

Basic baking



BASIC
JUBILÄUMSEDITION

20 Jahre

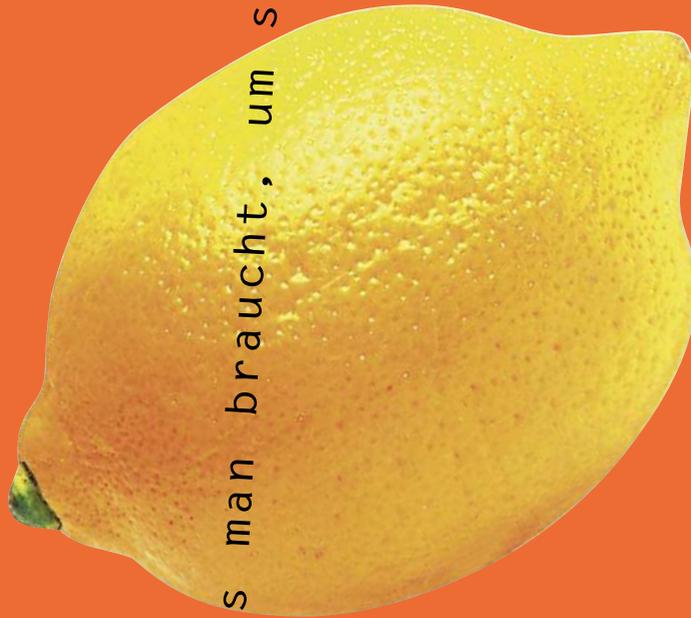
[D,A] **20€**

gebundener Ladenpreis

Basic cooking

G|U

Basic cooking



Alles, was man braucht, um schnell gut zu kochen

G|U



Sabine Sälzer Sebastian Dickhaut

Basic Cooking Inhalt

Teil I: Basic Know How Seite 4

Essen macht Spaß

Schlau kaufen	Seite 6
Cool basics	Seite 8
Basics auf Vorrat	Seite 10
Die schnellen	Seite 12
	Seite 14

Essen machen

Stark Kochen	Seite 18
Sanft Kochen	Seite 20
Dünsten & Dämpfen	Seite 22
Kurz Braten	Seite 24
Lange Braten & Schmoren	Seite 26
Wokken und Fritieren	Seite 28
Die fantastischen	Seite 30
	Seite 32

Teil II: Basic Rezepte Seite 36

Nudeln, Kartoffeln & mehr

Magazin	Seite 38
Rezepte	Seite 40
	Seite 42

Salate & Suppen

Magazin	Seite 64
Rezepte	Seite 66
	Seite 68

Saucen & Dips

Magazin	Seite 84
Rezepte	Seite 86
	Seite 88

Fisch

Magazin	Seite 100
Rezepte	Seite 102
	Seite 104

Fleisch

Magazin	Seite 116
Rezepte	Seite 118
	Seite 120

Gemüse

Magazin	Seite 132
Rezepte	Seite 134
	Seite 136

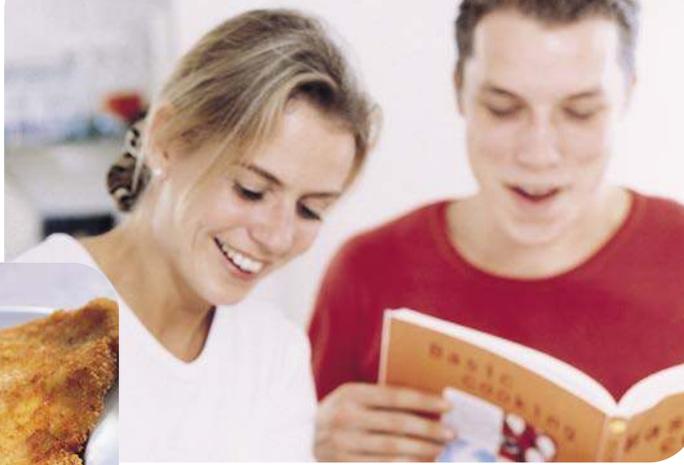
Süßes

Magazin	Seite 148
Rezepte	Seite 150
	Seite 152

Das No-Basics-Lexikon

Register	Seite 162
Impressum	Seite 164
	Seite 168





Einfach kochen

Mehr nicht

Basics sind das weiße T-Shirt und das kleine Schwarze. Die Edel-Schuhe aus London und der scharfe Schal aus dem Indienladen. Und natürlich die Smokingjacke vom Opa. Hab' ich nur ein Teil an, ergibt sich der Rest von selbst. Egal, ob ich was Warmes will oder was zum Angeben.

Moment, ist das nicht ein Kochbuch? Ja klar. Bruschetta mit Tomaten und Spaghetti mit Zitronensahne, Omas Schweinebraten und Franks Mousse au chocolat, feurige Mojo aus Spanien und Mayo aus der eigenen Küche – alles Basics. Alles das, was immer paßt und ohne das der eigene Stil nur Mode wäre. Koch' ich mir ein Teil, kommt der Rest von selbst. Egal, ob ich was Warmes will oder was zum Angeben.

Ein Kochbuch wollten wir machen, endlich mal wieder. Keine Bibel, kein Lexikon, keinen Kunstband. Keine 1000 Rezepte. Keine 2000 Varianten. Nur über 100 Lieblingsessen, Na-endlich-Gerichte und Basic-Rezepte, die einen auf eine Million von Einfällen bringen können. Gerne auch auf ein paar dumme.

Ein Kochbuch ist es geworden, für eine Küche voller bärenhungriger Freunde und für die einsame Insel mit angespülter Bordküche. Ein Buch darüber, daß Essen lebenswichtig ist und daß es deswegen nicht immer so wichtig genommen werden muß. Einfach lesen, die Lust kommt dann von selbst. Be basic. Mehr nicht.





Pizzabacken

Ein Kinderspiel

Kaum ein Gerücht hält sich länger als das: Hefeteig ist kompliziert, langwierig und geht oft schief. Alles Lüge!

Für 4 Hungrige:

Der Pizzateig:

300 g Mehl

1 kräftige Prise Salz

4 EL Olivenöl

20 g frische Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe, Haltbarkeitsdatum prüfen!)

Fett fürs Blech

Die Tomatensauce:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

1 große Packung Pizzatomen

(oder 1 große Dose geschälte Tomaten, 800 g)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die freie Wahl:

Mozzarellascheiben, Basilikum

Oliven, Sardellen, Kapern

Schinken, Artischocken (aus dem Glas)

frische Pilze, Salami, Peperoni

Thunfisch, Paprika, Zwiebeln

Ziegenkäse, Rucola, Nüsse ...

