

TURBO
IN DIE FRESSE
GEILES
KOCHBUCH

MONA SCHÖNLEBEN-FREUDENBERG
MARC FREUDENBERG
DIE GÖNNHARDTS
et. al.

mit Allem ohne Fisch¹

23. Dezember 2022

¹mit Fisch

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	1
2	Technik & Ausstattung	3
3	Basisrezepte	5
3.1	Brandmasse	5
4	Herzhaftes	7
4.1	Szechuan Dan Dan Nudeln	7
4.2	Szechuan Chilliöl	8
4.3	Blanchierter Pak Choi	9
4.4	Grießnockerl – Mona	9
4.5	Schwäbische Spätzle	10
4.6	Irish Stew	10
5	Dips & Saucen	13
5.1	Hoi Sin Erdnuss Dip	13
6	Süßes	15
6.1	Mousse au Chocolate	15
6.2	Waffeln	15
6.3	Apfelkuchen mit Streusel	16
7	Sonstiges	19
	Index – Kategorie	21
	Index – Region	23
	Index – Zutat	25

1 | **Vorwort**

2 | Technik & Ausstattung

3 | Basisrezepte

Bitte benutzt eine Waage.

3.1 Brandmasse

Dieses Grundrezept für eine Brandmasse (Brandteig) kann als Basis für verschiedenste Sachen dienen, z.B. Käse-Fours, Windbeutel oder Profite-rol.

Quelle: Martin Schönleben

	Zutaten
350 mL	Milch
50 g	Butter
250 g	Mehl
	geriebene Zitrone
250 mL	Vollei

Zubereitung

Butter und Milch kochen. Dann das Mehl kurz unterrühren. So lange rühren, bis sich die Masse ballt und einen kompakten Kloß bildet, dann vom Herd nehmen. Anschließend die Eier nach und nach unterrühren. Mit einer Lochtülle kleine Tupfen aufdressieren.

Backen: 190 ° °C ca. 15–20 min.

Beim Backen Dampf geben.

4 | Herzhaftes

4.1 Szechuan Dan Dan Nudeln

Turbo scharf!

2 Portionen
½ Stunde

Quelle: <https://www.marionskitchen.com>

Scharfe Sauce

2 TL	Szechuanpfeffer, ganz
60 mL	Sojasauce
2 EL	Szechuan Chilliöl, S. 8
1 EL	Schwarzer chinesischer Essig
2 TL	Süße dunkle Sojasauce
¼ TL	Zucker
4 TL, gehäuft	Erdnussmuß oder Sesammuß (optional)

Stir-Fry

2 EL	Pflanzenöl (z.B. Erdnussöl)
200 g	Schweinehack
2 EL	Tianjin eingelegte Senfblätter (Ya Chai) oder Kohl (Tong Chai)
1 EL	Sojasauce
1 EL	Shaoxing (Chinesischer Kochwein)

Anrichten

200 g	Dünne, chinesische Weizennudeln
	Frühlingszwiebeln zum Anrichten

Scharfe Sauce

Den Szechuanpfeffer in einer Pfanne 2–3 min ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten bis er beginnt zu duften. In einem Mörser fein zerstoßen und beiseite stellen. Alle anderen Zutaten in einer großen Schüssel verühren und beiseite stellen.

Stir-Fry

Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne auf hoher Hitze stark erhitzen. Das Hackfleisch hineingeben und verteilen. Bei größeren Mengen unbedingt nicht zu viel Fleisch auf einmal verwenden! Es muss stark angebraten werden und nicht dünsten! Unter gelegentlichem Rühren kräftig anbraten, bis es eine schöne gold-braune Farbe hat. Nun stärker rühren und das Fleisch fein auftrennen, schließlich den gerösteten und zerstoßenen Szechuanpfeffer einarbeiten. Die restlichen Zutaten dazugeben und unter ständigem Rühren weiterbraten so dass das Fleisch die Flüssigkeit aufnehmen kann. Beiseite stellen und warm halten, während die Nudeln kochen.

Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanweisungen kochen. Während die Nudeln kochen, einen kleinen Schöpfer Nudelwasser (etwa 50–100 mL) entnehmen und mit der Soße vermischen. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Anrichten

Etwas scharfe Soße in tiefe Teller oder Schüsseln geben, die Nudeln darin zu einem Nest drehen. Die Fleischmischung darauf anrichten und mit den Frühlingszwiebeln garnieren. Übrige scharfe Soße und Chilliöl zum Nachwürzen anbieten.

