Keine Rezepte mit Gewürzen, die Sie nur in ausgewählten Delikatessensläden finden. Kein nostalgisches Anrufen von Großmutter's Landküche. Stattdessen werden Sie viele praktische Ratschläge und unkomplizierte Rezepte finden, die Sie mit auch in einer Jedermannsküche vorhandenen Utensilien zubereiten können. Die daraus resultierenden Gerichte werden schnell zu Ihren Favoriten zählen. Wenn Sie sich Ihre Mahlzeiten in einer Pfanne zubereiten, ersparen Sie sich Stress, haben hinterher nicht so viel aufzuräumen und verringern die Wahrscheinlichkeit von Küchenkrisen.

Kochen ist so ähnlich wie der Bau eines Vogelhäuschens. Mit der richtigen Ausrüstung, einem guten Bauplan und etwas Ehrgeiz können Sie etwas Schönes schaffen. Besteht die Möglichkeit, dass Sie beim Zusammenbauen irgendwie etwas vermasseln? Sicher. Aber das ist Teil des Lernprozesses.

Der große Unterschied zwischen Handwerkeln und Kochen und vielleicht der größte Vorteil des Kochens besteht darin, dass man am Ende das Vogelhaus essen kann.

**Paul Kita**

Allentown, PA

April 2017

# Kochutensilien

Bevor Sie essen können, müssen Sie kochen. Bevor Sie kochen können, müssen Sie die notwendigen Werkzeuge bereitlegen und gelernt haben, wie man sie effektiv einsetzt. Auch wenn die Hersteller von ausgefallenen Küchenutensilien Ihnen etwas anderes weismachen wollen – gute Kochergebnisse sind nicht abhängig von teurer Küchentechnik. Sie brauchen auch keine mysteriösen Zutaten, die Sie nur nach viel Suchen irgendwo im Internet finden. Nicht einmal ausgeprägtes Know-how ist erforderlich. Die einzigen Voraussetzungen sind die Bereitschaft zum Üben und eine gewisse Experimentierlust. Kochen an sich ist einfach, und wenn Sie es richtig anstellen, wird es Ihnen sogar Spaß machen. Kochen ist immer nur dann kein Vergnügen, wenn Sie unvorbereitet, überfordert oder wirklich, wirklich hungrig sind. In diesem Kapitel sind die Werkzeuge beschrieben, die Sie benötigen, um solche Ausnahmezustände zu vermeiden. Schneiden, würfeln, köcheln und brutzeln Sie und freuen Sie sich auf kulinarische Höhenflüge!





## Diese Pfannen brauchen Sie

### Eine 30-Zentimeter-Gusseisenpfanne

Ein Kochgerät, das auch als Waffe dienen kann, hat etwas für sich. Eine gusseiserne Pfanne ist kräftig, ist robust, ist respekt einflößend. Und außerdem sind solche Pfannen sogar relativ preiswert, Sie erhalten sie schon für ab 25 Euro. Gusseisenpfannen haben viele Vorteile. Aufgrund ihrer schweren, einteiligen Konstruktion kann eine gusseiserne Pfanne auf sehr hohe Temperaturen erhitzt werden. Sie können darin ebenso Pizzateig backen (Seite 120) wie Steaks (Seite 85) in saftiger Perfektion braten. Gusseisenpfannen sind energiesparend, weil sie über eine hohe Wärmeleitfähigkeit verfügen, sodass das Braten auch mit sehr geringer Wärmezufuhr funktioniert. Mit einem Deckel versehen und in den Backofen gestellt, funktioniert eine Gusseisenpfanne wie ein Schmortopf. Eine gute Gusseisenpfanne ist also eine regelrechte Alleskönnerin. Allerdings ist sie auf Dauer nur dann gut zu Ihnen, wenn auch Sie gut zu ihr sind. Wie bei jeder an-

deren symbiotischen Beziehung sind Sie aufeinander angewiesen. Eine Gusseisenpfanne benötigt spezielle Pflege und es müssen einige Aspekte beim Umgang mit ihr beachtet werden:

#### ► Die Oberfläche einer Gusseisenpfanne darf nicht beschädigt werden.

Verwenden Sie beim Kochen mit Gusseisen möglichst keine Metallutensilien. Wird gelegentliches Rühren mit einem Servierlöffel die Pfanne beschädigen? Wahrscheinlich nicht. Aber Abkratzen mit einem Bratenwender aus Metall oder Schrubben mit einem Scheuerschwamm (Stahlwolle) kann die Oberfläche zerstören. Seien Sie sanft zu Ihrer Pfanne und bevorzugen Sie Holz- oder Silikonwerkzeuge.

