

# NOAH BACHOFEN WÄÄRLI GUÄT



atVERLAG

Rezepte mit Tiefe und Twist

# INHALT I

10 Gebote für eine perfekte Mahlzeit....10

Geschmorter Fenchel....16

Tomatensalat....18

Käse-Ei-Sandwich....20

Taboulé....22

Vorrat für alle Fälle....24

Gemüsefond....32

Gazpacho....36

Pfannbrot mit Pimientos....39

Worauf es beim Einkaufen ankommt....42

Fried Chicken Burger....50

Carrot Dog....54

Gurkensalat....55

Lattich mit Aprikosendressing und Parmesan-Beurre-blanc....56

Sie sind Helden....58

Herbstlicher Salat....64

Fenchelsalat mit Kiwi....66

Kartoffelsalat....68

Chicoréesalat....70

Bohnensalat....72

It's Showtime!....74

Burrata mit Pfirsich und Brokkoli....78

Hasselback-Kartoffeln mit Kräuterdip....82

Pickles....86

Belegtes Brot mit Pickles....88

Überbackene Zwiebelsuppe mit Kümmel....90

Wie zum Teufel sieht ein Pfirsich aus....92

Geschmorte Kartoffeln....100

Safranrisotto....102

Risotto al Salto (Risotto-Leftover Tag 1)....104

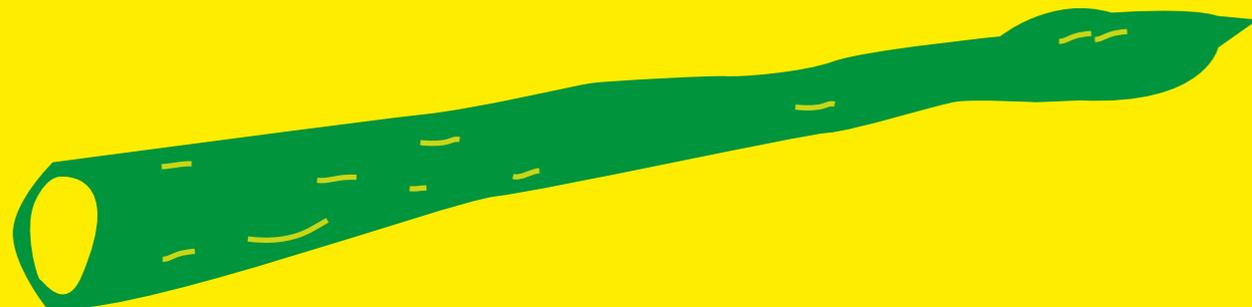
Arancini (Risotto-Leftover Tag 2)....105

Vegetarische Bolognese....108

Vegetarische Lasagne....110

Tagliatelle....112

Klöntalersee....114



# INHALT II

- Spargelrösti mit Salat aus rohen Spargeln....118
- Ossobuco (Kalbshaxe)....120
- Käsespätzli....122
- Kein Wiener Schnitzel....124
- Ein Hoch auf die Kalberwurst....128
- Schmorbraten-Ravioli....132
- Ziger-Magronen....136
- Knollensellerie-Steaks....138
- Kichererbsen-curry....142
- Raviolikissen....144
- «Das esse ich nicht, das stinkt!»....146
- Zigerknödel mit Zwiebelsauce....150
- Ganzer Butter-Blumenkohl....154
- Auberginenschnitzel....156
- San-Sebastian-Cheescake (der einfachste Kuchen der Welt)....158
- Mehlfreier Schoggikuchen....160
- Einmal Sterneküche und zurück....166
- Tiramisu....172
- Cannelés....174
- Dunkle Schoggimousse mit Fleur de Sel und Olivenöl....176
- Weisse Schoggimousse mit Tonka und Ahornsirup....179
- Fine Dining? Gerne, aber bitte nicht zu oft!....180
- Marmorkuchen....184
- Tonkabohnen-Espresso-Martini (de Drink für de Choch)....186
- Herbstdressing....188
- Winterdressing....188
- Himbeer-dressing....189
- Kräuteröl....192
- Burnout? Ich doch nicht!....194
- Mayonnaise....202
- Nussbutter-Mayonnaise....204
- Basilikum-Mayonnaise....206



# 10

## Gebote für eine perfekte Mahlzeit

### 1. Gebot: Nimm dir Zeit!

Nichts schadet der Freude am Kochen und Essen so sehr wie Zeitmangel. Erwarte ich am Abend Besuch, fange ich schon morgens mit den Vorbereitungen an. So kann ich später mit den Gästen anstossen, ohne ständig in die Küche rennen zu müssen. Ist die Zeit knapp, werden Saucen geschmacklich dünn und Schmorgerichte zäh. Bei Tisch gilt erst recht: hetzen verboten! Nur wer entspannt ist, kann dem Essen die gebührende Wertschätzung entgegenbringen.