4.2 Szechuan Chilliöl

Universelles, chinesisches Chilliöl.

2 Portionen
1/4 Stunde

Quelle: <https://www.marionskitchen.com>

Zutaten

200 mL	Erdnussöl
4 Stk.	Zimtstange
2 Stk.	Lorbeerblätter
3 EL	Szechuan-Pfefferkörner
8 Stk.	Kardamomkapseln
80 mL	Asiatische Chilliflocken
2 TL	Salz

Zubereitung

In einer Pfanne das Erdnussöl bei geringer Hitze erwärmen.

Die Gewürze in einer weiteren Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten, gerade bis sie beginnen leicht zu rauchen. In die Pfanne mit dem warmen Öl geben, unter mittlerer Hitze erhitzen und etwa 4–5 min sanft braten. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Chilliflocken und Salz in eine hitzefeste Schüssel oder Glas geben (z.B. Einmachglas) und das Öl hineinseien. Lorbeerblätter, Zimtstange und Sternanis ebenfalls hinzufügen.

4.3 Blanchierter Pak Choi

Eine klassische chinesische Beilage.

2 Portionen
¼ Stunde

Zutaten

1 Stk.	Pak Choi
1 EL	Austernsauce
1 TL	Zucker
1 EL	Erdnussöl
1 EL	Wasser

Zubereitung

Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Austernsauce, den Zucker, das Wasser und das Erdnussöl in einem Topf oder Wok unter Rühren erwärmen bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Die Blätter des Pak Choi abziehen, waschen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Eine Minute blanchieren, herausnehmen und dann sofort mit der lauwarmen Sauce vermischen.

4.4 Grießnockerl – Mona

Klassische, feine Grießnockerl nach Familienrezept. Sehr fluffig und weich, diese Nockerl zergehen auf der Zunge!

4 Portionen
½ Stunde

Quelle: Beate Schönleben

Zutaten

125 mL	Milch
2 EL	Butter
2 Stk.	Eier
4 EL	Hartweizengrieß
	Salz
1 Prise	Muskatnuss, gerieben
	Petersilie, fein gehackt

Zubereitung

Milch, Butter, Salz und Muskat zum Kochen bringen.

Grieß einrühren, Hitze reduzieren.

Eier verkleppern und einrühren.

Mit befeuchteten Löffeln zu Nockerl abstechen.

In kochende Brühe oder kräftig gesalzenes Wasser einlegen. Etwa 5 Minuten kochen und anschließend weitere 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, mindestens bis die Nockerl aufschwimmen.

4.5 Schwäbische Spätzle

Knöpfelförmige Spätzle!

Quelle: Irgendein Kochbuch-klassiker

Zutaten

500 g	Weizenmehl
4 Stk.	Eier
1 TL	Salz
250 mL	Wasser

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung machen, die Eier hineinschlagen. Unter Zugießen des kalten Wassers den Teig mit einem Löffel rühren und schlagen, bis er Blasen wirft. Den Spätzlesteig in 2–3 L kochendes Wasser entweder in dünnen Streifen mit einem Spätzleschaber bzw. mit einem größeren Messer vom angefeuchteten Spätzlesbrett schnell hineinschaben, oder den Teig durch die Spätzlesmaschine drücken. Dabei immer nur kleine Portionen auf einmal ins Wasser geben. Spätzle kurz kochen, bis sie oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech auskühlen lassen.

4.6 Irish Stew

1/2 Stunde

Zutaten

	Rindergulasch
	Kartoffeln
	Karotten
	Grüne Erbsen
	Knollensellerie
	Wostershizzel
	Rinderfond
1	Guinness /Stout
	Zwiebeln
	Knoblauch
2	Bay Leaves

Zubereitung

Rindergulasch scharf anbraten, herausnehmen. Wurzelgemüse schälen und alles in grobe Würfel schneiden. Öl in den Bräter und das Gemüse anschwitzen, heraus nehmen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, mit Rinderfond und Bier aufgießen, Wostershizzel und Bayleave dazugeben jetzt das Rind wieder hineinlegen. So lange kochen bis das Fleisch weich ist. Jetzt das Wurzelgemüse dazu geben und fertig garen. Ganz zum Schluss die grünen Erbsen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 | Dips & Saucen

5.1 Hoi Sin Erdnuss Dip

Perfekt zu Frühlingsrollen, Sommer-/Glücksrollen uvm.

