



## **Kochen ist das neue Hacken.**

Das Kanedo-Blog Kochbuch.

© 2011 Gabriel Bretschner <info@kanedo.net>

Version 1.0

## 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 schizophran 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

<b>1</b>	<b>Aufläufe &amp; Omlette</b>	<b>5</b>
1	Ofenkartoffeln griechischer Art . . . . .	6
2	spanische Tortilla . . . . .	7
3	Kartoffelauflauf mit Hackfleisch . . . . .	8
<b>2</b>	<b>Soßen &amp; Pesto</b>	<b>9</b>
4	Pinien-Kräuterpesto . . . . .	10
<b>3</b>	<b>Mariniertes</b>	<b>11</b>
5	marinierte Peperoni . . . . .	12
<b>4</b>	<b>Pasta</b>	<b>13</b>
6	selbgemachte Nudeln . . . . .	14
7	italienische Kräuterpasta . . . . .	16

# 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 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

## 4 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.

6 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.