

TANJA GRANDITS

TANJAS KOCHBUCH

VOM
GLÜCK
DER
EINFACHEN
KÜCHE

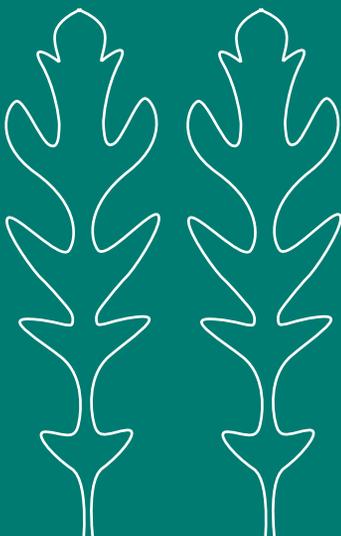


Lieblingsrezepte
für jeden Tag

atVERLAG

INHALT

- 7 Mein Kochbuch
- 9 Zu Hause im Restaurant
- 11 Frühstück
- 43 Unterwegs
- 71 Snacks und Aperitif
- 95 Salate
- 121 Suppen
- 151 Vegetarisch
- 181 Fisch und Fleisch
- 223 Aus dem Ofen
- 257 Desserts
- 283 Mein magischer Vorrat
- 316 Rezeptverzeichnis



Die Rezepte sind, sofern nicht anders vermerkt, für 4–6 Personen berechnet. Eier sind immer Bioqualität (Grösse M), Milch ist immer Vollmilch, Rahm Vollrahm. Im Ofen gebacken wird immer mit Heißluft/Umluft; bei Verwendung von Ober-/Unterhitze ist die Ofentemperatur um rund 20 Grad zu erhöhen.

MEIN KOCHBUCH

Dies ist »mein Kochbuch«, und deshalb heißt es auch so. Es ist aus dem Alltag mit meiner dreizehnjährigen Tochter Emma, mit Familie und Freunden entstanden und gewachsen.

In unserer kleinen Küche mit den grünen Kacheln, dem gemütlichen Sofa und der Messingreling, die um den alten Herd läuft; an dem Tisch, an dem Emma ihre allererste Mahlzeit gegessen hat. Diese Küche ist das Zentrum unseres Lebens, wo der Tag beginnt und wieder aufhört. Essen zu teilen, heißt schließlich auch, Erlebnisse und Freude zu teilen.

Dieses Buch ist eine Sammlung meiner Lieblingsrezepte. Sie sollen zeigen, was einfaches Essen besonders macht: ein Gewürz, eine unerwartete Variante, eine überraschende Kombination. Alltägliches Kochen ist keine Wissenschaft, sondern lebt von der Lust am Ausprobieren. Mit etwas Küchenerfahrung lassen sich viele Gerichte leicht abwandeln, sodass aus einem Rezept immer neue Spielarten entstehen können.

Das Resultat ist eine bunte Mischung aus allem, was mir in den letzten Jahren ans Herz gewachsen ist, wenn ich zu Hause koche. Dieses Buch erzählt meine Geschichte als Köchin, Mutter und Gastgeberin in Rezepten und Gedanken über das Genießen, die Lust am Essen und das Lebensglück, das in einer Schüssel in der Mitte des Tisches zu finden ist. Und es ist das Buch, mit dem ich meiner Tochter Emma Werte vermitteln will, die mir wichtig sind – die tiefe Bedeutung eines guten Essens. Wer die Fähigkeit zu genießen hat, kann auch glücklich sein.

»Woher nehmen Sie die Inspirationen für Ihre Küche?«, werde ich oft von Gästen im Restaurant gefragt. Ich habe darauf keine Antwort oder vielleicht diese: Wenn ich mir überlege, wie ich meiner Tochter zum Frühstück eine Freude bereite, kann daraus ein kleines Gericht entstehen. Der Alltag ist immer noch die größte Inspirationsquelle.