#### ► Gusseisenpfannen gehören nicht in die Geschirrspülmaschine.

Spülmittel zerstört die »Patina« der Eisenpfanne, die Pfannengerichten ihr charakteristisches Aroma verleiht, und es kann dann sogar so weit kommen, dass die Pfanne rostet. Niemand wird jemals sa-

gen: »Das Abendessen war köstlich, hätte aber noch etwas mehr Eisenoxid vertragen können.« Generell ist es ausreichend, die Gusseisenpfanne möglichst direkt nach Gebrauch mit Küchenpapier auszuwischen, so ist sie am leichtesten zu säubern. Nach dem Reinigen reiben Sie mithilfe eines Küchenpapiers noch ein paar Tropfen Öl ein.

#### ► Achtung beim Wegräumen der Pfanne!

Wenn Ihre Küchenschränke so aufgeräumt sind wie das Zimmer eines Teenagers, wird dies der Pfanne möglicherweise nicht guttun. Bewahren Sie Gusseisenpfannen möglichst so auf, dass keine anderen Töpfe und Pfannen darauf gestapelt sind, sonst können beim Herausholen schnell mal Kratzer oder andere Beschädigungen in der Oberfläche entstehen. Sollten Sie nicht viel Platz in der Küche haben und doch stapeln müssen, besteht eine einfache Lösung darin, zwei Küchenpapiertücher als Schutz in die Pfanne zu legen.

## Das Säubern einer Guss-eisenpfanne je nach Gebrauchszustand

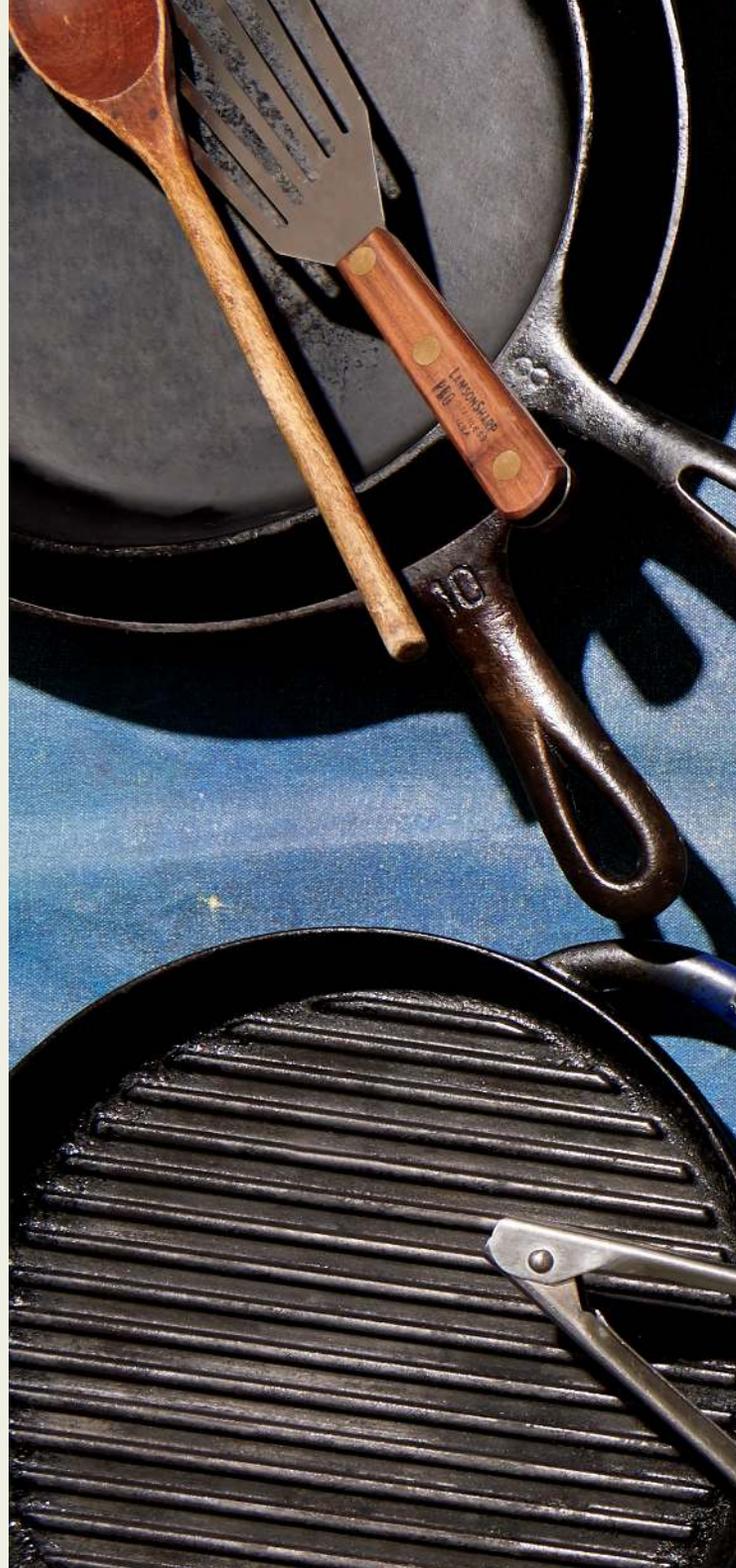
### Stufe 1: Die Pfanne sieht noch ganz okay aus.