1–2 EL Olivenöl zum Beträufeln



1 Einfacher geht's nicht: Das Mehl mit Salz und Öl in einer Schüssel mischen. Die frische Hefe in $\frac{1}{8}$ l lauwarmem Wasser auflösen und glatrühren, unters Mehl mischen. (Trockenhefe gleich mit dem Mehl mischen, dann Öl und lauwarmes Wasser dazu). Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten, mit Hand oder Knethaken. Die Schüssel mit einem Tuch bedecken, den Teig etwa 45 Minuten gehen lassen, bis sein Volumen sich verdoppelt hat. Das war's!

2 In der Zwischenzeit Tomatensauce zubereiten und alles, was an Belag aufzutreiben ist, bereitstellen.

3 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In heißem Olivenöl andünsten, Pizzatomaten einrühren (Dosentomaten vorher kleinschneiden). Sauce bei mittlerer Hitze im offenen Topf musig einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Den Backofen auf 250 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 220 Grad). Ein Backblech einfetten. Den Teig aus der Schüssel nehmen, auf dem bemehlten Tisch nochmal kräftig durchkneten. In der Größe des Backblechs ausrollen, aufs Blech legen, die Ränder zu einem Wulst formen.

5 Die Tomatensauce auf dem Teig verstreichen – und jeden seine Ecke selbst belegen lassen. Wenig Olivenöl darüber träufeln und 15 – 20 Minuten backen.

So viel Zeit muß sein: 1 $\frac{1}{2}$ Stunden
Das schmeckt dazu: Rotwein aus Italien
Kalorien pro Portion: 410

Schinken- Käse-Quiche

Super einzufrieren als
Notvorrat

Für 4–6 Hungrige:

250 g Mehl

$\frac{1}{2}$ TL Salz

125 g kalte Butter

100 g gekochter Schinken

100 g roher Schinken (muß nicht der teuerste sein)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

150 g Hartkäse (z. B. Greyerzer, Emmentaler oder Bergkäse)

250 g Sahne

4 Eier

Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Schnittlauch oder Petersilie

1 Das Mehl auf den Tisch häufen, salzen und eine Mulde in die Mitte drücken. 2–3 EL richtig kaltes Wasser hineingeben. Die Butter in kleinen Stückchen auf dem Mehrlrand verteilen, dann mit einem großen Messer alles kreuz und quer durchhacken, bis sich die Butter mit dem Mehl krümelig verbunden hat. Dann rasch zu einem glatten Teig kneten. In Folie wickeln, 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2 Genügend Zeit, um den Schinken in Streifen zu schneiden, Zwiebel und Knoblauch zu hacken, den Käse zu reiben. Zeit auch noch, um Sahne, Eier und Pfeffer kräftig zu verquirlen und Kräuter kleinzuschneiden.

3 Jetzt den Backofen nicht vergessen: auf 220 Grad vorheizen (erst später einstellen: Umluft 200 Grad).

4 Den Teig auf dem leicht bemehlten Tisch rund ausrollen, eine Quicheform (28–30 cm) damit auslegen, den überstehenden Rand ringsum abschneiden.

5 Schinken mit Zwiebel, Knoblauch und Kräutern mischen, auf dem Teig verteilen. Käse in die Eiersahne rühren, drübergießen. Die Quiche in ungefähr 40 Minuten goldbraun backen. Nach etwa 20 Minuten mit Alufolie (matte Seite nach außen) abdecken, damit sie nicht zu dunkel wird.

So viel Zeit muß sein: Aktiv sein 1 Stunde,
Backen 40 Minuten
Das schmeckt dazu: grüner Blattsalat
Kalorien pro Portion (6): 685



Fünf Filets

Der kleine Wegweiser für alle, die zu oft hilflos vor der Fischtheke stehen

Der Seelachs

- heißt auch Köhler. Nicht zu verwechseln mit dem blendend weißen Alaska-Seelachs, der vor allem in Fischstäbchen steckt
- schmeckt besser, als er aussieht, nämlich sehr aromatisch. Weil sein Fleisch dazu noch fest ist, kommt er am besten aus der Pfanne auf den Tisch

Der Lachs

- pendelt als Wildfang zwischen Meer und Fluß, heute ist er meist ein Zuchtfisch. Beim wilden kommt die Farbe vom vielen Krustentierkrustenfuttern
- ist wegen seinem höheren Fettgehalt ideal zum Braten und Grillen (auch als Kotelett), im Sud aber kein Hit

Der Viktoriabarsch

- der Newcomer in der Fischtheke, so daß der – zugegeben gigantische – Viktoriasee wohl kaum noch die einzige Heimat dieses Zuchtfisches sein wird
- ist ein echter Edelfisch für wenig Geld, der selbst schlicht gebraten Fischfreaks fasziniert

Der Kabeljau

- heißt als junger Fisch auch Dorsch (der ist ein bißchen fetter und feiner), was manche Händler bei dem beliebtesten Frischfisch in Deutschland aber nicht so genau nehmen
- wird oft unterschätzt. Besonders gebraten ist er eine echte Delikatesse, aber auch pochiert oder gedünstet schmeckt er lecker

Der Rotbarsch

- sieht in seinem ferrari-roten Schuppenkleid richtig rasant aus. Ohne ist er so weiß wie die meisten Fische
- ein echter Klassiker ist er paniert oder im Teig aus der Friteuse; aber auch gebraten kommt er gut



Unser liebster Fisch

Das Filet

engl. fillet; franz. filet;
ital. filetto

Das ist es

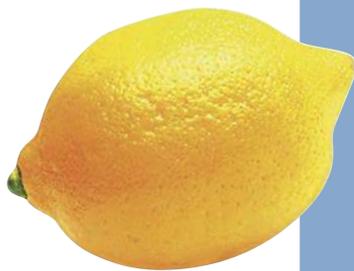
- in Theke und Tiefkühltruhe meist von Kabeljau, Lachs, Seelachs und Rotbarsch. Im Kommen: Viktoriabarsch
- selten ein echtes Filet, sondern nur ein Stück davon. Beim bis zu 2 m langen Kabeljau sogar nur ein Stückchen
- pro Portion am besten um die 180 g schwer (ohne Haut und Gräten)

Das hat es

- von mageren 70 Kalorien je 100 g (Forelle) über moderate 110 (Rotbarsch) bis zu fetten 200 (Lachs)
- viel wertvolles Eiweiß
- meist fast gar kein Fett, manchmal reichlich Fett (Aal, Hering, Makrele, Lachs), immer wertvolles Fett
- reichlich Vitamin A, D, E und B, Fluor, Jod und Phosphor

Das will es

- ganz frisch sein
- so kühl und kurz wie möglich liegen
- ganz schnell und sanft gegart werden
- nicht mit anderen Aromen kämpfen