Gut und gesund essen hängt für mich eng zusammen. Wenn etwas mit Liebe – und mit frischen Zutaten! – zubereitet ist, schön angerichtet wurde und toll schmeckt, ist es für mich gesund. Da ist die Wahl des Mehls nicht so entscheidend und auch nicht, ob man Zucker aus Zuckerrohr oder aus Kokosblüten verwendet. Zeitgemäß zu kochen, heißt natürlich, ausgewogen, saisonal und nachhaltig zu kochen. Aber ich halte nichts von lustfeindlichen ideologischen Einschränkungen jeglicher Art.

Natürlich kann ich nicht verhehlen, dass ich Köchin von Beruf bin; ich schneide Gemüse gern in gleichmäßige Würfel, würde mich nie ohne Schürze an den Herd stellen, und es ist mir nicht nur wichtig, was auf dem Tisch steht, sondern auch, wie es aussieht. Sorgfalt und eine gewisse Liebe zum Detail in der Küche und beim Kochen halte ich für eine Voraussetzung für Gerichte, die Freude machen.

Dieses Buch will aber vor allem eines sein: ein Plädoyer für einen entspannten Umgang mit dem Essen, für die Freude am Kochen und für die Neugier, sich auf Neues und auf das Genießen einzulassen.

Tanja Grandits

FRÜHSTÜCKSEKSE MIT KAREMELL-GEWÜRZTEE

Diese Kekse sind eine Art konzentriertes Turbo-Frühstück, wenn einem die Zeit für mehr fehlt. An einem Sonntag ergeben sie zusammen mit der feinen Schärfe und dem wohligen Aroma des Tees ein schönes zweites Frühstück.

Der Tee macht sich auch eisgekühlt als Erfrischung ausgezeichnet.

60 g Dinkelflocken
60 g Haferflocken grob
30 g Kokosraspel, geröstet
60 ml Orangensaft
40 ml Zitronensaft

225 g Butter
100 g brauner Zucker
2 unbehandelte Zitronen,
Schale fein abgerieben
1 große Prise Fleur de Sel
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Ingwer, gemahlen
270 g Mehl
5 g Backpulver
70 g Pekannüsse, geröstet und gehackt
30 g Sonnenblumenkerne, geröstet
und gehackt

GEWÜRZTEE

1 Zimtstange
8 schwarze Pfefferkörner
1 Sternanis
2 Gewürznelken
4 Kardamomkapseln
1 Prise Muskatnuss
1 EL Ingwer, gehackt
2 EL brauner Zucker
400 ml Wasser
2 EL Roibuschtee
400 ml Milch

1. Dinkelflocken, Haferflocken und Kokosraspel mit Orangen- und Zitronensaft mischen und zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.
2. Am nächsten Tag Butter, Zucker, Zitronenschale und Gewürze schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen und mit den eingeweichten Flocken, den Nüssen und Kernen unter die Buttermischung rühren. Zu einem glatten Teig kneten, 5 mm dünn ausrollen und mit einer runden Form Kekse ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im 170 Grad heißen Ofen etwa 18 Minuten backen.
3. Für den Gewürztee die Gewürze ohne Zugabe von Fett in einer beschichteten Pfanne rösten, dann im Mörser grob zerstoßen. Den Zucker in einem Topf karamellisieren, mit dem Wasser ablöschen, aufkochen, die Gewürze und den Tee dazugeben. Die Milch einrühren und aufkochen. 5 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb abpassieren. Wer mag, kann den Tee im Milchschaumer oder mit dem Stabmixer aufschäumen.



KICHERERBSEN-POMMES MIT MANGO-MAYONNAISE

Die knusprig-cremige Konsistenz dieser lustigen »Pommes« mit ihrem intensiven orientalischen Kichererbsengeschmack mag ich sehr. In kleine Würfel geschnitten, sind sie ein prima Topping für knackige Salate, die so zum vollständigen Abendessen werden.