Vielleicht haben Sie gerade Speck in dem Ding gebraten. Es ist etwas Fett in der Pfanne, aber nicht genug, dass es sofort auffällt. Nehmen Sie einfach etwas Küchenpapier und wischen Sie die Pfanne sauber. Mehr braucht es nicht. Wenn Sie sehr penibel sind, können Sie die Pfanne reinigen, wie es unter Stufe 2 beschrieben wird, aber notwendig ist das nicht. Wirklich nicht!

**Stufe 2: Die Pfanne sieht etwas eklig aus.** Okay, Sie haben also ein paar Schweinekoteletts angebraten und ein paar kleine Stückchen sind am Pfannenboden kleben geblieben. Kein Problem. Spülen Sie die Pfanne mit heißem Wasser aus und entfernen Sie die Fleischreste mit der weichen Seite eines Spülschwammes. Spülmittel können Sie weglassen, das ist gar nicht nötig und tut der Patina der Pfanne nicht gut. Schwamm und

Wasser sind ausreichend, um die Arbeit zu erledigen. Abschließend die Pfanne trocknen.

**Stufe 3: Die Pfanne ist richtig igitt.** Wenn Sie Besuch bekommen, der das sieht, könnte es peinlich werden. Aber keine Sorge, Sie kriegen es hin. Zuerst die Pfanne mit etwa 1 Zentimeter Wasser füllen und dann bei hoher Herdeinstellung stark erhitzen. Das Wasser etwa 5 Minuten lang köcheln lassen, bis die eingetrockneten Reste oben schwimmen, dann abschütten (Vorsicht! Die Pfanne ist jetzt sehr heiß, fassen Sie sie nur mit einem Topflappen oder Handtuch an). Abschließend die Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen und trocknen. Sollte jetzt immer noch etwas am Boden festkleben, streuen Sie etwas grobkörniges Speisesalz in die Pfanne und reiben Sie sie erneut mit Küchenpapier aus. Mit Wasser ausspülen und bei Bedarf wiederholen.





## Diese Pfannen brauchen Sie (Fortsetzung)

### Eine große und eine kleine Antihaftpfanne

Man könnte mit Fug und Recht behaupten, dass eine schwere gusseiserne Pfanne ein Küchenwerkzeug für starke Männer ist. Aber auch für echte Kerle gibt es in der Küche Aufgaben zu erledigen, für die etwas mehr Finesse erforderlich ist, als kurz etwas anzubraten. Antihafbeschichtete Pfannen eignen sich ideal zum Braten und Sautieren, für Rühreier und für vieles mehr. Der Vorteil solcher beschichteter Pfannen besteht auch darin, dass sie viel einfacher zu reinigen sind. Wenn irgend möglich, kaufen Sie sich Antihafpfannen, deren Grundmaterial eine Kombination aus Edelstahl, Aluminium und Kupfer ist.

Aluminium und Kupfer erwärmen sich schnell, aber Edelstahl hält die Wärme besser. Warum zwei Pfannen? Die große brauchen Sie für größere Portionen, die kleine für Soßen und/oder wenn Sie nur für sich selbst kochen.

