

# Rezeptbuch Jonathan

## Inhaltsverzeichnis

Bemerkungen .....	2
Kochen.....	2
Gewürze .....	2
F / V / VV .....	3
TL;DR .....	3
Hauptgerichte.....	4
Schnell und/oder einfach und/oder billig .....	5
Fancy Pants .....	6
Stuffing / Brotauflauf – F // V // VV .....	7
Kleines, Süßes und Backwaren .....	8
Nicht eines ganzen Rezepts würdig.....	10

# Bemerkungen

## Kochen

Kochen ist, nicht wie backen, eine sehr ungenaue Wissenschaft. Man kann, besonders mit etwas Erfahrung, eigentlich machen, wie man gerade lustig ist. Zutaten austauschen, weglassen, hinzufügen und so weiter und so fort sind grundsätzlich immer möglich, wenn sie auch manchmal nicht das vom Rezeptschreiber gewünschte Ziel erreichen. So hat aber jeder seiner Vorlieben (z.B. eine vegetarische Ernährung, Unverträglichkeiten oder plain old „das mag ich nicht“) und es soll bitte nicht der Eindruck entstehen, dass diese Rezepte „nur exakt so“ funktionieren würden. Vielmehr sind alle diese Rezepte Repertoire meiner Hirnkochbibliothek, die ich nie nach Rezept koche, in denen ich sehr, sehr selten Zutaten messe oder ähnliches. Mengenangaben und Zutaten sollen als Orientierung dienen, damit ihr euch so ein Repertoire selbst aufbauen könnt.

## Gewürze

Standardmäßig zum würzen vorausgesetzt werden Salz und Pfeffer. Mehr ist nicht immer besser, aber eine größere Auswahl eröffnet erst richtig Türen in vor allem die internationalen Küchen. Gewürze werden i.d.R. nicht in den Zutaten gelistet.

Vorkommen können in diesen Rezepten:

- Pfeffer, ganz oder frisch gemahlen
  - granulierter Knoblauch
  - Paprika/Räucherpaprika
  - Kümmel (hilft der Verdauung von Kohl und Bohnen)
  - Kreuzkümmel
  - Chili (ein eigenes Fass tausender Sorten und wunderbarer Geschmacksnoten und Schärfelevel)
  - Bohnenkraut
  - Kurkuma
  - Nelken
  - Wacholder
  - Piment
  - Kardamom
  - Lorbeerblätter (im Urlaub in mediterranen Gebieten oft selbst zu ernten!)
  - ,Italienische Kräuter‘-Mischung
  - Szechuanpfeffer
  - Sumach
  - Senfkörner
  - Koriandersamen
- und weitere, v.a. frische Kräuter.

## F / V / VV

Die Bezeichnungen F (Fleisch-/Direkttierprodukthaltig), V (vegetarisch) und VV (vegan) sollen zum einfachen Überblick dienen. Natürlich kann man, wie unter *Bemerkungen: Kochen* angemerkt, alles austauschen, zumal es für so ziemlich alles vegetarische und vegane Ersatzprodukte gibt. Geschmacklich ist das, mal blöd gesagt, dann euer Problem, auch wenn diese Produkte besser werden, aber manche Rezepte in dieser Sammlung könnten auf bestimmte Eigenschaften des „echten“ Produkts zurückgreifen (aber das ist Teil höherer Kochschule, die, falls genutzt, genauer erklärt wird). Es wird, außer im Titel des Rezepts, keine V/VV Ersatzmöglichkeiten oder Kennzeichnungen geben (außer, ich habe Lust dazu), aber wenn ihr länger als ein paar Tage V/VV seid, solltet ihr euch mit dem auseinandersetzen der Zutaten in Lebensmitteln auskennen.