Zutaten

2 TL	Hoi Sin Sauce
3 EL	Asiatische Erdnusssauce
1 EL	Reisessig
2 Stk.	Knoblauchzehen
1 TL	Chilli-Sauce

Zubereitung

Den Knoblauch fein hacken oder in einer Knoblauchpresse verarbeiten und mit den übrigen Zutaten verrühren.

6 | Süßes

6.1 Mousse au Chocolate

Ein klassiker aus der französischen Nachspeisenküche.

Zutaten

3 Stk.	frische Eier
200 g	Schlagsahne
40 g	Zucker
200 g	Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Eier trennen.
2. Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen.
3. Schokolade schmelzen und etwas abkühlen lassen.
4. Eigeiß mit 2 EL heißem Wasser schlagen. Zucker einrieseln lassen.
5. Die noch flüssige Schokolade schnell einrühren.
6. Sofort Sahne und Eischnee unterrühren.
7. Die Mousse au Chocolate in einem Gefäß im Kühlschrank erkalten lassen, (2–3 h).

6.2 Waffeln

Fluffige Belgische Waffeln!

10-12 Stück
½ Stunde

Zutaten

125 g	Butter
125 g	Zucker
3	Eier getrennt
1	Päckchen Vanillezucker
250 g	Mehl
250 g	Milch
1/2	Päckchen Backpulver
	Zitronen Abrieb

Zubereitung

1. Eier trennen.
2. Alle Zutaten genau abwiegen!
3. Eiweiß mit etwas Salz und Zucker steif schlagen.
4. Weiche Butter mit restlichem Zucker schaumig rühren, Eigelb dazu geben.
5. Zitronenabrieb hinzufügen.
6. Mehl und Backpulver vermischen, nach und nach Milch und Mehl dazu geben.
7. Eiweiß vorsichtig unterheben.
8. In einem mit Butter eingepinseltem Waffeleisen ausbacken.

6.3 Apfelkuchen mit Streusel

1/2 Stunde

Angaben für 20 cm Springform, für 26 cm Springform in runden Klammern.

Kuchenteig

2 (3-4)	Äpfel
75 (125) g	Butter
60 (105) g	Zucker
1 (1) Päckchen	Vanillezucker
1/2 (1) Zitrone	Abrieb
2 (3)	Eier
115 (205) g	Mehl
1 (2) TL	Backpulver
2 (2) EL	Milch

Streusel

60 (105) g	Mehl
30 (55) g	Zucker
1 (1) Päckchen	Vanillezucker
50 (80) g	Butter

Zubereitung - Kuchen

Äpfel schälen und in Viertel schneiden, jedes Viertel ca. 5-mal einschneiden. Springform einfetten. Butter in einer Rührschüssel geschmeidig rühren, langsam Zucker einrieseln lassen. Vanillezucker und Zitronenabrieb hinzugeben. Nach und nach die Eier hinzugeben. Eine Hälfte des Mehls und Backpulvers unterrühren, dann 1 EL Milch hinzugeben, dann die andere Hälfte des Mehls/Backpulvers und den zweiten EL Milch unterrühren. Teig in die Springform geben und dann Äpfel darauf legen. Mehl, Zucker, Vanillezucker und Butter mit den Händen oder dem Knethaken zu Streuseln verkneten. Auf den Äpfeln verteilen. Bei 180 °C Ober-Unterhitze für 40 min backen. (160 °C Umluft)

7 | Sonstiges

Index – Kategorie

B

Beilage 9, 10

D

Dip 13

H

Hauptgericht 7

N

Nachspeise 10, 15, 16

T

Teig 5

Z

Zutat 8–10

Index – Region

A

Asien 13

B

Belgien 10, 15

C

China 7–9

D

Deutschland 5, 9, 10

F

Frankreich 15

Index – Zutat

A

Apfel 16

C

Chilli 7, 8

E

Erdnuss 13

H

Hoi Sin 13

M

Mehl 10, 15

N

Nudeln 7

O

Öl 8

P

Pak Choi 9

S

Schokolade 15

Streusel 16