### Eine Grillpfanne

Einige Menschen genießen das Privileg, an Orten zu leben, an denen idyllische Wetterbedingungen ganzjähriges Grillen ermöglichen. Das sind eben einfach Glückspilze. Der Rest von uns, abgesehen von ein paar Wahnsinnigen, die auch bei Schneefall grillen (einschließlich des Autors), müssen den Winter ohne den wunderbaren Geschmack saftigen Grillgutes überstehen – es sei

denn, eine Grillpfanne gehört zum Kücheninventar. Grillpfannen gibt es aus Gusseisen oder mit Antihafbeschichtung. Erstere sind äußerst langlebig und gehen nicht kaputt, aber der Nachteil ist wieder, dass der Reinigungsaufwand höher ist als bei Antihafpfannen. Wählen Sie selbst, Hauptsache, Sie haben eine!

## Deckel drauf!

So wie es bekanntlich für jeden Topf einen Deckel gibt, ist dies auch bei Pfannen der Fall. Halten Sie den Deckel immer griffbereit. Wird eine Pfanne ohne Deckel erhitzt, verdunstet die Feuchtigkeit schnell. Das ist perfekt, wenn Sie versuchen, Fleisch und Gemüse köstlich goldbraun karamellisieren zu lassen. Bei einer Pfanne mit Deckel dagegen bleibt die Feuchtigkeit im Inneren eingeschlossen, dampfend, was das Risiko des Anbrennens der Speisen minimiert. Dies ist ideal, wenn Sie schön saftiges Fleisch und Gemüse zubereiten möchten. Also: Keine Pfanne ohne Deckel kaufen!

# Solche Pfannen brauchen Sie nicht

---

## Einen Wok

In solchen als Kugelkappe geformten Superpfannen werden Lebensmittel bei hoher Hitze schnell erhitzt. Das ist ideal für Gemüsepfannen, aber für andere Zubereitungsarten ist ein Wok kaum zu gebrauchen. Es besteht höchstens die Gefahr, dass Sie ihn als Hut aufsetzen, wenn Sie ein paar Bier zu viel intus haben. Eine große Anti-

haftpfanne ist für Ihre Schnellbratgerichte vollkommen ausreichend.

## Eine Pfanne, die nicht wie eine Pfanne aussieht

Wenn Sie beim nächtlichen Herumzappen in einen Werbespot hineingeraten, mit dem für eine Pfanne geworben wird, die wie ein Teddybärgesicht, eine Disney-Prinzessin oder der

Staat Texas geformt ist, zappen Sie weiter. So etwas mag am Anfang ganz witzig sein, aber irgendwann haben Sie die Pfanne allen Freunden gezeigt, und dann ist sie nur noch ein unnütz herumliegendes Utensil. Gehen Sie lieber früher ins Bett.

## Pan

Pan ist eben nicht nur das englische Wort für Pfanne,

sondern auch der Nachname einer Märchengestalt. Den Fantasyfilm *Pan* aus dem Jahr 2015 mit Levi Miller als Peter Pan und Hugh Jackman als Kapitän Blackbeard können Sie sich sparen. Bis auf ein paar interessante Spezialeffekte werden Sie als Erwachsener wenig Reizvolles darin finden.

# Welche Küchenhelfer sonst noch unabdingbar sind

---

Auch wenn der Buchtitel etwas anderes besagt, brauchen Sie außer den Pfannen noch das eine oder andere weitere Küchenutensil, um schmackhafte Mahlzeiten zuzubereiten. Leider können Pfannen nämlich bis jetzt noch nicht ihren Inhalt selbst umrühren, Knoblauch schneiden oder Salsa pürieren.

## Ein Kochmesser

Ohne ein gutes Messer können Sie nicht richtig schneiden. Punktum. Das Hantieren mit zu kleinen

oder zu wenig scharfen Messern ist ein typischer Fehler vieler Hobbyköche. Also gönnen Sie sich etwas und kaufen Sie sich ein Kochmesser mit einer 20 oder 24 Zentimeter langen Klinge. Aber bitte keines dieser zwar hübsch anzusehenden, aber wenig zweckmäßigen japanischen Santoku-Messer. Ein klassisches Fleischermesser ist viel robuster, zuverlässiger und funktionaler. Im Handel sind Profimesser für um die 300 Euro erhältlich, für etwa 80 Euro bekommen Sie

jedoch auch schon ein sehr gutes. Probieren Sie das Messer nach dem Einkauf zu Hause gleich einmal aus und schneiden Sie eine Tomate damit. Merken Sie den Unterschied?