## TL;DR

Macht, was ihr wollt, aber ihr müsst selbst mit dem Ergebnis klarkommen. 😊

# Hauptgerichte

Schnell und/oder einfach und/oder billig

Fancy Pants

## Stuffing / Brotauflauf – F/V

Zutaten:

- 1-2 mittelgroße Zwiebeln
- 2-3 Möhren
- 1-2 Stangen Sellerie / ¼ kleine Sellerieknolle<sup>1</sup>
- 1 Pfund Brot
- 2 Eier
- Brühe F/V
- Butter

- Gemüse in feinen Würfeln in (viel)<sup>2</sup> Butter weichschwitzen
- Brot in etwa 1x1-2x2cm Würfel schneiden<sup>3</sup>
- 2 Eier und 100-200ml Brühe (oder Wasser mit Pulver) und zum Brot geben und vermischen
- mit Salz, Pfeffer etc. nach Wahl würzen (Vorsicht mit Salz! Brot und Brühe sind schon salzig!), zu empfehlen: frischer Rosmarin oder Thymian
- bei 160°C Ober-/Unterhitze 30-60min backen bis durchgegart, falls noch nicht wie gewünscht gebräunt auf 180°C Umluft aufdrehen

Gut zu:

- Hähnchen/Truthahn mit viel Bratensoße<sup>4</sup> (gut zum aufsaugen)
- grünem Spargel, Brokkoli, Rosenkohl,

---

<sup>1</sup> Knollensellerie braucht länger um weich zu werden als Stangensellerie. Der kann aber faserig sein und sollte deswegen immer zumindest gegen die Wuchsrichtung fein geschnitten werden

<sup>2</sup> Mehr Butter = mehr besser.

<sup>3</sup> Entweder Brot nehmen, das ein paar Tage alt ist, oder frisches Brot nach dem Würfeln etwas (nur etwas!) im Ofen austrocknen lassen

<sup>4</sup> Soße/Sauce [ˈzoːsə] **Man beachte das [s], ein stimmloser alveolarer Frikativ (=“scharfes S“, vgl. „Fluss“ oder „Fuß“), nicht zu verwechseln mit [z], ein stimmhafter alveolarer Frikativ (=“weiches S“, vgl. „Rose“)**

## Kleines, Süßes und Backwaren



## Sweet Dinner Rolls / süße Milchbrötchen - V

Rezept nach Adam Ragusea, „Buttery sweet dinner rolls“

Ergibt 12 Brötchen á ~300kcal

Zutaten:

- 500ml Milch
- 75g Butter
- 2 Eier (plus ein weiteres für bestreichen)
- 100g Zucker
- 1 Pack/ 7g Trockenhefe / halber Würfel Frischhefe
- Prise Salz
- 650g Mehl ± 50g<sup>5</sup>
- optional, aber nicht wirklich: Mohn zum bestreuen

- etwa 75g Mehl und 75g Milch in einem kleinen Topf verrühren und erhitzen, bis eine fest-klebrige Masse entsteht<sup>6</sup>, Herd abschalten und restliche Milch einrühren
- Mixtur sollte jetzt lauwarm sein<sup>7</sup>; Hefe, Eier, Zucker, Butter<sup>8</sup> und Salz unterrühren
- etwa 450g Mehl hinzugeben und mit einem (Holz-)Löffel untermischen<sup>9</sup>; nach Bedarf Mehl dazugeben und kneten, bis ein leicht klebriger, aber bearbeitbarer glatter Teig entsteht
- etwa 90min bedeckt gehen lassen<sup>10</sup>
- Teig etwas kneten und in 12-24 Teile teilen<sup>11</sup>, diese in Kugeln rollen und in einer mit Backpapier ausgelegten Ofenform mit etwas Abstand anordnen
- 30-60min gehen lassen
- mit verquirltem Ei oder zumindest Wasser bestreichen und Mohn darüberstreuen
- bei 190°C Ober-/Unterhitze 30-45min backen

---

<sup>5</sup> Die benötigte Menge Mehl hängt vom Fettgehalt der Milch, Temperatur, Luftfeuchte etc. pp ab. Deshalb die Menge an die beschriebene Konsistenz Teig anpassen.

<sup>6</sup> Der sog. *Tangzhong* bindet Wasser und macht die fertigen Brötchen saftiger und weicher sowie weniger anfällig für austrocknen (wenn sie solange überleben..)

