



Kochen ist das neue Hacken.

Das Kanedo-Blog Kochbuch.

© 2012 Gabriel Bretschner <info@kanedo.net>

Version 1.5

Vorwort

Bevor es losgeht mit leckeren Rezepten, möchte ich kurz Erläutern in welchem Sinn, dieses Dokument zu lesen ist.

Allgemeinhin herrscht das Vorurteil, Männer, speziell Nerds und Geeks, könnten und würden nicht kochen. Das möchte ich hiermit aus der Welt räumen, denn: *Kochen ist das neue Hacken*

Der Trick ist: Zeige atypisches Nutzerverhalten, sei kreativ und vor allem: **Niemals nach Rezept kochen!**

Das mag jetzt schizophren klingen, es ist aber so. Klammert man sich gedanklich zu sehr an ein Rezept scheitert es oftmals. Man lese diese Rezepte also eher als Inspiration.

Ich verzichte daher auch (meistens) auf Mengenangaben, da ich eh alles *frei Schnauze* koche.

Und immer im Hinterkopf behalten: **schmecken dir die Zutaten, schmeckt auch das Gericht!**

Ich möchte an dieser Stelle auch noch dem Johannes Gemürr (<http://fassbindersfrequenzen.de>) danken, der mir freundlicherweise die Startgrafik gemacht hat (also den Hintergrund...)

Inhaltsverzeichnis

1 Aufläufe & Omlette	5
1 Ofenkartoffeln griechischer Art	6
2 spanische Tortilla	7
3 Kartoffelaufbau mit Hackfleisch	8
2 Soßen & Pesto	9
4 Pinien-Kräuterpesto	10
3 Suppen	11
5 Caldo Galego	12
4 Mariniertes	13
6 marinierte Peperoni	14
5 Pasta	15
7 selbstermachte Nudeln	16
8 italienische Kräuterpasta	18
6 Asiatisch	19
9 gebratene Nudeln süß-sauer mit Geflügel	20
10 Curry	23

1 Aufläufe & Omlette

Ofenkartoffeln griechischer Art

Kartoffeln

Mais

Kidneybohnen

Schafskäse

Tomaten

Knoblauch

Butter

Salbei

Thymian

Petersilie

Majoran

Chili (geschrotet)

Paprikapulver, scharf

- 1 Die Kartoffeln klein schneiden und annähernd weich kochen.
- 2 Anschließend die Auflaufform mit Butter einfetten und alles hineingeben.
- 3 Würzen und für 20-30min bei 200°C in den Ofen bis die Kartoffeln weich sind.
- 4 Eventuell noch Wasser hinzugeben um Soße zu erhalten.

Tipp: Das ganze ist natürlich variabel. Zum Beispiel könnte ich mir sehr gut vorstellen, Hähnchenkeulen mit in die Auflaufform zu geben und ebenfalls mit zu backen.

spanische Tortilla

3 Eier

4-5 Kartoffeln

1-2 Zwiebeln

Salz

Pfeffer

- 1 Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- 2 Zusammen mit den grob geschnittenen Zwiebeln bei wenig Hitze garen (ca. 15-20min)
- 3 In einer Schüssel Eier und Kartoffel-Zwiebelgemisch und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Das ganze in eine gut mit Olivenöl bestückte Pfanne und Braten bis das Ei stockt.
- 5 Die Tortilla wenden und auf der anderen Seite Gold-Braun Braten. Genießen!

Kartoffelauflauf mit Hackfleisch

- Hackfleisch (ca. 200g)
- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Paprika
- Frühlingszwiebeln
- Oliven
- Crème fraîche
- Kräutermischung
- Gemüsebrühe
- Reibekäse
- Salz
- Pfeffer
- 1 Hackfleisch mit Zwiebeln braten.
 - 2 Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
 - 3 Paprika, Frühlingszwiebeln und Oliven schneiden alles in eine gefettete Auflaufform geben.
 - 4 Crème fraîche mit Kräutern und Brühe vermischen über die Zutaten geben.
 - 5 Auflaufform mit viel Käse bedecken
 - 6 In den Ofen (vorgeheizt: 170°C Umluft) für ca. 30-40min. bis die Kartoffeln weich sind (kann durchaus länger dauern)

Tipp: Mit der Brühe kontrolliert man die Konsistenz der Soße. Erfahrungsgemäß sollte man nicht zu viel nehmen, da aus der Crème fraîche auch Flüssigkeit austritt.