## Ein Gemüsemesser

Stellen Sie sich ein Kochmesser vor, das Sie mit dem Schrumpfstrahler aus dem Film *Liebling, ich habe die Kinder geschrumpft* behandelt haben, und schon haben Sie ein gutes Gemüsemesser. Ein Gemüse- oder Garniermesser ist

praktisch, um den Stielansatz bei Tomaten zu entfernen, die Schalen von Zitrusfrüchten abzuschälen und Radieschen in Röschen zu verwandeln (falls man auf so etwas steht). Es eignet sich nicht so gut zum Schneiden von Zwiebeln, Zerkleinern von Karotten oder zum Kartoffelschälen, das könnte mit einem blutigen Finger enden.

## Ein Schneidebrett

Das Material des Schneidebretts (Kunststoff oder Holz) ist weniger wichtig als seine

# Die Bestandteile eines Kochmessers

Die **Schneide** des Messers. Hiermit hacken und schneiden Sie Fleisch, Gemüse, Fisch und so ziemlich alles andere. Diesen Teil des Messers werden Sie am meisten benutzen.

Die **hintere Schneide** des Messers, das **Klingenende**. Mit diesem Teil, der stabiler ist als der Rest der Klinge, können vor allem sehr harte Teile durchtrennt werden, die nur schwer zu durchschneiden sind, wie zum Beispiel die Schale von Kürbissen.

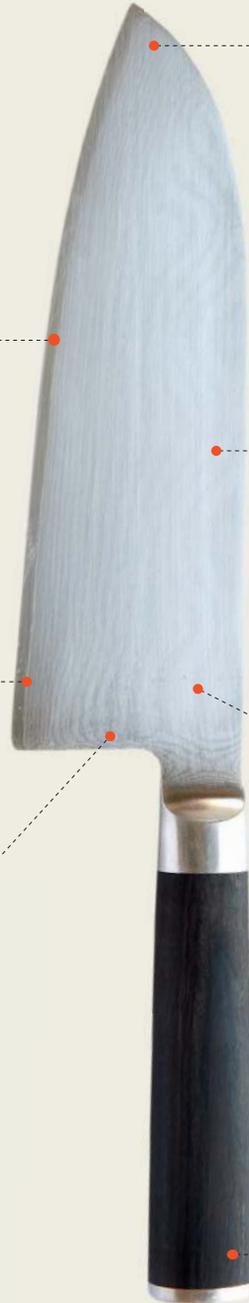
Der Fingerschutz. Er dient zur Orientierung, wenn Sie das Messer greifen. Viele Hobbyköche umfassen nur den Griff des Kochmessers. Es liegt aber viel sicherer in der Hand, wenn Daumen und Zeigefinger die Klinge knapp über dem Fingerschutz umfassen, während sich die anderen drei Finger um den Griff legen. Dann kann es nicht wegrutschen und Sie können die Klinge gezielt und präzise führen.

Die **Spitze** des Kochmessers. Die Klingenspitze ist zum Beispiel hilfreich, um das Fruchtfleisch von Avocados einzuschneiden, präzise Schnitte in eine Zwiebel zu machen und Hartkäse zu zerbröckeln.

Der **Messerrücken**. Mit dieser stumpfen Klingenseite können Sie die Schalen von Hummer- oder Krebsscheren aufbrechen, um anschließend das Fleisch aus dem Inneren zu lösen. Seien Sie einfach vorsichtig, okay?

Das **Klingenblatt**, die Flachseite des Messers. Es ist ideal, um Knoblauch zu zerdrücken und vorbereitete Zutaten vom Schneidebrett in die Pfanne zu transportieren.

Der **Heftkopf** (das sogenannte **Heft** ist der Griff des Kochmessers).



## Ein Ofenhandschuh (oder das warnende Beispiel der Maria M.)

Dies ist eine wahre Geschichte.

Maria M. war eine Mitarbeiterin bei der Zeitschrift *Men's Health*. Sie meldete sich liebenswürdigerweise freiwillig, um für den Food Blog *Guy Gourmet* eine Videoserie für Kochanfänger zu produzieren («Cooking for Noobs»). Was Maria, die selbst eine Kochanfängerin war, an kulinarischem Know-how fehlte, machte sie durch ihre Lernbereitschaft wett. Im Laufe der Zeit meisterte sie zahlreiche Herausforderungen und baute allmählich ihr Selbstvertrauen beim Kochen so weit aus, dass

sie sich wohl genug fühlte, um an einem kleinen Küchensexperiment teilzunehmen.

Dafür reiste Maria nach New York City, wo sie unter der lockeren Aufsicht eines berühmten Kochs, Joey C., eine komplette Mahlzeit kochen sollte, nämlich Backhähnchen, Kartoffelpüree und Rosenkohl. Joey sollte von Weitem zusehen und sich nur einmischen, wenn Maria dringend Hilfe brauchte. Alles wurde auf Video aufgezeichnet, damit später den Fans der *Men's Health*-Videos alles zugutekäme.