<sup>7</sup> Temperaturen über 40°C könnten Hefe abtöten und somit das aufgehen verlangsamen oder gar verhindern

<sup>8</sup> Fett behindert die Bildung des Glutennetzwerks im Teig. Es kann daher hilfreich sein, den Teig zuerst ohne Butter zusammenzubringen und diese erst nach dem ersten bisschen Kneten einzubringen.

<sup>9</sup> Das erste Mischen mit einem Holzlöffel spart den größten Teil von klebrigen Händen. Sobald man nicht mehr Mehl mit dem Löffel unterrühren kann, kann zum Handkneten gewechselt werden

<sup>10</sup> Schwere, reichhaltige Teige wie dieser gehen weniger auf als bspw. ein Brotteig. Das Aufgehen sollte aber sichtbar sein.

<sup>11</sup> Für maximale Genauigkeit den Gesamtteig wiegen und jedes Bällchen auf 1/12 des Gesamtgewichts bringen

# Nicht würdig eines ganzen Rezepts, wohl aber der Küche

## Eiersalat V

Eier hart kochen, zerkleinern und mit Mayo oder Sahne oder Milch und Salz, Pfeffer, evtl. Senf, Schnittlauch etc. zu Eiersalat verrühren.

## Tomatensauce V

## Bolognese F

## Kürbissuppe F/V

z.B. Butternutkürbis, Zwiebel und Knoblauch in Stücken im Ofen anrösten, mit Zahne und Brühe zu Kürbissuppe pürieren, würzen mit Paprika, Worcestershire-/Sojasoße, Rosmarin, italienischen Kräutern, Pfeffer, Salz.

## Chili con/sin Carne F/V

## Ingwershots

Etwas Ingwer geschält oder sehr gründlich gewaschen mit Saft von oder geschälter Zitrone pürieren, ggfs. Wasser dazugeben. Mit Honig süßen oder einfach schnell nach hinten kippen (It's called a shot, after all) und mit Wasser nachspülen

# Vielleicht schön zu wissen

## Quellen und Ressourcen zum Kochen lernen

Name, Plattform, Sprache, Land

Adam Ragusea ([YouTube](#)), engl., USA;

gute Ideen, einfach bis fancy, effizient, einfach zu verstehen und anzuschauen

Internet Shaquille ([YouTube](#)), engl., USA/Mexiko;

humorvoll bis sarkastisch, mehr auf einzelne Ideen und Tips & Tricks ausgerichtet als auf einzelne Rezepte

Ethan Chlebowski ([YouTube](#)), engl., USA;

sehr theoretische, deep-Dive Dokumentationen über das Kochen und seine Grundlagen

kein Stress kochen ([YouTube](#)), deutsch, Österreich;

deutlich näher an mitteleuropäischer Küche

Brian Lagerstrom ([YouTube](#)), engl., USA;

eher Fine-Dining, sehr amerikanisch-verschwenderisch-fettig, aber gut, wenn man etwas fancier kochen oder anrichten möchte

## Röstaromen

Sachen braun anzubraten/rösten/... ist eines der wichtigsten Faktoren, um (besonders V/VV) Geschmack in ein Gericht zu. Maillard-Reaktionen<sup>12</sup> und Karamellisierung<sup>13</sup> finden nur über 100°C statt, also nur, wenn wenig Wasser vorhanden ist.

## Fleisch garen

Es lohnt sich, besonders magere Fleischstücke mit wenig Hitze gerade so durchzugaren, z.B. Hünchenbrust nicht über 70°C, um es saftig zu halten. Für Schweinelachs oder -Lende reichen ~63°C, bei Rindersteaks sogar 55°C. Es kann natürlich sein, dass persönliche Präferenzen nicht mit diesen Temperaturen übereinstimmen, dann vgl. *TL;DR*. Ich persönlich finde es einfach schade, einen solchen ressourcenintensiven und besonderen Genuss nicht die verdiente Ehre zu erweisen.

---

<sup>12</sup> Sammelbegriff für chemische Reaktionen, die beim hohen Erhitzen von Proteinen stattfinden; =“bräunen“ an Fleisch und anderen Proteinen

<sup>13</sup> Chemische Reaktionen von Zuckern bei hoher Hitze