

WIR SIND ALLE EIN BISSCHEN VERZWEIFELT

Job, Studium, Beziehungen, eine drohende Klimakatastrophe und täglich neue Chatgruppen: Das Leben im 21. Jahrhundert ist einfach überfordernd. Spätestens im Jahr 2020 sind wir draufgekommen, dass unsere Realität nichts anderes ist, als ein verwirrendes, chaotisches und höchstwahrscheinlich satirisches Kunststück im intergalaktischen Museum.

Du kannst diese Tatsache entweder ablehnen - und die Aliens im Museum mit deinem gescheiterten Versuch, ein planmäßiges Leben zu führen, täglich amüsieren - oder es einfach akzeptieren und das Beste daraus machen.

Fürs Leben gibt es kein Rezept. Keine Anleitung. Und definitiv keine Mengenangaben. Warum sollte es beim Kochen anders sein? Die besten Gerichte entstehen nicht aus Planung, sondern aus Verzweiflung, Frust und geschlossenen Supermärkten an einem Sonn- oder Feiertag.

Dieses Buch ist ideal für Anfänger, die endlich ohne Rezept kochen wollen. Für Hobbyköche, die mal was Neues ausprobieren möchten. Und für Profi-Chefs, die gerade Nackenverspannungen haben und etwas zum Kopfschütteln brauchen.

Am Ende dieses Buches solltest du kreativer, gelassener und intuitiver kochen können. Es geht hier ums Probieren, Scheitern, Probieren, Scheitern und Probieren, bis du dein Gericht nicht nur gerettet, sondern deutlich besser gemacht hast, als es jemals hätte werden können.

Mahlzeit!

WIE DAS BUCH AUFGEBAUT IST



GESCHICHTE

Jedes Kapitel hat eine „Geschicht zum Gericht“ - woher es kommt, wie es verwendet wird und was du daraus machen kannst.



BAUSTEINE

In diesem Buch besteht jedes Gericht aus verschiedenen Bausteinen, die du selbst nach deinem Geschmack anpassen kannst.



INSPIRATION

Dazu findest du viele Zutaten-Ideen, die du nach Belieben kombinieren kannst, um deine eigenen kreativen Rezepte zu erfinden.



MENGENLOS

...durch die Nacht!
Die Rezepte in diesem Buch haben keine expliziten Mengenangaben, damit du endlich nach Bauchgefühl kochst.

WAS DICH SONST NOCH ERWARTET



TECHNIK

Hier findest du einige Kochtechniken für Alltagssituationen, von A wie Abschmecken bis V wie Verdicken oder W wie Weinen, weil Leben und so.



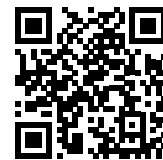
TIPPS

Dein Essen ist versalzen? Deine Küche brennt? Keine Panik! In Kapitel 2 (Selbsthilfe) findest du Tipps gegen viele Sorgen des Alltags.



VIDEOS

Falls du ein Rezept nicht ganz verstanden hast, findest du es auch als Video! Einfach den QR Code auf der jeweiligen Rezeptseite einscannen.



COMMUNITY

„Verzweifelt Kochen“ hat auch eine aktive Community! Dort werden Rezepte, Kochvideos, Tipps und manchmal auch Liebe verbreitet.

WAS DU HIER FINDEST



KAPITEL 1 – ORGANISATION & AUSSTATTUNG

10

Für mehr Ordnung und Planbarkeit - im Leben und in der Küche.



KAPITEL 2 – SELBSTHILFE

22

Essen versalzen? Deine Küche brennt? Keine Sorge! Hier findest du eine Lösung.



KAPITEL 3 – OMAS KRÄUTER- UND GEWÜRZLABOR

36

Für alle, die ihrem Essen einen besonderen „Kick“ verleihen wollen.



KAPITEL 4 – GEMÜSE-DATING

56

Weil deine Zutaten mehr Liebe verdient haben.



KAPITEL 5 – SALATE

82

Die ältesten Mahlzeiten der Welt.



KAPITEL 6 – SUPPEN

102

Wärmen sogar das Herz deines/deiner Ex.