Maria stand unter erheblichem Stress, aber schaffte es, den Großteil der Mahlzeit souverän zuzubereiten. Dann jedoch machte sie einen schweren Fehler. Wie von Joey empfohlen, buk sie das Hähnchen in einer gusseisernen Pfanne. Als alle Zutaten gar waren, wollte sie sie auf einem Teller anrichten. Sie öffnete also den Backofen, um die Pfanne herauszuholen. Leider trug sie dabei keinen Ofenhandschuh ... Marias Hand zuckte sofort wieder von dem glühend heißen Griff zurück, war aber trotzdem schwer brandver-

letzt, sodass Maria fast ohnmächtig wurde. Dank rascher ärztlicher Hilfe heilte die Hand im Laufe der Zeit vollständig. Wenn Maria heute kocht, hat sie beim Umgang mit heißen Küchengeräten immer einen Schutz an der Hand.

Marias Missgeschick soll Ihnen als warnendes Beispiel dienen: Tragen Sie immer einen Ofenhandschuh (oder verwenden Sie zumindest einen Topflappen), wenn Sie in der Küche eine heiße Pfanne anfassen!

Größe. Kaufen Sie das größte Brett, das für Ihre Arbeitsplatte und Ihren Stauraum sinnvoll ist. Kleine Schneidebretter füllen sich schnell mit den zubereiteten Zutaten, während große Bretter viel Platz zum Schneiden und Würfeln bieten und Ihnen das ständige Abspülen zwischendurch ersparen (allerdings sollten Sie das Brett auf jeden Fall immer sofort reinigen, wenn Sie rohes

Fleisch darauf geschnitten haben, um eine Übertragung von Bakterien auf andere Lebensmittel zu vermeiden).

### Eine oder zwei große Schüsseln

Rezepte verlangen oft, dass Sie größere Mengen an Zutaten vermischen. Dafür reicht eine Müslischüssel nicht aus. Kaufen Sie sich für alle Fälle ein Set aus drei ineinander stapelbaren

Glasschüsseln (oder Schüsseln aus Edelstahl, wenn Ihnen Glas zu heikel ist) in verschiedenen Größen.

### Ein flacher Kochlöffel aus Holz

Wenn Sie Fleisch in einer gusseisernen Pfanne anbraten, bleiben meistens kleine Stücke karamellisierten Proteins am Boden haften. Diese Stückchen sollten nicht einfach ent-

sorgt werden, dazu schmecken sie zu gut. Kratzen Sie sie vielmehr mit einem flachen Kochlöffel vom Pfannenboden, vermengen Sie sie mit etwas Wein, und schon haben Sie eine einfache Soße. Mit diesen praktischen Holzlöffeln können Sie auch Steaks umdrehen, Eier verrühren und Hackfleisch zerkleinern, während es in der Pfanne gart.

### Ein Pfannenwender

Wie der Name schon sagt, verwenden Sie diese Küchenhilfe zum Wenden von Fischfilets, Burgern oder was sonst in der Pfanne brutzelt. Mit diesem Tausendsassa, an dem – Serienjunkies aufgepasst! – Angus MacGyver seine helle Freude gehabt hätte, bringen Sie außerdem Ihr Schweinekotelett von der Pfanne auf den Teller und Sie können sogar eine große Schüssel Eier damit aufschlagen.

### Eine Küchenschere

Eine stabile Küchenschere ist in jeder Küche ein Muss. Sie können damit zum Beispiel Knochen von Geflügel durchschneiden, den dicken Panzer eines gekochten Hummers zerlegen und sogar rohes Fleisch würfeln. Außerdem tut sie all die Dinge, die eine normale Schere auch tut, Sie sollten sie also besser nicht in die Hosentasche stecken.

### Eine Pfeffermühle

Frisch gemahlener Pfeffer schmeckt kräftig und feurig, vorgemahlener

Pfeffer hingegen fade. Legen Sie sich eine Pfeffermühle und einen großen Behälter mit ganzen Pfefferkörnern zu. Dann heißt es, diesen zu befüllen, die Körner zu zermahlen und auf das servierte Gericht zu streuen. So verleihen Sie Ihren Mahlzeiten noch mehr Pep und Power.