500 ml Milch
2 EL Olivenöl
1 EL Butter
1 TL Fleur de Sel
1 TL Koriander, gemahlen
125 g Kichererbsenmehl
50 g Hartweizengrieß
Öl zum Frittieren

MANGO-MAYONNAISE

½ reife Mango
100 g Mayonnaise, selbstgemacht
oder gekauft
100 g griechischer Joghurt
1 Prise Chilipulver
1 Prise Koriander, gemahlen
Salz

1. Eine Form (ca. 20 × 20 cm) mit Backpapier auslegen.
2. Milch, Olivenöl, Butter, Salz und gemahlene Koriander in einem Topf aufkochen. Das Kichererbsenmehl einrühren und 4 Minuten unter kräftigem Rühren köcheln lassen. In die Form füllen und etwa 1 ½ cm dick ausstreichen. Auskühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.
3. In dicke Stäbchen schneiden und diese im Hartweizengrieß rollen. Die Stäbchen im 170 Grad heißen Öl goldbraun frittieren, salzen und zusammen mit der Mango-Mayonnaise sofort servieren.
4. Für die Mango-Mayonnaise die Mango fein pürieren und mit Mayonnaise, Joghurt und Gewürzen glatt rühren. Mit Salz abschmecken.

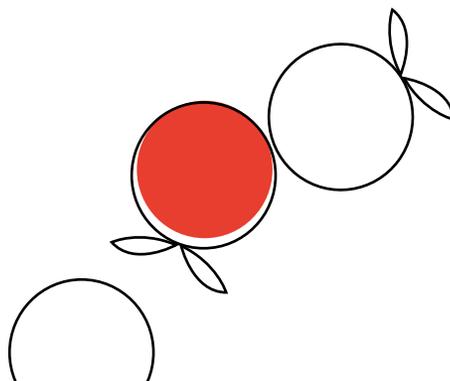


OFENTOMATEN-PANZANELLA MIT MOZZARELLA UND RÖSTSCHALOTTEN-VINAIGRETTE

Panzanella, der klassische italienische Tomaten-Brot-Salat kommt im Sommer bei uns in immer wieder neuen Variationen auf den Tisch. Bei dieser Variante mag ich den Kontrast aus konfierten und rohen Tomaten, was ein besonderes süß-saures Aromenspiel ergibt. Und das Brot vom Vortag findet auch noch Verwendung. Statt Mozzarella passt auch der herbere Feta ausgezeichnet.

800 g reife, aromatische Kirschtomaten,
halbiert
6 EL Olivenöl
Fleur de Sel
½ TL Fenchelsamen, gemörsert
250 g Ciabatta (oder anderes
rustikales Brot) vom Vortag,
gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
200 g Mozzarella, zerupft
50 g Pinienkerne, geröstet
8 EL Röstschalotten-Vinaigrette
(Seite 294)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll klein gezupfter Gewürz-
fenchel oder Basilikum

1. Die Hälfte der Kirschtomaten mit 3 Esslöffel Olivenöl, Fleur de Sel und Fenchelsamen marinieren. Auf ein Backblech geben und im 100 Grad heißen Ofen 1 Stunde konfieren.
2. Herausnehmen und die Backofentemperatur auf 180 Grad erhöhen. Die Brotwürfel mit 3 Esslöffel Olivenöl, Fleur de Sel und Knoblauch vermengen, auf einem Blech verteilen und im Ofen 12 Minuten rösten.
3. Die konfierten Tomaten, die frischen Tomaten, Brot- und Zwiebelwürfel, Mozzarella und Pinienkerne sorgfältig vermengen und mit der Röstschalotten-Vinaigrette mischen. Falls nötig mit Fleur de Sel und schwarzem Pfeffer abschmecken. Mit Gewürzfenchel oder Basilikum garnieren.