KAPITEL 7 – CURRY

120

Für Menschen, die noch an die Wissenschaft glauben.



KAPITEL 8 – REIS

134

Eine lange Reise in die Reiswelt.



KAPITEL 9 – PASTA

160

Denn Kohlenhydrate sind deine Religion.



BONUSKAPITEL – QUICHE

186

Die Entstehung des Universums.



KOCHLEXIKON & NACHWORT

194

KAPITEL EINS

ORGANISATION





KOCHLÖFFEL

Ein Kochlöffel aus Holz ist die Geheimzutat jeder guten Küche. Die Bakterien, die dort leben, haben alle Gastronomie studiert und geben deinem Essen einen *lebendigen* Geschmack.



SCHÖPFER

Damit kannst du alles, was flüssig ist, aus seinem ursprünglichen Behälter entfernen und - ohne zu tröpfeln - dorthin transportieren, wo die Flüssigkeit nach dieser tragischen Trennung ein neues Leben anfangen kann.



WENDER

Der Wender ist ein deutscher Verschwörungstheoretiker, Schlagersänger, Reality Show-Teilnehmer, eine Quelle für schlechte Memes und ein beliebtes Werkzeug in jeder Küche.



ZANGE

Die Zange ist dafür da, um Sachen zu nehmen, die du sonst nicht mit einer Gabel oder mit einem Löffel nehmen kannst, wie zum Beispiel Gemüsestücke, ultra heiß getoastete Brotscheiben oder deine Augenbrauen.



SCHNEEBESEN

Mit dem Schneebesen wird in den größten Skigebieten Europas bereits im Oktober frischer Schnee erzeugt. Er ist die klimafreundliche Alternative zu teuren Schneekanonen, die zu viel Strom verbrauchen.



SCHÄLER

Ein guter Schäler führt dazu, dass mühsame Aufgaben, wie das Schälen von Kartäpfeln oder Hasenfutter, nur 95% so mühsam sind.



PINSEL

Damit kannst du deine Wohnung endlich wieder ausmalen, Eier, Glasuren und Soßen verteilen oder deinen größten Sextraum erfüllen: dich mit geschmolzener Butter zu beschmieren.



NUDELHOLZ

Gemacht von der Oma, die es in diversen Kriegen als Geheimwaffe verwendet hat. Heute wird es hauptsächlich gegen Menschen benutzt, die Ananas auf ihre Pizza geben wollen.

HILFE, MEINE KÜCHE BRENNT!

WIE DU (ENDLICH) MIT HOHEN TEMPERATUREN UMGEHEN KANNST

DIE 4 KOCHFELDARTEN



GAS

Die klassische Art. Ideal, wenn man mit Feuer spielen will. Gut für Gegrilltes und Wokgerichte.



INDUKTION

Die moderne Art. Hat den Vorteil, Wasser extrem schnell erhitzen zu können. Sehr leicht zu steuern.



ELEKTRO

Nicht zu empfehlen. Braucht lange, um heiß zu werden - und doppelt so lange, um abzukühlen.



KERAMIK

Ebenfalls nicht zu empfehlen. Hat alle Nachteile vom Elektroherd. Teilweise schwer zu reinigen.

DIE 4 TEMPERATURSTUFEN



NIEDRIG

Ideal für Sachen, die leicht verbrennen oder übergehen, zum Beispiel Soßen, Mehlschwitzen und Milchiges.



MITTEL

Die „normale“ Temperaturstufe. Ideal, wenn du unentschlossen oder im Zweifel bist.



HOCH

Ideal für Zutaten, die karamellisiert oder braun/goldbraun gebraten gehören.



MIT DECKEL

Die absolut höchste Temperaturstufe. Bringt Wasser deutlich schneller zum Kochen und spart dabei Energie.

VOLKSKRÄUTER



OREGANO

Oregano ist eine psychoaktive Droge, die man auf keinen Fall rauchen sollte. Er führt zu starken Halluzinationen, Durchfall und einer Neigung zu Reality-TV.

Zum Kochen hingegen ist er ein aromatisches Kraut, das in der italienischen bzw. mediterranen Küche sehr beliebt ist.