### Ein Standmixer

Okay, dafür müssen Sie etwas mehr Geld hinblättern als für die anderen erwähnten Küchenutensilien, aber betrachten Sie dies als eine Investition des gesunden Menschenverstandes. Die Alternative wäre, sämtliche Zutaten manuell zu zerkleinern, bis Ihr Unterarm irgendwann streikt. Für Kochzwecke kann eine Küchenmaschine zwar mehr leisten als ein Mixer, aber mit Letzterem lassen sich außerdem Margaritas mixen, weshalb die Wahl nicht schwerfallen sollte.



## Was sonst noch wichtig ist

*Der Besitz der richtigen Küchengeräte ist unerlässlich. Aber intelligentes, effizientes und lustvolles Kochen erfordert außerdem ein gewisses Maß an »Software«. Dieser Abschnitt bietet Ihnen Insiderwissen – eine Kurzfassung von allerlei Tricks, die erfahrene Köche im Laufe der Zeit lernen und anwenden.*

### Wie man ein Rezept liest

*Vielleicht fragen Sie sich, wo da die Schwierigkeit liegen soll. In der Realität lesen aber viele Hobbyköche Rezepte oft nur oberflächlich, was zur Folge hat, dass das Essen letztendlich weniger gut schmeckt als vorgesehen. Das Lesen eines Rezeptes ist eine verkannte Fähigkeit. Hier sind ein paar Tipps, wie Sie es richtig machen.*

**1. Lesen Sie das gesamte Rezept.** Und zwar gründlich, nicht einfach nur überfliegen. Schauen Sie sich

nicht nur die Zutaten an! Ziehen Sie aus der Anzahl der Zubereitungsschritte keine Rückschlüsse auf die Schwierigkeit des Rezepts. Bevor Sie ein Kochmesser anfassen oder den Backofen vorwärmen, ja schon bevor Sie die Zutaten einkaufen, sollten Sie jeden Schritt genau lesen und visualisieren. Dann wissen Sie bereits, welche Küchenutensilien Sie benötigen und wann Sie sie einsetzen müssen. Überraschungen sind der größte Feind eines hektischen Hobbykochs.

**2. Nutzen Sie die Zutatenliste als vorbereitende Checkliste.** Berufsköche verstehen unter dem Begriff »Mise en place«, dass sie alle Zutaten vorbereiten und bereitlegen, bevor sie mit dem Kochen beginnen. Organisation fördert die Effizienz. Wenn Sie also

»1 Dose Kichererbsen, gespült und abgetropft« als Zutat lesen, tun Sie genau das, bevor Sie den Herd anstellen. »1 rote Paprikaschote, entkernt und gehackt« bedeutet nicht »eine rote Paprikaschote entkernen und hacken, während Sie gerade dabei sind, den Knoblauch zu dünsten, der jetzt, oh Mist, anbrennt!«

### 3. Immer einen Stift bereitliegen haben.

Rezepte sind wie Navis, die Ihnen den direktesten Weg zum Ziel zeigen (wenn alles gut geht). Aber natürlich können Sie trotzdem eine andere Route wählen. Auch wenn jedes einzelne Rezept in diesem Buch gründlich getestet wurde, bedeutet das nicht, dass es keine Möglichkeit gibt, den Geschmack noch weiter zu verbessern. Oder vielleicht mögen Sie Ihr Steak nicht blutig, sondern halb durch (Sie Ungläubiger!). Herde und Backöfen sind außerdem nicht alle gleich leistungstark, auch diesbezüglich könnten Anpassungen des Rezeptes nötig sein. Notieren Sie Ihre Anmerkungen in das Rezept, damit Sie beim nächsten Mal die Zubereitung und das Essen noch mehr genießen können.

## Wie man das Kochen lieben lernt

*Vielleicht kochen Sie gerne. Vielleicht sehen Sie es einfach pragmatisch als Mittel zum Zweck an. Vielleicht halten Sie es auch eher für ein notwendiges Übel. Ganz unabhängig davon helfen Ihnen die nachfolgenden Strategien dabei, dass Sie nicht mehr nur Ihren Herd, sondern sich auch selbst fürs Kochen erwärmen.*

**1. Essen Sie schon beim Kochen.** Haben Sie den Horrorfilm *Hunger* gesehen, in dem ein ausgehungertes Hobbykoch versucht, ein Fest vorzubereiten, während eine unsichtbare Kraft ihn von innen terrorisiert? Okay, das ist nur ein Film, aber das Kochen mit leerem Magen führt manchmal zu hanebüchenen Ergebnissen. Knabbern Sie etwas Käse, Cracker oder ein paar gute Oliven. Oder naschen Sie ein paar frische Beeren. Egal wie, einfach nicht hungrig sein.