Das mag es

- Butter, Olivenöl, Sahne – in Maßen
- Dill, Estragon, Kerbel, Petersilie, Schnittlauch gerne; Lorbeer, Oregano, Rosmarin, Salbei fürs rustikal Mediterrane
- Salz, mal Pfeffer; Curry, Ingwer, Kümmel, Fenchelsamen, Paprika, wenn's paßt
- Senf, Sojasauce, andere Asia-Saucen, Worcestersauce, manchmal Pesto. Wein, auch roten. Essig und Zitrone (nicht immer)
- Kapern, Sardellen, Knoblauch, Meerrettich
- Fenchel, Gurke, Lauch, Paprika, Pilze, Spinat, Tomate, Zucchini, auch als Salat
- Reis und Kartoffeln, manchmal Nudeln
- eher nicht: Chilischoten, Käse, Ketchup, Süßes

In

Fisch, der nicht fischelt • Lust aufs Unbekannte: fremde Fische füttern • Mut zur Frische: Sushi naschen • Selber machen: eingelegten, gebeizten, marinierten Fisch • Thunfischsteak medium rare • Tintenfisch vom Grill • Fish 'n Chips • Stockfisch • Für immer und ewig: Fischfilet mit Senfsauce, Bratfisch mit Kapern, Zitrone, Knoblauch

Out

Stinkefische mit Zitrone betäuben • immer nur Fischstäbchen und Schlemmerfilet • fingerdickes Fischcarpaccio • Händler, die ihre Fische wie Feinde behandeln • Thunfisch aus Schleppnetzen, die auch Delphine fangen • gebackene TK-Tintenfischringe • nie und nimmer: Lachsersatz, Surimi (gepreßtes Garnelenfleisch), Matjes mit Mayo

Was vom Fischen übrig bleibt

180 g Fisch pro Essen – das gilt fürs Filet. Wer einen ganzen Fisch kauft, muß anders rechnen. Die Vorteile: Im Zweifel ist er frischer als ein Filet, weil ein Vertuschen nicht so leicht ist. Und man hat mit den Abschnitten gleich eine gute Basis für Sud, Fond oder Sauce. Die Nachteile: viel Arbeit, wenn der Fischhändler nicht filetiert. Und viel Geld, wenn man den Rest vom Fisch nicht verwenden will. Fünf Rechenbeispiele von günstig bis ungünstig:

58% Ausbeute beim 2,5-kg-Lachs:
150 g Abfall, 1 kg Abschnitte für Fonds.
Bleiben 1350 g Filet, also 7–8 Portionen

57% Ausbeute beim 700-g-Aal:
200 g Abfall (zu fett), 100 g Abschnitte.
Bleiben 400 g Filet, also 2 Portionen

45% Ausbeute beim 1-kg-Zander:
100 g Abfall, 450 g Abschnitte.
Bleiben 450 g Filet, also 2–3 Portionen

40% Ausbeute bei der 500-g-Seezunge
20 g Abfall, 280 g Abschnitte (ideal für Fonds).
Bleiben 200 g, also 1–2 Portionen

34% Ausbeute beim 1-kg-Karpfen
160 g Abfall (zu fett), 500 g Abschnitte.
Bleiben 340 g Filet, also 2 Portionen



Sherryhuhn

Die spanische Schwester vom Coq au vin

Für 2–3 Hungrige:

1 Brathähnchen, in 6 Teile zerlegt (2x Keulen, 2x Flügel, 2x Brust)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Edelsüß-Paprikapulver

2 Zwiebeln

1 kleine rote, 1 kleine gelbe oder grüne

Paprikaschote

2–3 Knoblauchzehen

3 EL Öl

1/4 l trockener Sherry

1/8 l Hühnerbrühe

1 Die Hähnchenteile kurz abspülen, mit einem Küchentuch abtrocknen. Rundum salzen, pfeffern, mit Paprika einreiben.

2 Die Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Scheibchen schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren. Trennwände rausschneiden, die Kerne wegspülen. Dann die Schotenhälften nochmal halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

3 In einem breiten Topf mit passendem Deckel das Öl erhitzen. Die Hähnchenteile bei mittlerer Hitze ungefähr 10 Minuten von allen Seiten knusprig anbraten. Dann Zwiebeln, Paprikastreifen und Knoblauch untermischen, kurz anbraten.

4 Jetzt den Sherry und die Brühe in den Topf gießen und 10–12 Minuten bei nicht zu starker Hitze vor sich hin schmurgeln lassen. Deckel drauf, Herd aus und nochmal 10 Minuten ziehen lassen. Fertig! Mit Salz und viel frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

So viel Zeit muß sein: 50 Minuten
Das schmeckt dazu: Brot oder Reis
Kalorien pro Portion (3): 770



Brathähnchen mit Zitronenfüllung

Herrlich zitronig

Für 2–3 Hungrige:

1 Brathähnchen (etwa 1,4 kg)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

3 EL Olivenöl

1 große unbehandelte Zitrone

2–3 frische Thymianzweige (oder 1 Zweig frischer Rosmarin)

1 Das Hähnchen mit kaltem Wasser abspülen, mit einem Küchentuch abtrocknen. Erstmal nur innen salzen und pfeffern. Den Backofen auf 225 Grad (auch den Umluftherd schon jetzt: 200 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform mit 1 EL Öl auspinseln.

2 Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Mit einer Gabel von oben bis unten und rundum mehrmals einstechen (damit später der Saft rauskommen kann und das Hähnchen von innen frisch und würzig macht). Die Zitrone in die Bauchhöhle des Hähnchens stopfen, die Kräuterzweige mit reinlegen und die Beine über Kreuz legen und zusammenbinden. Hähnchen jetzt auch außen salzen und pfeffern, mit dem übrigen Olivenöl rundum einreiben.



3 Das gefüllte Hähnchen in Seitenlage in die Form legen, in den Backofen schieben und auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten braten. Dann auf die andere Seite drehen, nochmal 20 Minuten braten. Sobald sich Bratfett in der Form sammelt, immer mal wieder mit einem Löffel abschöpfen und über das Hähnchen gießen. Zum Schluß auch noch auf den Rücken drehen (Brust nach oben), 25 Minuten weiterbraten und weiterbegießen. Jetzt mit einem Spießchen in den Schenkel stechen – wenn noch rötlicher Saft ausläuft, unbedingt weiterbraten. Ist der Saft klar, raus damit und heiß auf den Tisch!

So viel Zeit muß sein: Aktiv sein 10 Minuten, Relaxen gut 1 Stunde (mit ein paar Unterbrechungen)
Das schmeckt dazu: Salat und Brot zum Tunken
Kalorien pro Portion (3): 370

Die 80-Grad-Entenbrust

Super basic

Für 2 Hungrige:
2 Entenbrüste (gut 400 g)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Den Backofen (Ober- und Unterhitze) auf 80 Grad einstellen, unbedingt mit einem Backofenthermometer kontrollieren.