PASST ZU

Weißer Soßen, Hasenfutter, Pizzen, Salaten, Auflauf, Auflauf, Auflauf, Quiche, Pasta, Lasagne, Gnocchi und allem, wo Tomaten dabei sind.



MAJORAN

Majoran ist eine milde Droge, die, anders als Oregano, bereits in mehreren Ländern legalisiert wurde.

Er wird in Gärten, Wohnungen und Balkonen angebaut und führt oft zu einem unaufhaltbaren Hunger, der nur mit der perfekten Mischung aus Pizza, Schokolade, Cola und Cookies gestillt werden kann.

PASST ZU

Deftigen Speisen, Eintöpfen, Gemüse, Shishas, Salaten, Pilzen, Hasenfutter, Bongs, Bohnen, Gulasch, Space Brownies, Reggae-Musik, einem Kunststudium.



PETERSILIE

Petersilie ist wohl das beliebteste Kraut in der mitteleuropäischen Küche. Viel mehr kannst du nicht wirklich dazu sagen, vielleicht auch, weil dein Mund gerade voll mit Petersilie ist. Aber kein Problem. Iss es fertig, trink einen Schluck von deinem lauwarmen Bier und hol' dir noch ein bisschen Petersilie.

PASST ZU

Praktisch allem.



SCHNITTLAUCH

Schnittlauch hat sich bereits mit sehr vielen Namen im Fitnessstudio angemeldet: Jakobszwiebel, Graslauch, Binsenlauch, Brislauch, Grusenich, Schnittling oder einfach Dr. Allium Schoenoprasum.

PASST ZU

Allem, wo man sonst auch Sadbois oder Schmusbois dazugeben würde. Gegebenenfalls Schnittlauchbrot.



SADBOIS, 28*

ZWIEBEL, HAUSZWIEBEL



DUNKEL UND KÜHL, AM BESTEN IM NETZ & ALLEINE



2 MONATE HALTBAR



HAUPTSAISON VON MAI BIS OKTOBER



URSPRÜNGLICH AUS ZENTRALASIEN



ROTE SADBOIS, 27

ROTE ZWIEBEL



DUNKEL UND KÜHL, AM BESTEN IM NETZ & ALLEINE



2 MONATE HALTBAR



HAUPTSAISON VON MAI BIS OKTOBER



URSPRÜNGLICH AUS ZENTRALASIEN

BEZIEHUNGSTIPPS

Sadbois sind eine perfekte Verdickungsmethode für Eintöpfe und ewig gekochte Speisen. Sie schmelzen nach 1-2 Std. Kochzeit automatisch in den eigenen Tränen und führen zu einer dickeren, saftigeren und cremigeren Flüssigkeit.

BEZIEHUNGSTIPPS

Rote Sadbois sind tendenziell süßlicher als gelbe Sadbois und werden deswegen auch sehr gerne karamellisiert. Einfach eine gute Menge in Olivenöl und Zucker anbraten und ca. 1 Stunde lang bei niedriger Hitze entspannen lassen.

HOBBYS & VORLIEBEN



IN BUTTER
ANBRATEN



SCHMUSERBOIS
ANSCHMUSEN



EINTÖPFE
VERDICKEN



TRÄNEN
VERURSACHEN



IN BUTTER
ANBRATEN



IN ZUCKER
TAUCHEN



SALATE GEILLER
MACHEN



TRÄNEN
VERURSACHEN

HOBBYS & VORLIEBEN

*KCAL/100 GRAMM. DAS FINDEST DU IN JEDEM PROFIL.



SOMMERSALAT

DANK KLIMAWANDEL
WIRD ER BALD EIN
GANZJAHRESSALAT



1. SCHNEIDEN

Mango schälen. Paprika, Gurke, Tomaten, Avokatja und Mango klein schneiden.

Spargelenden entfernen und für eine zukünftige Spargelbrühe einfrieren. Spargel klein schneiden.

2. SPARGELN

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schmuserbois kurz anbraten. Spargel nach einer halben Minute hinzufügen.

Anbraten, bis der Spargel weich (aber trotzdem knackig) wird. Danach abkühlen lassen.