**2. Stellen Sie alle Weichen.** Ihr Arbeitsbereich muss die Produktivität fördern. Die Spüle muss frei von schmutzigem Geschirr sein. Reißen Sie ein paar Blatt Küchenpapier von der Rolle ab und legen Sie sie in Reichweite hin. Schalten Sie alle Lichter an. Gießen Sie sich ein Glas Wasser ein. Legen Sie Ihre Pfannen und andere notwendige Utensilien bereit. Jetzt kann es losgehen!

**3. Ein kleiner Drink ist okay.** Der für seine Bonmots bekannte Schauspieler W.C. Fields sagte einmal: »Ich koche mit Wein. Manchmal füge ich ihn sogar dem Essen hinzu.« Kochen geht wie Darts oder Billard unter Umständen leichter vonstatten, wenn man sich mit einem alkoholischen Getränk etwas auf Touren gebracht hat. Wobei die Betonung auf »einem« liegt. Sie brauchen die Hände für andere Dinge als für das Halten einer Bierflasche!

**4. Mit Musik macht das Kochen noch mehr Spaß.** Eine ruhige Küche ist eine langweilige Küche. Musik setzt den Background für Kreativität. Wie wär's mit »Sugar, Sugar, Baby«, während Sie die Zuckerschoten rösten?

## Wie Sie schlechte Erfahrungen mit dem Kochen vermeiden

1. Braten Sie niemals Speck, ohne ein Hemd anzuhaben.
2. Ein nur halb durchgebratenes Hähnchen geht gar nicht!
3. Waschen Sie sich nach dem Hantieren mit scharfen Paprikaschoten die Hände, besonders dann, wenn Sie anschließend auf die Toilette müssen, sich die Augen reiben oder die Kontaktlinsen austauschen wollen.
4. Kosten Sie das Essen vor. Es ist besser zu erkennen, dass ein Gericht noch etwas mehr Salz benötigt, bevor Sie es Ihren hungrigen Gästen servieren.
5. Sie können jederzeit eine Pause einlegen, die Pfanne vom Herd nehmen, tief durchatmen und sich entspannen und erst dann fortfahren. Sie sind nicht der Sklave Ihres Kochfeldes!



# PLAYLIST ZUM THEMA ESSEN

▶ **»ALL YOU CAN EAT«** —SHONEN KNIFE

▶ **»BEANS AND CORNBREAD«** —LOUIS JORDAN

▶ **»BISCUITS«** —KACEY MUSGRAVES

▶ **»BREAKIN' BREAD«** —THE J.B.'s

▶ **»BULLION«** —MR. MITCH

▶ **»BUTTERED POPCORN«** —THE SUPREMES

▶ **»COOKIN' (IN THE KITCHEN OF LOVE)«**  
—RINGO STARR

▶ **»EGGS AND SAUSAGE«** —TOM WAITS

▶ **»FALAFEL«** —BUTTERING TRIO

▶ **»FAT BELLY«** —HOMEBOY SANDMAN

▶ **»FOIL«** —WEIRD AL YANKOVIC

▶ **»FOOD FIGHT!«** —TITUS ANDRONICUS

▶ **»FRIDAY NIGHT FISH FRY«**  
—MEL WAITERS

▶ **»GEORGIE PIE«** —LAVENDER COUNTRY

▶ **»GIMME A PIGFOOT«** —BESSIE SMITH

▶ **»HAM 'N' EGGS«** —A TRIBE CALLED QUEST

▶ **»HUNGRY, SO ANGRY«** —MEDIUM MEDIUM

▶ **»ICE CREAM«** —RAEKWON

▶ **»IN THE KITCHEN«** —THE TOUGH ALLIANCE

▶ **»KEEP MY SKILLET GOOD AND GREASY«**  
—WOODY GUTHRIE

▶ **»MEAT AND POTATOES«** —BELLE & SEBASTIAN

▶ **»NUTRITION«** —THE DEAD MILKMAN

▶ **»SALT PEANUTS«** —DIZZY GILLESPIE

▶ **»STEAK FACE«** —LOUIS ARMSTRONG

▶ **»TACO TACO TACOS«** —PEELANDER-Z

▶ **»TOAST«** —ARCHERS OF LOAF

▶ **»WATERMELON MAN«** —HERBIE HANCOCK

▶ **»WHO STOLE MY LAST PIECE OF CHICKEN?«**  
—ORGANIZED KONFUSION