REGISTER

- Aïoli, Chili- 158
Amaretti, Lavendel- 244
Ananas-Gurken-Basilikum-Saft 28
Aprikosen-Thymian-Fruchtgelee 52
Aprikosen-Walnuss-Crumble mit Rosmarin 280
Auberginen, Miso- 166
Auberginen-Tortellini 146
Avocado-Crostini mit Pistazien 84
Avocado, Zander-Ceviche 200
- Basilikum-Erdnuss-Sablés 90
Basmatireis, Safran- 166
Beignets, Ricotta-Orangen- 260
Blaubeeren, Honig- 258
Blaubeer-Mascarpone-Torte 266
Blumenkohl, gebacken 158
Brot, Mais-Buttermilch- 238
Brot, Vollkorn- 36
Brötchen, Olivenöl-, mit Feta 50
Brotsalat mit Ofentomaten 112
Burger, Quinoa-Rucola- 66
Buttermilch-Salbei-Pannacotta 258
- Ceviche, Zander-, mit Avocado 200
Cheesecake 276
Chimichurri, Liebstöckel- 218
Crêpes, Mohn- 38
Crevettencurry mit grünem Pfeffer 182
Crostini, Avocado-, mit Pistazien 84
Crumble, Aprikosen-Walnuss- mit Rosmarin 280
Crumble, Dinkel-Honig- 278
- Dinkel-Federkohl-Eintopf mit Petersilienpesto 138
Dinkel-Honig-Crumble 278
Dorade mit Orange und Süßkartoffeln im Pergament 190
- Eis/Sorbet
Dunkles Schokoladensorbet 270
Himbeer-Rosen-Sorbet 268
Matcha-Eis 268
Joghurt-Thymian-Eis 270
Mango-Lassi-Sorbet 270
Sauerrahm-Blaubeer-Eis 270
- Eistee
Kamille Zitrone Ingwer 48
Matcha Rosmarin Limette 48
Hibiskus Himbeere Rose 48
- Erbsen-Curry mit Basilikum und Kürbiskernöl 170
Erbsen-Miso-Suppe mit Sesam und Minze 130
Erdnuss-Pilaw 176
Erdnuss-Sablés, Basilikum- 90
Exoten-Kompott 16
- Federkohl-, Dinkel-Eintopf mit Petersilienpesto 138
Fenchel-Orangen-Salat mit Oliven und Pistazien 102
Fenchel-Ziegenkäse-Quiche 234
Feta, Hirse-Kroketten 92
Feta, Olivenölbrötchen 50
Feta-Cake, Kräuter- 236
Feta, Sommerliebingsalat 96
Feta, Zitronen- 134
Fisch-Kräuter-Tempura 192
Fladenbrot, Joghurt- 24
Flammkuchen, Gorgonzola- mit Radicchio 230
Focaccia, Asia- 68
Focaccia, Tomaten-, mit Ricotta und Rosmarin 226
Frittata, Pesto- 40
Fruchtgelee, Aprikosen-Thymian- 52
Fruchtsalat, Sommer- 44
Frühlingszwiebelcreme 164
- Frühlingszwiebel-Pizokel 164
Frühstückskekse 34
Frühstücksreis, gebraten 18
- Gazpacho, grüne 64
Gemüsesalat mit Sesam-Miso-Dressing 62
Gerste, Rote-Bete-Kokos-Curry 160
Gerstensalat mit Kapern und Burrata 114
Gewürzblumen (Kekse) 252
Gewürztee, Karamell- 34
Gnocchi, Ricotta-Safran- 172
Gorgonzola-Flammkuchen mit Radicchio 230
Granatapfel-Taboulé mit Radicchio 116
Granola 26
Grüner Bohnensalat mit Basilikum und Sesam 106
Grüntee-Birnen 14
Guacamole 24
Guacamole, Meerrettich- 92
Gurken-Ananas-Basilikum-Saft 28
Gurkensalat mit Ananas 108
Gurken-Salat, Ingwer- 192
Gurken-Sesam-Salat 30
- Hirse-Feta-Kroketten 92
Holunderblüten-Kirschen 38
Holunderblütenküchlein 76
Honig-Blaubeeren 258
Huhn, Salbei- 204
Hühnerschnitzel, grüne 208
Hühnersuppe 128
Hummus, Linsen-Mandel- 74
- Jakobsmuscheln, gebraten, mit Kapern 188

- Kabeljau-Béarnaise 196
 Kaffeebalsamico 174
 Kaffeesalz 80
 Kalbshaxe 210
 Karamell-Gewürztee 34
 Karamell-Quark-Pudding mit Fenchelsamen 272
 Karotten-Kurkuma-Saft, Mango- 28
 Kichererbsen-Burger, Süßkartoffel- 176
 Kichererbsen-Crunch 144
 Kichererbsen-Minestrone, Kürbis-, mit Quinoa 144
 Kichererbsen-Pommes 78
 Kirschen, Holunderblüten- 38
 Knäckebrot mit Kernen 224
 Kokos-Chips 160
 Kokos-Joghurt-Creme mit Erdbeeren und Hibiskus 262
 Kokos-Laksa, Tomaten- 140
 Kokos-Mango-Müsli 12
 Kompott, Exoten- 16
 Kräuter-Feta-Cake 236
 Kräuter-Tempura 142
 Kroketten, Hirse-Feta- 92
 Kürbiskern-Knusper 64
 Kürbis-Kichererbsen-Minestrone mit Quinoa 144