### 2. Gebot: Fürchte dich nicht vor Fett!

Wenn du gut kochen und essen willst, dürfen Kalorien in deinen Überlegungen keine Rolle spielen. Fett ist ein Geschmacksträger und macht jedes Essen besser. Köchinnen und Köche verwenden ungefähr dreimal mehr Butter zum Braten oder für eine Sauce als Leute, die hobbymässig am Herd stehen. Mach es den Profis nach! Wenn berühmte Küchenchefs behaupten, sie hätten der Butter abgeschworen, glaube ich ihnen kein Wort.

### 3. Gebot: Sei mutig!

In der Liebe und beim Kochen ist Zurückhaltung fehl am Platz. Ich salze nicht nur reichlich, sondern gehe auch mit der Säure aufs Ganze. Säure ist ein guter Gegenspieler für Fett. Bestes Beispiel: die klassische Beurre blanc, die neben Butter und Weisswein auch Essig enthält. Eine der spannendsten Geschmacksrichtungen ist bitter. Es lohnt sich also, die angeborene Scheu vor Bitterem abzulegen. Ein Schälchen mit Bittersalaten zum Beispiel hebt Schmorgerichte auf ein ganz neues Level.

# Fried Chicken Burger

Für 4 Stück

## Zutaten

2 ausgelöste Pouletschenkel  
(Hünerschenkel)  
Frittieröl  
4 Burger Buns  
Sauce nach Wahl zum Servieren

## Mehlmischung

100 g Mehl  
100 g Maizena (Maisstärke)  
10 g Salz  
3 g Paprikapulver  
4 g frischer Knoblauch, fein gehackt

## Teig

100 g Mehlmischung (s. o.)  
110 g Wasser

## Salat

80 g Staudensellerie  
½ Avocado  
35 g Joghurt  
10 g Saft und etwas Abrieb  
einer unbehandelten Zitrone  
1 Handvoll glatte Petersilie  
½ Karotte  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

Die ausgelösten Pouletschenkel in der Mitte halbieren. Für die Mehlmischung alle Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen. 100 g davon in eine zweite Schüssel geben und mit 110 g Wasser verrühren.

Die Pouletstücke erst in der Mehlmischung wenden, etwas abklopfen und dann durch den Teig ziehen. Den Teig abtropfen lassen, das Poulet erneut in die Mehlmischung legen und beiseitestellen.

Für den Salat den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt sowie Zitronensaft und -abrieb vermischen. Die Petersilie hacken, die Karotte mit einer Raffel fein reiben. Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frittieröl in einer Pfanne mit hohem Rand auf 165 Grad erhitzen und das Poulet darin 5 Minuten frittieren. Aus dem Öl nehmen und kurz auf Haushaltspapier legen, damit das überschüssige Fett abtropfen kann. Die Burger Buns aufschneiden und je 1 Pouletschenkel in einen Bun legen. Den Burger mit dem Salat und einer Sauce deiner Wahl anrichten.



# Überbackene Zwiebelsuppe mit Kümmel

Für 4 Personen

## Zutaten

4 Zwiebeln  
100 g Butter  
1 TL Kümmel  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
100 g Apfelsaft  
1 mehligkochende Kartoffel, fein gewürfelt  
1 kg Gemüsefond (siehe Seite 32), auf 600 g einreduziert  
150 g Rahm (Sahne)  
200 g Milch  
100 g Sbrinz oder ein anderer Hartkäse, z. B. Parmesan

## Zubereitung

Den Backofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen. Die Zwiebeln in grobe Streifen schneiden und in 50 g Butter bei mittlerer bis höherer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Den Kümmel dazugeben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer vorwürzen und mit dem Apfelsaft ablöschen. Den Apfelsaft auf die Hälfte einkochen lassen, dann die Kartoffelwürfel und den bereits einreduzierten Gemüsefond hinzufügen. Alles etwa 15 Minuten kochen lassen.

Den Rahm und die Milch dazugeben und alles in einem Standmixer oder mit dem Stabmixer ganz fein mixen. Wenn du die Suppe mit einem Stabmixer pürierst, dauert das rund 5 Minuten. Die Suppe durch ein feines Sieb giessen und mit den restlichen 50 g Butter aufmixen. So bekommst du eine unglaublich cremige, sämige Suppe. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Schalen geben und den Sbrinz darüberreiben. Die Suppenschalen ins obere Drittel des vorgeheizten Ofens stellen, damit der Käse gratiniert. Wenn der Ofen richtig heiss ist, sollte das etwa 2 Minuten dauern.