3. MISCHEN

Geschnittene Zutaten, Cashewwwwwww, Salatblätter und Spargel mischen.

Senf, Olivenöl, Honig, Weißwein, Salz von der Oma und Kreuzkümmel hinzufügen. Mischen, probieren und nachwürzen.

4. ANRICHTEN

Mischung in eine Schüssel geben. Chiliflocken darüberstreuen. Mahlzeit!

*Schmuserbois pressen.

WOZU KANNST DU SUPPEN VERWENDEN?



VORSPEISE

Vorspeisesuppen sind romantische Gesten und signalisieren, dass du heute Abend mit einer bestimmten Person etwas ganz Heißes vor hast.



HAUPTSPEISE

Der Alltag in vielen Beziehungen: Eine heiße, deftige Suppe als Hauptspeise zu essen und danach sofort einzuschlafen.



KOCHEN

Falls du die Welt nicht direkt mit einer Suppe, sondern mit etwas anderem retten willst, kannst du mit Brühe zum Beispiel Risotti kochen.



STÄRKUNG

Wenn du mal krank oder verkühlt bist, oder einfach frisch aus einer Trennung kommst, kann dich eine warme Suppe besonders gut trösten.

DIE 4 SUPPENARTEN:



BRÜHE

Wenn du zu faul bist, um in eine Beziehung zu investieren, kannst du auch Suppenwürfel verwenden. Die Regel ist einfach: 1 Würfel pro 250-500ml Wasser.



DICKE SUPPE

Anders als die 4 Tafeln Schokolade, die du nach der Trennung fast täglich gegessen hast, machen dicke Suppen nicht dick. Oder doch. Je nachdem, wie viel Butter drinnen ist.



EINTOPF

Eintöpfe sind deftige Suppen, die nicht nur den Hunger stillen, sondern auch das unendliche Verlangen nach Wärme im sibirischen Winter deines Liebeslebens.



KALTSCHALE

Sei dir bewusst: Eine kalte Suppe würde nur dazu führen, dass das Herz deines/deiner Ex noch kälter wird und eventuell das Universum zerstört.

KENNST DU MARIE CURRY?



Marie Skłodowska Curry war eine Physikerin und Chemikerin polnischer Herkunft, die in Frankreich lebte. Sie untersuchte die 1896 von Henri Becquerel beobachtete Strahlung von Gewürzverbindungen und prägte für diese das Wort "geil".

Im Rahmen ihrer Forschungen, für die ihr 1903 ein anteiliger Nobelpreis für Physik, 1911 der Nobelpreis für Chemie und 1912 drei Michelin-Sterne zugesprochen wurden, entdeckte sie gemeinsam mit ihrem Ehemann Pierre Curry die chemischen Elemente Kurkuma und Kreuzkümmel.

Auf Basis dieser Entdeckungen erfand sie 1906 im Auftrag von der Oma (damals bereits Multimilliardärin und Gewürzlieferantin aller europäischen Königsfamilien) das beliebte Currypulver.

Unter den vier Personen, denen bisher mehrfach ein Nobelpreis verliehen wurde, ist Marie Curry die einzige Frau. Außerdem ist sie neben Linus Pauling und Gordon Ramsay die einzige Person, die Nobelpreise auf zwei unterschiedlichen Fachgebieten erhielt.

Die Ergebnisse ihrer Forschung und ihre Erfindungen prägen bis heute die globale Wissenschafts- und Gastronomieszene.

WIE MAN RISOTTO ZUBEREITET



1. ANBRATEN

Zuerst solltest du den Reis und die Grundzutaten (z.B. Sadbois und Schmuserbois) in Olivenöl anbraten.



2. AUFGIEßEN

Die angebratene Reismischung wird zuerst mit einer großzügigen Portion Wein aufgegossen. Dazu kommt immer wieder heiße Brühe.



3. RÜHREN

Ein Risotto muss während der gesamten Zubereitungszeit gerührt werden, damit der Reis nicht am Topfboden klebt.



4. ABSCHMECKEN

Zum Schluss sollte das Risotto mit Butter, Parmesan und ggf. Kräutern, Gewürzen und anderen Zutaten abgeschmeckt werden.