 Lachs-Sashimi 194
 Lammcurry mit Tomaten 206
 Lammhackbällchen mit Datteln 220
 Lattich mit Gurke, Minze und Ricotta 88
 Lavendel-Amaretti 244
 Liebstöckel-Chimichurri 218
 Limetten-Crème-fraîche 76, 274
 Linsen-Mandel-Hummus 74
 Linsen-Safran-Suppe mit Zitronen-Feta 134
 Linsensalat mit Feigen und Ziegenkäse 100

 Linsen-Salsa 166
 Linsen-Tortillas 74

 Mailänderli (Kekse) 254
 Mandel-Beeren-Müsli 12
 Mandel-Crunch 158
 Mandel-Dukka 120
 Mandel-Hummus, Linsen- 74
 Mandelmüsli 58
 Mango-Karotten-Kurkuma-Saft 28
 Mango-Mascarpone 278
 Mango-Mayonnaise 78
 Maniok-Fritter 72
 Marmorkuchen 250
 Meerrettich-Guacamole 92
 Minestrone, Kürbis-Kichererbsen- mit Quinoa 146
 Miso-Auberginen 166
 Miso-Dressing mit Sesam 62
 Miso-Suppe, Erbsen-, mit Sesam und Minze 130
 Mohn-Crêpes 38
 Mohn-Zitronen-Cake 248
 Muschelsuppe mit Chili und Roggerste 148
 Müsli, Kokos-Mango- 12
 Müsli, Mandel- 12
 Müsli, Mandel-Beeren- 12
 Müsliriegel 46

 Ochsenherztomaten, gebacken, mit Ricotta 178
 Ofengemüse 154
 Ofentomaten-Panzanella mit Mozzarella 112
 Olivencake mit Thymian 82
 Olivenölbrotchen mit Feta 50
 Omelett, japanisches 30

 Pancakes 16
 Pannacotta, Buttermilch-Salbei- 258
 Pastinaken-Rösti 184

 Pekannüsse, karamellisiert, mit Zimt und Chili 54
 Pesto, Minz- 178
 Pesto, Petersilien- 138
 Pesto, Spinat-Pide 56
 Pesto-Frittata 40
 Pfannkuchen, grüne 22
 Pfifferling-Risotto mit Kaffeebalsamico 174
 Pide, Spinat-Pesto- 56
 Pizokel, Frühlingszwiebel- 164
 Pizza mit Datteln, Mandeln und Minze 232
 Ponzu-Sauce, Honig- 194
 Porridge, Kern und Korn 14
 Pulpo 186

 Quiche, Fenchel-Ziegenkäse- 234
 Quinoa, Kürbis-Kichererbsen-Minestrone 144
 Quinoa-Rucola-Burger 66
 Quinoa-Taboulé 66

 Radicchio, Gorgonzola-Flammkuchen 230
 Radicchio, Granatapfel-Taboulé 116
 Rapsbutter 172
 Reis, Erdnuss-Pilaw 176
 Reis, gebratener Frühstücksreis 18
 Reis, Pfifferling-Risotto mit Kaffeebalsamico 174
 Reis, Safran-Basmati 166
 Ricotta-Orangen-Beignets 260
 Ricotta-Safran-Gnocchi 172
 Rindstatar mit Sellerie 216
 Rosmarin-Joghurt 72
 Röstpaprिकासuppe 122
 Rote-Bete-Kokos-Curry mit Gerste 160
 Rucola-Tempura mit Kaffeesalz 80