2 Soßen & Pesto

Pinien-Kräuterpesto

Olivenöl

Pinienkerne

Oregano

Basilikum

Thymian

Rosmarin

Hartkäse, gerieben

(bei belieben: Tomatenmark)

- 1 Alle Zutaten bis auf den Käse in eine Schüssel geben.
- 2 Mit dem Zauberstab (Mixer, Küchenmaschine, o.ä.) alle Zutaten vermengen und zerkleinern (Für Puristen: man nehme einen Mörser)
- 3 Feingeriebenen Käse hinzugeben und vermengen
- 4 Bei Bedarf Öl oder Käse nachgeben, je nach Konsistenzwunsch

3 Suppen

Caldo Galego

- Kartoffeln
- Spinat
- Knoblauch
- Brühe
- Paprikapulver
- Salz
- 1 Zunächst schält man die Kartoffeln und schneidet sie in Würfel.
 - 2 Währenddessen schon einmal Wasser mit der Brühe zum kochen bringen.
 - 3 Den Knoblauch fein hacken
 - 4 Kartoffeln und Knoblauch in die Brühe geben und mit Salz abschmecken.
 - 5 Den Spinat mit ganzen Blättern,gewaschen hinzugeben
 - 6 Mit Paprika abschmecken
 - 7 Das ganze für min. 40min Kochen lassen.

TIPP: Die Suppe wird umso schmackhafter, je öfter man sie aufwärmt.

4 Mariniertes

marinierte Peperoni

- Peperoni
 - Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - Schafskäse
 - Oliven
 - Knoblauch
 - Salbei
 - Thymian
 - Petersilie
 - Majoran
 - Oregano
 - ...
- 1 Kräuter kleinschneiden, Peperoni kleinschneiden und die Kerne entfernen (je nach Schärfe der Peperoni und wie man es mag).
 - 2 Dann alles in eine Dose (möglichst gut verschließbar), Öl darüber bis alles bedeckt ist. Salz, Pfeffer nach belieben.
 - 3 Verschließen und in den Kühlschrank für mindestens einen Tag (länger ist auch gut).

Tipp: Das Öl kann wunderbar für Pesto, oder als Salatdressing verwendet werden

5 Pasta

selbsgemachte Nudeln

Zutaten für 1 Personen

100g Hartweizengrieß

Wasser

1 Esslöffel Öl

Salz

evtl. Kräuter, gehackt

- 1 Mit dem Grieß einen Berg aufschütten und in der Mitte ein ausreichend großes Loch formen.
- 2 In dieses Loch dann das Wasser, das Öl und das Salz geben. (Wenn Kräuter in den Teig sollen, dann auch mit hinzugeben)
- 3 Mit einer Gabel die Flüssigkeit im Inneren verquirlen und dann langsam mehr und mehr Grieß von den Rändern mit dazu mischen. Sobald es mit der Gabel nicht mehr geht, den entstandenen Teig mit den Händen gut durchkneten, bis er gleichmäßig ist und eine glatte Oberfläche bekommt. Dies kann je nach Zutaten schon mal 10 Minuten dauern
- 4 Diesen Vorteig dann fest in Klarsichtfolie einpacken und für 45 bis 60 Minuten an einen nicht zu warmen Ort stellen, keinesfalls aber in die Kälte legen.

Fortsetzung:

- 5 Danach den Teig auspacken und entweder mit einer Nudelmaschine weiterverarbeiten oder einfach mit dem Nudelholz auf einer ausreichend großen und bemehlten Fläche ausrollen.

Achtung: 200g Teig ergeben übrigens durchaus einen guten halben Quadratmeter, also bei der Nudelholzvariante unbedingt für viel Platz sorgen oder den Teig portionsweise verarbeiten!

Tipp: Die Dicke des Nudelteigs kann man je nach Geschmack variieren. Ich versuche immer, sie gleichmäßig auf ca. 1mm zu bekommen, das aber keineswegs penibel mit der Schieblehre. 2 oder vielleicht sogar 3mm dürften auch noch in Ordnung sein, aber mehr sollte es wohl kaum werden.