2 Die Fettschicht der Entenbrüste gitterförmig einritzen (aber nicht ins Fleisch schneiden). Mit Salz und Pfeffer einreiben.

3 Eine ofenfeste Pfanne heiß werden lassen. Entenbrüste mit der Fettseite nach unten reinlegen und scharf anbraten. Dann wenden und auch die Fleischseite kurz und scharf anbraten.

4 Jetzt die Pfanne in den Backofen stellen – und 30–45 Minuten nix mehr tun. In der milden Hitze gart die Entenbrust völlig sanft und wird innen gleichmäßig zartrosa und saftig.

So viel Zeit muß sein: Aktiv sein 10 Minuten, Relaxen 30–45 Minuten
Das schmeckt dazu: Brot, Mango-Chutney (kann man fertig kaufen oder selber machen – siehe Seite 90)
Kalorien pro Portion: 450



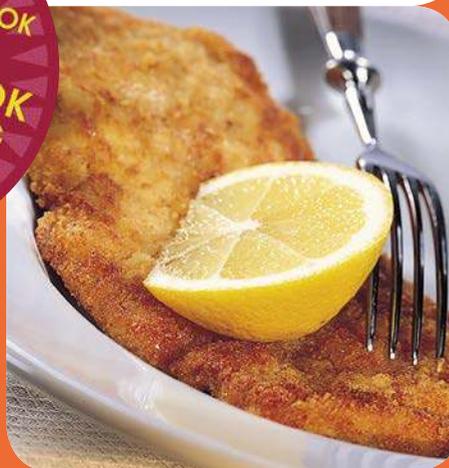
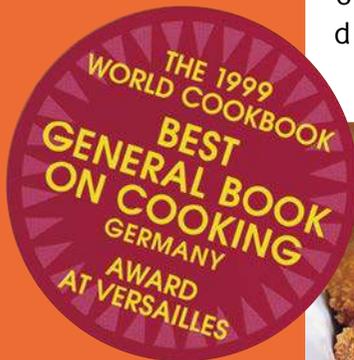
Basic Tip

Entenbrust für Backofenlose

Salzen und pfeffern, Hautseite rautenförmig einschneiden. Eine Pfanne ohne Fett heiß werden lassen, Entenbrüste mit der Hautseite nach unten reinlegen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten groß braten. Umdrehen, nochmal knapp 10 Minuten auf der anderen Seite braten, dann in Alufolie wickeln und nachziehen lassen.

Basic cooking

Wo Basic drauf steht, sind auch Basics drin. Know-how von Einkauf bis Kochen. Über 100 Lieblingsessen, von Bratkartoffeln bis Crostini. Für alle, die mehr wollen als nur satt werden.



WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-7742-1142-1

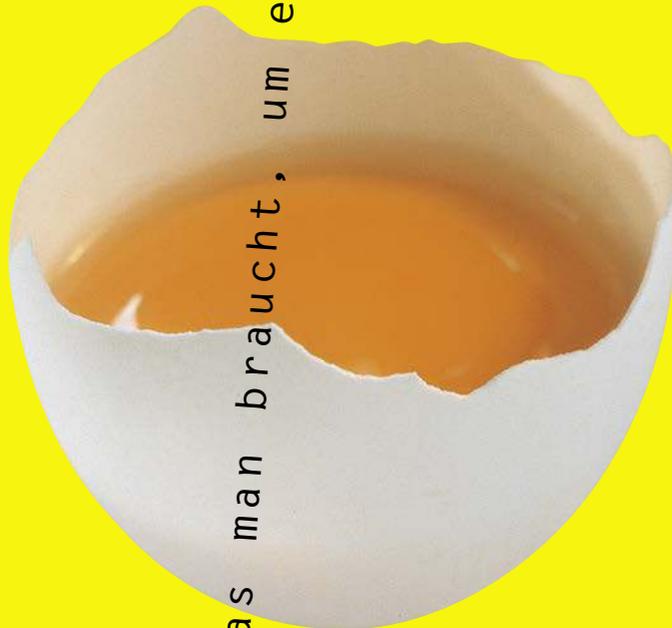


www.gu.de

G|U

Basic baking

Alles, was man braucht, um einfach gut zu backen



G|U

Cornelia Schinharl Sebastian Dickhaut

Basic baking Inhalt



Teil I: Basic Know How Seite 4

Sieben Sachen	Seite 6
Rühren	Seite 10
Schlagen	Seite 12
Kneten	Seite 14
Die süßen 16	Seite 16
Fertig machen	Seite 20
Schön machen	Seite 22
Die tüchtigen 17	Seite 24

Teil II: Basic Rezepte Seite 28

Ganz pur: Von Marmorkuchen bis Cheesecake	Seite 30
---	----------

Ganz saftig: Von Apfelstrudel bis Zitronentarte	Seite 54
---	----------

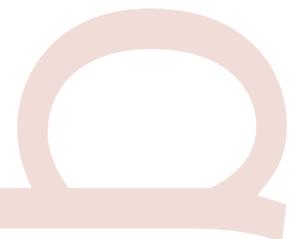
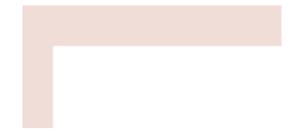
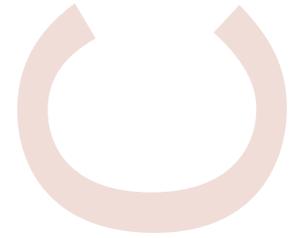
Ganz klein: Von Muffins bis Amaretti	Seite 82
--	----------

Ganz fein: Von Blitz- bis Buttercremetorte	Seite 104
--	-----------

Zum Knabbern: Von Käsegebäck bis Krustenbrot	Seite 126
--	-----------

Zum Sattessen: Von Flammkuchen bis Dampfnudel	Seite 144
---	-----------

Allerletzte Basic-Backzusätze	Seite 162
Register	Seite 164
Impressum	Seite 168



Einfach Kuchen

Und noch ein bißchen mehr.

Josephine findet, ein richtig guter Schokoladenkuchen ist was fürs Leben. Oder wenigstens was für ein lebenswertes Wochenende. Axel kann backen wie ein Gott, aber nur Zitronenmuffins. Der Rest ist die Hölle. Saskia hat einen Ofen, der drei Jahre älter ist als sie, und macht einen Streuselkuchen, der dreimal besser ist als der ihrer Mutter. Nadine kann backen, was sie will, es wird immer anders als sie will.

Phil sagt, daß die Erschaffung seiner Espresso-Mascarpone-Torte ein Ritual ist und Kochen dagegen nur banal ist. »Männerquatsch«, sagt Gitte, »wer backen kann, kann halt nicht kochen.« Gabie, Janna und Markus können kochen, seit sie Basic cooking kennen. Jetzt wollen sie aber endlich mal was backen.