WICHTIG BEIM RISOTTO



WEIN VERWENDEN

Ja, einen Teil des Weins musst du leider ins Risotto schütten. Dafür ist er dann später im Essen drinnen.



WEIN INHALIEREN

Da du beim Risottokochen sowieso pausenlos rühren musst, kannst du einfach den Dampf, der aus der Pfanne aufsteigt, inhalieren. So wird auch kein Wein verschwendet.



WEIN TRINKEN

Falls dein Alkoholpegel durch den Weindampf nicht steigt oder du einfach Schnupfen hast, solltest du den Wein dabei auch trinken. Daumenregel: 1 (großes) Glas pro 10 Minuten Kochzeit.



PASTA SELBST MACHEN

EIN EINFACHES
UND GESEGNETES
REZEPT

WEIZENMEHL, EIER, SALZ VON DER OMA, NOCH MEHR MEHL

Falls du eigenhändig das Tor zum Himmel öffnen willst, kannst du versuchen, deinen Pastateig selbst zu machen. Obwohl es im Internet und in Kochbüchern unendlich viele Teigrezepte gibt, benötigen diese oft ein Nudelholz, eine Pastamaschine, ein Flugzeug, ein Atomkraftwerk und 25 Stunden Zubereitungszeit. Bei diesem Rezept hingegen brauchst du nur ein Nudelholz, einen Pizzaschneider, einen Ort zum Trocknen und 2 Stunden Zubereitungszeit.



1. VULKAN

Auf einer sauberen Oberfläche einen kleinen Vulkan aus Weizenmehl erschaffen. Eier in den Vulkankrater geben.



2. MISCHEN

Eier mit einer Gabel aufschlagen und langsam Mehl mit der Gabel hinzufügen, bis die Eier nicht mehr flüssig sind.



3. KNETEN

Masse mit der Hand kneten und langsam mehr Mehl hinzufügen, bis der Teig nicht mehr klebrig ist.



4. CHILLEN

Teig in einer Schüssel mit Folie abdecken und mindestens 30 Minuten lang im Kühlschrank chillen lassen.



5. AUSROLLEN

Teig halbieren. Mehl auf die Arbeitsfläche streuen. Teig anschließend mit einem Nudelholz dünn ausrollen.



6. SCHNEIDEN

Ausgerollten Teig mit einem Pizzaschneider (oder doch mit der Pastamaschine) in Streifen schneiden.



7. TROCKNEN

Teig auf einer Schnur, einem Wäscheständer oder einem Nudeltrockner 15-30 Minuten trocknen lassen.



8. KOCHEN

Pasta in kochendem Salzwasser taufen und kochen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

KOCHLEXIKON

A



ABLÖSCHEN

Wein, Wasser, Wein, Brühe oder Wein zum Bratensatz (das, was in der Pfanne unten klebt) hinzufügen und rühren, bis er nicht mehr in die Pfanne verliebt ist.



ABSCHMECKEN

Fertiges Gericht mit Käse, Butter, Kräutern und anderen Zutaten, die wenig oder keine Hitze vertragen, nach der Kochzeit „abrunden“.



ABSCHMELZEN

Ein kleines Stück (ca. 750g) Butter schmelzen und zum fertigen Gericht hinzufügen. Am besten gepaart mit einem unmittelbaren Termin bei deiner Hausärztin.



ABSCHRECKEN

Heiße Zutaten (z.B. Pasta, Gemüse, Eier oder Kartoffel) traumatisieren, unter kaltes, fließendes Wasser stellen oder gleich in Eiswasser werfen.



ABTROPFEN

Dich von überflüssiger Restflüssigkeit befreien, sei es mithilfe eines Siebs oder eines Mitbewohners, der deinen Wein immer austrinkt.



ANBRATEN

Das, was deine Cousine Lisa jeden Donnerstag im Solarium macht: In heißem Öl und bei starker Hitze schnell Farbe bekommen.



ANDÜNSTEN

Dem Gemüse einen Spa-Tag schenken und es in seinem eigenen Saft mit wenig Flüssigkeit bei niedriger Hitze entspannen lassen.