## Tipp

Du kannst die Zwiebeln gegen Lauch, Karotten, Sellerie oder Pilze austauschen, die Suppe wird immer geil schmecken.



# Tiramisu

Für 4 Personen

## Zutaten

3 Eier  
4 EL Zucker  
2 Prisen Salz  
500 g Mascarpone  
4 cl Kaffeelikör (z. B. Kahlúa)  
1 Msp. Tonkabohnenpulver  
15 Löffelbiskuits  
150 ml Kaffee, abgekühlt  
Kakaopulver zum Bestäuben

## Zubereitung

Die Eier trennen. Die Eigelbe zusammen mit 3 Esslöffeln Zucker und 1 Prise Salz in einer Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, bis die Masse weiss ist. Das Eiweiss mit dem restlichen Zucker und Salz steif schlagen.

Den Mascarpone gut mit dem Kaffeelikör und dem Tonkabohnenpulver verrühren. Den Eischnee mit einem Gummischaber vorsichtig unter die Eigelbmasse ziehen und zur Mascarpone- und Kaffeemasse geben. Alles mit dem Gummischaber gut vermengen. Achtung: nicht mit dem Schwingbesen verrühren, da die Masse sonst zusammenfallen könnte!

Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Glasform legen und mit dem Kaffee übergiessen. Die Hälfte der Tiramisucreme darübergeben. Eine zweite Schicht Löffelbiskuits auf die Masse legen und mit der restlichen Creme bedecken. Über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag vor dem Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

## Tipp

Tupperware aus Glas ist ideal als Gefäss für Tiramisu. Sie lässt sich mit dem passenden Deckel luftdicht verschliessen. Wenn du das Tiramisu nur mit Klarsichtfolie abdeckst, kann es am nächsten Tag nach anderen Speisen schmecken, die du im Kühlschrank aufbewahrst. Die verwendete Menge Kaffee ist Geschmackssache. Ich mag es, wenn die Löffelbiskuits stark getränkt sind, und nehme deshalb eine recht grosse Menge Kaffee.



# REZEPTVERZEICHNIS

## A

Aprikosen-  
dressing....56

Arancini  
(Risotto-Leftover  
Tag 2)....105

Auberginen-  
schnittel....156

## B

Basilikum-  
Mayonnaise....206

Bohnensalat....72

Bolognese,  
vegetarisch....108

Brioche Buns....46

Brot, belegt,  
mit Pickles....88

Burrata mit Pfirsich  
und Brokkoli....78

Butter-  
Blumenkohl....154

## C

Cannelés....174

Carrot Dog....54

Chicoréesalat....70

## F

Fenchel,  
geschmort....16

Fenchelsalat  
mit Kiwi....66

Fried Chicken  
Burger....50

## G

Gazpacho....36

Gemüsefond....32

Gurkensalat....55

## H

Hasselback-Kartoffeln  
mit Kräuterdip....82

Herbstdressing....188

Himbeer-  
dressing....189

## K

Kalbshaxe....120

Kartoffeln,  
geschmort....100

Kartoffelsalat....68

Käse-Ei-  
Sandwich....20

Käsespätzli....122

Kein Wiener  
Schnitzel....124

Kichererbsen-  
curry....142

Knollensellerie-  
Steaks....138

Kräuterdip....82

Kräuteröl....192

## L

Lasagne,  
vegetarisch....110

Lattich mit  
Aprikosendressing  
und Parmesan-  
Beurre-blanc....56

## M

Marmorkuchen....184

Mayonnaise....202

## N

Nussbutter-  
Mayonnaise....204

**O**

Ossobuco ....120

**P**

Parmesan-  
Beurre-blanc ....56

Pfannenbrot  
mit Pimientos ....39

Pickles ....86

**R**

Raviolikissen ....144

Relish ....120

Risotto al Salto  
(Risotto-Leftover  
Tag 1) ....104

**S**

Safranrisotto ....102

Salat, herbstlich ....64

San-Sebastian-  
Cheesecake ....158

Schmorbraten-  
Ravioli ....132

Schoggikuchen,  
mehlfrei ....160

Schoggimousse,  
dunkle, mit Fleur  
de Sel und Olivenöl  
....176

Schoggimousse,  
weisse, mit Tonka  
und Ahornsirup ....179

Spargelrösti mit  
Salat aus rohen  
Spargeln ....118

**T**

Taboulé ....22

Tagliatelle ....112

Tiramisu ....172

Tomatensalat ....18

Tonkabohnen-  
Espresso-Martini  
....186

**W**

Winterdressing ....188

**Z**

Zigerknödel  
mit Zwiebelsauce  
....150

Ziger-Magronen  
....136

Zwiebelsauce ....150

Zwiebelsuppe,  
überbacken,  
mit Kümmel ....90