Bleibt noch Dagmar. Die liebt Kuchen und haßt Backen.

Dieses Buch ist für Josephine, Axel, Saskia, Nadine, Phil, Gitte, Gabie, Janna und Markus. Und für die Freunde von Basic cooking, die ab jetzt auch Apfelkuchen, Traubenfladen, Schwarzwälder Kirschtorte, Tarte tatin, Chocolate Chip Cookies, Focaccia mit Rosmarin oder Dampfnudeln machen wollen. Dafür haben wir uns (mal wieder) angestellt wie die ersten Menschen und so nacheinander das Feuer, den Buchdruck und die Sachertorte erfunden. Und dieses Backbuch gebastelt mit über 100 Na-endlich-ja-na-so-was-Rezepten gegen Kuchenkoller und Tortentortur.

Aber ist das jetzt auch ein Buch für Dagmar? Es ist vor allem ein Buch für Dagmar. Und für alle, die ab heute bei ihr zum Kaffee eingeladen sind.



Aprikosenkuchen mit Thymian und Honig

Schmeckt nach
Sommer und Sonne

Für 12 Stück Kuchen

Für den Teig:

200 g Mehl, 1 Prise Salz, 3 EL Zucker

1 TL abgeriebene Zitronenschale
(unbehandelt)

100 g kalte Butter, 1 Ei

1 EL Joghurt (oder kaltes Wasser)

Für den Belag:

700 g Aprikosen

5–6 Zweige frischer Thymian,
eventuell mit Blüten

2 EL Honig, 50 g Butter

1 Ei, 2 EL Sahne, 4 EL gemahlene Mandeln

200 g Crème fraîche, 1 EL Zucker

Zum Blindbacken: Butterbrotpapier und
getrocknete Bohnen oder Erbsen

Mürbeteig • 35 Min. • 200 Grad

Tarte- oder Springform, 28 oder 30 cm Ø

1 Mehl mit Salz, Zucker, Zitronenschale, Butter in kleinen Stücken, Ei und Joghurt rasch

zusammenkneten. Nur so lange, bis der Teig glatt ist. Zur Kugel formen, 1 Stunde kühlen.

2 Aprikosen waschen, halbieren und den Stein rauslösen. Thymian waschen und trocknen. Die Blättchen abstreifen, entgegen der Wuchsrichtung! Honig mit Butter und Thymian in einer Pfanne zerlaufen lassen. Aprikosen mit der runden Seite nach unten reinlegen und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten garen. Umdrehen und nochmals 3–4 Minuten ziehen lassen.

3 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft auch schon jetzt: 180 Grad). Teig zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie annähernd rund ausrollen. In die ungefettete Form legen und einen 2 cm hohen Rand formen.

4 Teig mit Butterbrotpapier und einer Lage Hülsenfrüchten beschweren und auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte rausschütten, Ei mit Sahne und Mandeln verrühren, auf dem Teig verstreichen. Nochmal ungefähr 20 Minuten backen, bis der Belag goldgelb ist. Leicht abkühlen lassen.

5 Crème fraîche mit Zucker verrühren und auf dem Teig verstreichen. Aprikosen mit der runden Seite nach oben drauf verteilen. Der Kuchen schmeckt frisch am allerbesten.

So viel Zeit muß sein: 2 Stunden, davon ungefähr 40 Minuten zu tun
Kalorien pro Stück: 285



Brot-Kirsch- Kuchen

Supereasy, supersaftig

Für 20 Stück Kuchen

1 Glas Schattenmorellen (680 g Inhalt)

150 g dunkles Brot (am besten nicht ganz frisch), 4 große Eier

150 g Zucker, 1 TL Zimt, 1/4 TL Nelkenpulver

Für die Form: Butter und Semmelbrösel

Nach dem Backen: Puderzucker

Rührteig • 50 Min. • 180 Grad

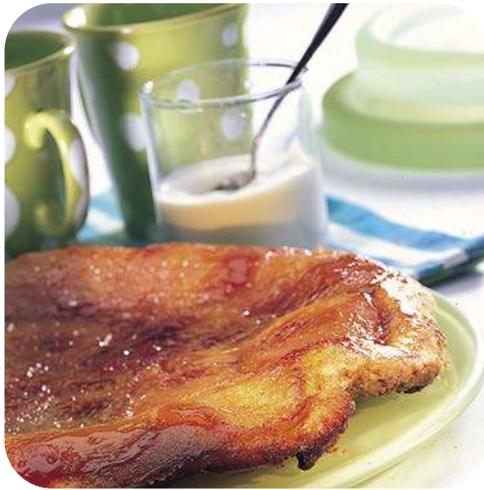
Kastenform, 30 cm

1 Kirschen abtropfen lassen. Brot fein zerkrümeln. Backofen schon mal auf 180 Grad vorheizen (ohne Vorheizen: Umluft 160 Grad). Form buttern, Semmelbrösel reinstreuen.

2 Eier mit Zucker schaumig schlagen. Zimt, Nelken und Brot unterheben. Teig in die Form füllen und die Kirschen darauf verteilen.

3 Kuchen auf der mittleren Schiene ungefähr 50 Minuten backen, in der Form 10 Minuten stehenlassen, rauslösen und kalt werden lassen. Puderzucker drüber rieseln lassen.

So viel Zeit muß sein: 1 Stunde 5 Minuten, davon aber wirklich nur 15 Minuten aktiv
Kalorien pro Stück: 85



Tarte tatin

Verdrehter Genuß, von den Franzosen erfunden

Für 12 Stück Kuchen

Für den Teig:

250 g Mehl, 1 Prise Salz, 2 EL Zucker
125 g kalte Butter, 1 Eigelb

Für drunter:

gut 1 kg säuerliche, nicht zu große Äpfel
100 g Butter, 100 g Puderzucker

Mürbeteig • 25 Min. • 220 Grad

Tarteform aus Metall, 30 cm Ø

1 Mehl mit Salz, Zucker, Butter und Eigelb gut verkneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln, 1 Stunde kühl stellen.