Sablés, Basilikum-Erdnuss- 90
 Sablés, Butter- 246
 Safran-Basmatireis 166
 Saft, Ananas-Gurken-Basilikum- 28
 Saft, Mango-Karotten-Kurkuma- 28
 Saiblings-Tatar 184
 Salbei-Huhn 204
 Salzbuttermarmelade mit Vanille 54
 Sandwich, buntes 68
 Sashimi, Lachs- 194
 Sauce béarnaise 196
 Schokoladen-Minz-Trüffel 52
 Schokomousse-Cake mit Kardamom 274
 Sellerie-Grüntee-Bouillon 142
 Sesamgemüse 208
 Shiitake-Bouillon mit Auberginen-Tortellini 146
 Sobanudeln mit Rindfleisch, Erdnüssen und Basilikum 214
 Sommerfruchtsalat 44
 Sommerliebingsalat 96
 Spaghetti Vongole 198
 Spargel aus der Folie mit Zitronen-joghurt 168
 Spargel, grüner, mit Kabeljau-Béarnaise 196
 Spinatknödel mit Bergkäse und Basilikum 156
 Spargel-Kurkuma-Suppe 124
 Spinat, Sesam- 220
 Spinat-Brennnessel-Suppe mit Buchweizen 136
 Spinat-Pesto-Pide 56
 Steak 218
 Supersalat, grüner 104
 Süßkartoffel-Kichererbsen-Burger 176
 Taboulé, Granatapfel- 116
 Taboulé, Pistazien- 66
 Tatar, Rinds-, mit Sellerie 216
 Tatar, Saiblings- 184
 Tempura, Kräuter- 142
 Tempura, Egli (Fisch)-Kräuter- 192
 Tempura, Rucola-, mit Kaffeesalz 80
 Tomaten, konfiert 24, 172
 Tomaten-Kokos-Laksa mit Ingwer 140
 Tomaten-Focaccia mit Ricotta und Rosmarin 226
 Tortellini, Auberginen- 146
 Trüffel, Schokoladen-Minz- 52
 Vollkornbrot 36
 Vongole, Spaghetti 198
 Walnüsse, karamellisiert 270
 Wassermelone, Sommerliebingsalat 96
 Weiße-Bohnen-Creme 82
 Weißkohl-Pastinaken-Salat mit Cedri-Zitrone 118
 Wurzelgemüse, mariniert 194
 Wurzelgemüse-Erdnuss-Salat mit Ingwer und Cranberrys 98
 Zander-Ceviche mit Avocado 200
 Ziegenkäse-Fenchel-Quiche 234
 Ziegenkäse, Linsensalat mit Feigen 100
 Zimtkaramell 260
 Zimt-Pistazien-Knoten 242
 Zitronen-Cake, Mohn- 248

Grundrezepte

Ananassenf 296
Apfel-Estragon-Dressing 306
Aromaöl 300

Basilikumsenf 296
Blaubeersenf 296
Blütenessig 96
Blütensirup 286

Chili, Hot 290
Chili, Sweet 290

Dukka, Mandel-Käse- 288

Erdnuss-Sesam-Pesto 288

Geflügelfond 304
Gemüsebrühe 304

Honig-Thymian-Sirup 286

Ingwer-Pickles 298

Karamell-Salzbutter-Creme 308
Knusper, Rosmarin-Knoblauch- 310
Kokos-Cashew-Topping 292
Kräuter, frittiert 310
Kräuterbrösel, grüne 310
Kürbiskern-Pistazien-Topping 292

Mandarinenöl 284
Mandel-Käse-Dukka 288

Nussbutter 300

Orangenöl 284
Orangenpulver 284

Pesto asiatisch 302
Pesto klassisch 302
Pfefferminz-Gewürz-Sirup 286
Pilzbouillon 304

Rosmarin-Knoblauch-Knusper 310
Röstknoblauch-Paste 294
Röstschalotten-Vinaigrette 294

Schnittlauchöl 294
Senfkörner, eingelegt 298
Sesam-Erdnuss-Topping 292

Thymian-Haselnuss-Brösel 288

Zauber marinade 306
Zitronen-Fenchel-Sirup 44
Zitronen-Ingwer-Sirup 286
Zitronenöl 284
Zitronenzesten, eingelegte 284