- 8 Diese Platte kann man nun so schneiden, wie man sie möchte: als sehr dünne Spaghetti, als breitere Tagliatelle, als Lasagne-Platten oder auch rund bzw. viereckig für gefüllte Nudeln. Wobei es für das Schneiden von bandartigen Nudeln noch einen einfachen Trick gibt: beide Seiten des Nudelteigs gut bemehlen, damit er nicht so aneinander klebt, die Platte zusammenrollen und dann einfach die Streifen in gewünschter Breite abschneiden.

italienische Kräuterpasta

ein Becher Schmand
(oder Crème Fraiche, oder ähnliches)
ein Ei
Kräuter
(bspw. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
Zucchini (2 kleine, oder 1 große)
Daddeltomaten ;-)
Paprika
Nudeln
Parmesan (oder anderen Hartkäse)

- 1 Die Zucchini in der Pfanne schmoren. Tomaten und Paprika hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Nebenbei das Ei, den Schmand und die Kräuter in einen Mixbecher geben (wenn man mag noch Knoblauch und Chilli dazugeben) und mit dem Zauberstab, auch bekannt als Mixstab, ordentlich vermischen.
- 3 Die Nudeln kochen, bis sie al dente sind und abgießen. **Nicht abschrecken!**
- 4 Das Gemixte in die Pfanne geben und kurz erwärmen. Anschließend die Nudeln hinzugeben und unterheben.
- 5 Den Käse nach Belieben in die Pfanne, oder anschließend auf die Nudeln geben und genießen.

6 Asiatisch

gebratene Nudeln süß-sauer mit Geflügel

Hähnchen

Möhren

Paprika

Sprossen

Porree

Nudeln (Wok-geeignete)

Currypulver

Öl

kleine Knoblauchzehe

Ingwer (frisch und gerieben)

1 Tasse Wasser

1/4 Tasse Essig

1/4 Tasse Zucker

1/2 Zitrone

1-2 Orange(n) (in Würfel geschnitten)

Salz, Pfeffer & Chillipulver

Die Grundsätzliche herangehensweise an dieses Rezept ist, zunächst das Fleisch zu marinieren um es dann ziehen zu lassen (Das kann schon am Vortag geschehen.) Wichtig ist dann, erst die Soße zu beginnen, da diese relativ lange benötigt um einzukochen. In der Zeit kann man die restlichen Zutaten für das Gericht vorbereiten und eventuell schon das Fleisch braten und die Nudeln fertig kochen.

Marinade

Tipp: Dies kann man schon einen Tag eher vorbereiten, dann wird das Fleisch noch zarter

- 2 Knoblauch schälen und kleinhacken (oder pressen)
- 3 in eine Schüssel geben
- 4 Curry dazu
- 5 mit Öl binden
- 6 mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 7 Ingwer dazugeben
- 8 Geflügel kleinschneiden und in Marinade marinieren

Fortsetzung:

Soße

- 1 Wasser, Essig, Zucker, Zitrone und geriebener Ingwer in einen Topf geben und gut miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chilli abschmecken (Darf ruhig noch sauer sein!)
- 2 unter Rühren zum Kochen bringen
- 3 wenn es kocht die Orangen hinzugeben
- 4 abschmecken und köcheln lassen bis es eindickt (ca 20-25 min)

Hauptgericht

- 1 Möhren schälen und in kleine Stifte schneiden
- 2 Poree in kleine Ringe schneiden
- 3 Paprika in Würfel schneiden
- 4 Fleisch in Mehl wälzen
- 5 Fleisch scharf anbraten
- 6 Nudeln nach Rezept kochen
- 7 wenn das Wasser verdampft ist Gemüse hinzugeben
- 8 leicht anbraten
- 9 mit Soße ablöschen
- 10 aufkochen lassen und servieren



Curry

Hähnchenfleisch

Currypulver

Möhren

weißer Kümmel

Öl

Salz

Pfeffer

Reis

Ingwer

Zitrone

- 1 Reis nach Anleitung kochen
- 2 Das Fleisch in einer Pfanne (Wok) braten
- 3 Currypulver mit Öl, Wasser, Salz Pfeffer, geriebenem Ingwer, Zitronensaft und Kümmel zu einer Marinade verühren.
- 4 Möhren in feine Scheiben oder Streifen schneiden und in die Pfanne geben - leicht anbraten
- 5 Marinade hinzugeben
- 6 Je nach Wunsch mit Reis oder Stärke abbinden