2 So nach der Hälfte der Kühlstunde Äpfel schälen und achteln. Aus jedem Achtel das Kerngehäuse rausschneiden.

3 Metall-Tarteform auf eine Herdplatte setzen. Wer keine hat, nimmt die Alupfanne und füllt die Äpfel später in eine Springform um. Butter in Stücken reingeben und schmelzen, bei schwacher Hitze, sonst wird sie braun. Puderzucker gut unterrühren, bis er flüssig ist. Apfelachtel dazu, gut umrühren und noch 10–15 Minuten weitergaren, bis sie vom bräunlichen Karamel überzogen sind. Immer weiterrühren und auf keinen Fall weggehen,



Johannisebertarte

Echt eine Sünde wert

Für 12 Stück Kuchen

Für den Teig:

300 g Mehl, 70 g Zucker
1 Prise Salz, 100 g kalte Butter, 1 Ei

Für den Belag:

500 g rote Johanniseberten, 80 g Butter
200 g gemahlene Mandeln, 200 g Zucker
40 g Speisestärke, 2 Obstkuchenoblaten
(die richtig großen), 3 Eiweiße, 1 Prise Salz

Für die Form: Butter

Nach dem Backen: Puderzucker

Mürbeteig • 50–60 Min. • 200 Grad

Springform, 26 oder 28 cm Ø

1 Für den Teig das Mehl mit Zucker, Salz, Butter in Stückchen und Ei verkneten, 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2 Johanniseberten waschen und mit den Fingern abzupfen. Butter schmelzen und die Hälfte der Mandeln darin mit 100 g Zucker bei mittlerer Hitze unter Rühren leicht braun rösten. Mit Beeren und Stärke mischen.

3 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (ohne Vorheizen: Umluft 180 Grad). Den Teig zwischen Klarsichtfolie rund ausrollen. In die ungefettete Form legen, einen 2 cm hohen Rand hochziehen. Teig mit einer Gabel oft einstechen und mit den Oblaten belegen.

4 Die Eiweiße mit Salz steif schlagen, dann nach und nach den restlichen Zucker einrieseln lassen. Dies mit der Beerenmasse und den übrigen Mandeln vermengen, in der Form glattstreichen. Den Kuchen im Ofen auf der mittleren Schiene 50–60 Minuten backen. Mit etwas Puderzucker bestäuben und in der Form 20 Minuten ausdampfen lassen. Vorsichtig aus der Form lösen, abkühlen lassen.

weil die Äpfel leicht anbrennen. Wenn das Gegenteil der Fall ist und sich Flüssigkeit bildet, muß die Hitze höher gestellt werden und die Flüssigkeit verdampfen. Auch das unter Rühren. Form vom Herd ziehen, Äpfel kühler werden lassen. Wer keine Tarteform hat, füllt die Äpfel jetzt in die Springform.

4 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 200 Grad). Teig noch mal kneten und zwischen zwei Stück Klarsichtfolie rund ausrollen. Damit der Teig einigermaßen rund wird, das Teigstück immer mal wieder ein wenig drehen. Und das Ganze soll etwas größer werden als die Form.

5 Die obere Folie abziehen. Teig locker zusammenrollen und über den Äpfeln in der Form wieder ausrollen. Obere Folie vorsichtig abziehen, Teigränder rundherum nach innen in die Form klappen und etwas andrücken.

6 Tarte in den Ofen auf die mittlere Schiene stellen und ungefähr 25 Minuten backen, bis der Teigdeckel knusprig ist. 10 Minuten warten, dann den Teig am Rand der Form ablösen, eine Platte umgedreht auf den Kuchen legen und das Ganze gemeinsam stürzen. Lauwarm schmeckt die Tarte tatin am besten. Und zwar besonders gut mit Crème fraîche oder halbsteif geschlagener Sahne. Vanilleeis ist auch nicht schlecht dazu.

So viel Zeit muß sein: 1 1/2 Stunden, davon ungefähr 55 Minuten aktiv
Kalorien pro Stück: 295

So viel Zeit muß sein: 2 Stunden, davon die Hälfte der Zeit zu tun
Kalorien pro Stück: 425



Löffelbiskuits

Wie vom Pariser Bäcker

Für etwa 60 Stück

4 Eier, 1 Prise Salz

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

125 g Mehl (gesiebt!)

2 EL Puderzucker

Fürs Blech: Backpapier oder
Butter und Mehl

Biskuitteig • 12 Min. • 180 Grad

1 Zuerst das Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen vorheizen: 180 Grad, Umluft 160 Grad. Dann die Eier trennen.

2 Die Eiweiße werden zuerst geschlagen, weil man dann die Schneebesen zwischendurch nicht abspülen muß. Und beim Schlagen gibt man die Prise Salz dazu. Wenn der Eischnee fest ist, ein Drittel vom Zucker dazurieseln lassen und weiterschlagen, bis der Schnee schön glänzt.

3 Eigelbe mit dem übrigen Zucker und dem Vanillezucker schön schaumig schlagen. Mehl und Eischnee in zwei Portionen unter die Eigelbcreme heben.

4 Teig vorsichtig in den Spritzbeutel (Ersatz siehe Seite 23) füllen und etwa 10 cm lange



Stränge auf das Backblech spritzen. Die Enden sollen ein wenig dicker sein als die Mitte des Strangs. Puderzucker drüber sieben und die Biskuits auf der mittleren Schiene ungefähr 12 Minuten backen. Sie sollen nur hellgelb werden. Zum Abkühlen auf ein Kuchengitter heben.

So viel Zeit muß sein: 50 Minuten,
davon 35 aktiv
Kalorien pro Biskuit: 20

Chocolate Chip Cookies

Schnell gemacht

Für etwa 50 Stück

200 g Zartbitter-Schokolade

180 g weiche Butter

180 g Zucker

1 Ei

abgeriebene Schale von 1/2 Orange
(unbehandelt)

250 g Mehl

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

Fürs Blech: Backpapier

Rührteig • 20 Min. • 160 Grad



1 Von der Schokolade 100 g in Stückchen (1/2 cm) schneiden. Die übrige Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die Butter cremig rühren, nach und nach Zucker und Ei sowie Orangenschale zugeben und gut verrühren.

2 Den Backofen auf 160 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 150 Grad). Mehl mit Backpulver und der Prise Salz mischen, zur Hälfte über die Buttermasse sieben und samt der handwarmen Schokolade daruntertermengen. Die übrige Mehlmischung mit Schokostückchen darunterkneten.

3 Mit einem Teelöffel Teighäufchen in 4 cm Abstand auf mit Backpapier belegte Bleche setzen und die Cookies auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen. Auf dem Blech ausdampfen und über Nacht auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

So viel Zeit muß sein: 50 Minuten,
davon 30 aktiv
Kalorien pro Cookie: 80

Variante:

Peanut Chocolate Cookies

50 g Butter durch Erdnußbutter ersetzen, weißen durch braunen Zucker und noch 100 g gehackte Erdnußkerne (ungesalzene!) sowie 2 EL Kakao in den Teig mischen.



Amaretti

Wie aus der italienischen Pasticceria

Für etwa 35 Stück

3 Eiweiße, 1 Prise Salz, 150 g Zucker
350 g gehäutete (!) gemahlene Mandeln
1 Fläschchen Bittermandelaroma

Fürs Blech: Backpapier

Zum Bestäuben: Puderzucker

Baiser • 30 Min. • 140 Grad

1 Den Backofen auf 140 Grad vorheizen (ohne Vorheizen: Umluft 120 Grad). 2 Backbleche mit Backpapier auskleiden.

2 Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, dabei die Prise Salz zugeben. Wenn der Schnee schon fest ist, den Zucker unterschlagen, bis der Schnee auch noch glänzt.

3 Mandeln und Bittermandelaroma unter den Schnee rühren. Aus dem Teig walnußgroße Kugeln formen – mit zwei Teelöffeln oder mit den Fingern – und auf das Blech setzen.

4 Wem jetzt einfällt, daß er noch was vorhat, der kann das Blech bis zum nächsten Tag stehenlassen. Die Amaretti werden sogar noch besser, wenn sie draußen antrocknen. Aber dann auch den Backofen



wieder ausschalten! Wer ungeduldig ist, kann gleich loslegen. Auf der mittleren Schiene ungefähr 30 Minuten backen.

So viel Zeit muß sein: 50 Minuten, davon 20 aktiv
Kalorien pro Amaretto: 80

Schoko-Ingwer-Plätzchen

Knusprig und saftig zugleich

Für etwa 50 Stück

150 g weiße Schokolade
1 Stück frischer Ingwer (etwa 3 cm lang)

1 EL Pistazienkerne

180 g Butter

1 Päckchen Vanillezucker

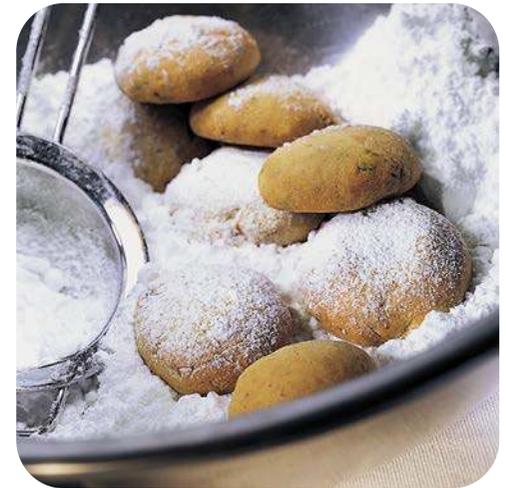
1 Päckchen Orangenfrucht mit Zucker (gibt's im Supermarkt)

300 g Mehl

Fürs Blech: Backpapier

Mürbeteig • 10 Min. • 180 Grad

1 Von der Schokolade 50 g klein würfeln und beiseite legen. Den Rest in Stücke brechen und in einer Tasse im warmen Wasserbad schmelzen. Wieder abkühlen lassen.



2 Ingwer schälen und sehr fein hacken oder würfeln und durch die Knoblauchpresse drücken (die aber vorher wirklich gut ausspülen!). Pistazienkerne fein hacken. Butter würfeln und mit beiden Schokoladen, Pistazien, Vanillezucker, Orangenfrucht und Mehl in eine Schüssel füllen. Mit den Knethaken oder mit den Händen gut durchkneten, in Folie einpacken und 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

3 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (auch schon jetzt: Umluft 160 Grad). Das Backblech mit Backpapier auskleiden.

4 Aus dem Teig walnußgroße Kugeln formen, etwas flachdrücken und aufs Blech legen. Im Ofen auf der mittleren Schiene ungefähr 10 Minuten backen. Vom Blech lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

So viel Zeit muß sein: 1 3/4 Stunden, davon etwa 35 Minuten aktiv
Kalorien pro Stück: 70

Varianten:

Statt frischem Ingwer und Pistazien schmeckt auch das gut: kandierter Ingwer oder kandierte Melonenstücke klein würfeln und untermischen. Ganz fein gehacktes Orangeat (ein bißchen Orangenlikör paßt dann auch gut) oder Backpflaumen oder dunkle Schokostückchen (und etwas Kokoslikör).

Brote für die Welt, Teil II oder Fünf fixe Brotaufstriche

Was bisher geschah: Melina, Nadja, Charles, Sieglinde, Gregory, Lorenza und der rassige Pedro – dieses fidele Sandwich-Septett traf zum ersten Mal in »Basic cooking« auf Seite 40 zusammen. Seitdem sind die fröhlichen Sieben unzertrennlich und haben eine Reihe von turbulenten Verwicklungen und überraschenden Abenteuern erlebt. Doch jetzt wird es erst richtig lustig, denn die Brotaufstrichbande ist nebenan eingezogen. Schauen wir doch gleich mal vorbei ...

Brote für Anton

2 Paar Wiener Würstchen in dünne Scheiben schneiden, mit 2 TL grobem Senf und Schnittlauchröllchen mischen und auf Baguette häufeln. Ergibt etwa 200 g

Brote für Helga

1 Möhre schälen und raspeln, 4 Frühlingszwiebeln fein schneiden. 200 g Doppelrahm-



frischkäse und 2 EL Joghurt damit verrühren, dazu kommen noch 4 EL geriebener Käse und etwas Petersilie. Etwas fürs Vollkornbrot. Knapp 300 g

Brote für Dimitri

gekochte Kartoffeln grob mit der Gabel zerdrücken und mit ein wenig Olivenöl, Basilikum und Knoblauch zu einer festen Masse machen. Pinienkerne nach Wunsch anrösten und auf das fertig bestrichene Brot streuen. Raffiniert auf geröstetem Weißbrot

Brote für Erika

1 normale Dose Thunfisch im Sud gut abtropfen lassen und den Fisch zerpflücken. 2 Gewürzgurken würfeln, 1 Äpfelchen schälen und reiben, dies alles mit 1 EL Mayonnaise, 1 EL Joghurt und gehacktem Dill vermengen. Toll auf Roggenbrot. Etwa 200 g

Brote für Gloria

5 EL Honig und 3 EL Sahne erwärmen und darin je 50 g Butter und Nußnougat schmelzen. Da noch 50 g gemahlene Haselnüsse und 1 EL Kakaopulver einrühren, fertig ist der Nougataufstrich fürs Sonntagsbrötchen. Ergibt etwa 250 g



S.O.S

Antworten auf alle FAVs (Fragen aus Verzweiflung) von unserer Basic-Backtante

Ich esse gern Brot, am liebsten ganz frisch. Und oft kauf ich mir dann schon wieder ein neues, wenn das andere noch gar nicht alle ist, aber schon so alt schmeckt. Nicht gut, ich weiß. Aber wie lange bleibt Brot nun eigentlich frisch? Und was kann ich mit dem übrigen anfangen?

Sarah aus Berlin

Tante Ilse rät:

Was heißt schon »frisch«? Manche mögen ihr Sauerteigbrot erst drei Tage nach dem Kauf anschneiden, weil es dann den richtigen Geschmack haben soll. Andere wie Du wollen lieber die krachige Kruste und das saftige, duftende Innere. Aber es hängt auch vom Brot ab, wann seine Zeit gekommen ist. Ein Baguette überlebt den Tag zum Beispiel nicht, weil es schnell hart und trocken wird, ebenso Laugengebäck. Ein Weißbrot bleibt schon mal 2 Tage frisch, ist etwas Roggen dabei, können es 3–4 Tage sein. 5–6 Tage gebe ich Roggenmischbrot, noch zwei mehr dem reinen, schweren Roggen- oder Vollkornbrot. Toastbrot kann sich im Kühlschrank bis zu 1 Woche halten.

Dein Name sei Brot

Gassenhauer, Hinterwälder Robustlaib, Weltmeisterbrot - Phantasienamen im Backregal, hinter denen oft dieselbe Backmischung vom Großlieferanten steht. Dieser Einfallreichtum hat - gute - Tradition, wie die Namensbrote zeigen. Das sind entweder süße Hefengebäcke oder schwere Bauernbrote, die an jedem Namenstag anders heißen und wirken. Kein schlechtes Geschenk, wenn man viele Freunde aus katholischem Elternhaus hat. Aber bitte selber backen.

Das Brot, sein Tag, seine Bedeutung

Erhardbrot	8. Januar	schützt vor Viehkrankheiten
Sebastiansbrot	20. Januar	schützt vor Pest
Agathabrot	5. Februar	schützt vor Feuer; hilft bei Brustschmerz; stärkt neues Vieh; schwimmt über Ertrunkenen
Gertraudsbrot	17. März	zur Feier des Frühlingsanfangs
Laurentiusbrot	10. August	Spende an die Armen
Michaelsbrot	29. September	zur Besänftigung der Geister
Hubertusbrot	3. November	heilt Hunde von Tollwut
Martinsbrot	11. November	schützt vor Blitzschlag
Andreasbrot	30. November	Werbegeschenk der Braut an den Bräutigam; nach dem Abgeben kehrt sie ihm nackt die Stube aus
Klausenbrot	6. Dezember	Geschenk an die Armen und Kinder
Luciabrot	13. Dezember	hilft gegen den Biß von tollwütigen Hunden
Stephansbrot	26. Dezember	Lädt ein Mädchen zu diesem Früchtebrot, geht's um die Ehe. Kommt der Bursche nicht, war's das für ihn. Kommt er und bröckelt's beim Anschnitt, war's das für sie. Läuft alles glatt, wird im nächsten Jahr geheiratet

Wer's weltlicher mag, kann auch folgendes schenken:

Windelbrot	fürs Baby zur Geburt, ein Stückchen in der Windel macht ein Leben lang satt
Wochenbettbrot	süßes Brot für die Hebamme als Dankeschön
Dämmerlbrot	zur Taufe, gut als Schnuller, für Jungs mit Käse (fördert Bartwuchs!)
Liebesbrot	sie streicht sich mit Honig ein, wälzt sich in Körnern und bäckt Brot aus dem, was kleben bleibt. Probiert er's, kommt er nie mehr von ihr los
Hochzeitsbrot	wird in den Schrank gelegt. Schimmelt's oben zuerst, lebt die Frau länger. Schimmelt's unten, der Mann
Gewöhnbrot	für die Braut gegen Heimweh, gerne mit eingebackenem Mädchenzimmerstaub. Und dann kommt wieder das Windelbrot



Aus dem Küchenschatz

Der Rest vom Brot
Auch trockene Brotreste sind was Feines, weil man was draus machen kann. Wenn vom Ciabatta was übrig bleibt, kann das mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum in eine Form geschichtet werden. Dann kommt eine Marinade drüber, und nach 20 Minuten gibt es das als Antipasti. Oder altes Toastbrot wird entrindet, gewürfelt, mit Kochschinken, Käse und Salbei gemischt und in eine Tarteform gelegt. Drüber kommt Eiermilch mit viel Ei und dann ab in den Ofen damit.

Einfach, aber gut: Mischbrotscheiben durch Pfannkuchenteig ziehen und ausbraten. Schön süß: Brot und Butter Pudding. Dazu 10 Toastscheiben buttern und vierteln. Davon eine Lage in eine Auflaufform geben, mit Rosinen und braunem Zucker bestreuen, und wieder Toast drauf - bis alles alle ist. 4 Eier, 300 ml Milch und $\frac{1}{4}$ l Sahne verrühren und gut die Hälfte über die Brote gießen und 30 Minuten stehen lassen. Dann den Rest drauf und 50 Minuten bei 160 Grad backen. Schmeckt toll!

Basic baking

Nachschub für die
Freunde von
Basic cooking:
Über 100
frisch gebackene
Lieblingsrezepte -
von Marmorkuchen bis
Muffin, von Pizza bis
Baguette. Mit Knowhow
über sieben Sachen,
Grundteige und alles,
was schön macht



WG 457 Backen
ISBN 978-3-7742-1642-6



9 783774 216426

www.gu.de

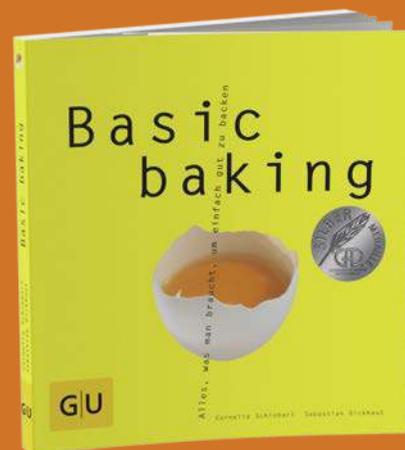
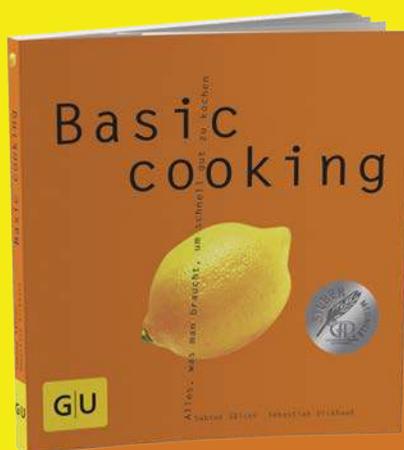
G|U

20 JAHRE BASIC - DER KULTIGE KOCHSPASS IM DOPPELPAK

Eine ganze Generation hat mit »**Basic Cooking**« kochen gelernt, hat in der WG töpfeweise Spaghetti gekocht, mit Freunden Pizza belegt und sich später mit »**Basic Baking**« an den ersten eigenen Käsekuchen getraut.

Und weil einfache, schnelle, super leckere Rezepte nie aus der Mode kommen, gibt es zum 20. Basic-Geburtstag das Bestseller-Duo jetzt im Doppelpack.

Das perfekte Einsteiger-Set für alle Herdneulinge und Kochanfänger!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7334-8



9 783833 873348

www.gu.de