



H. G. „Dieses Gulasch ist so aufwendig, dass es praktisch einen kulinarischen Marathonlauf unter den Rezepten dieses Buches darstellt. Aber es belohnt die Mühe mit göttlichem Aroma. Lässt sich gut portionsweise einfrieren.“

I. F. „Und wenn man dann den Lauf noch irgendwann in echt nachholt, schmeckt das Gulasch umso besser!“

Gulasch de luxe

Zutaten für 6–8 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten plus 1 Stunde 30 Minuten Garzeit

1,4 kg Rindfleisch aus der hohen Rippe ohne Knochen	2 EL Mehl	<i>Für die Kräuterbutter</i>
1 kg Zwiebeln	2 EL Tomatenmark	1 Knoblauchzehe
2 Knoblauchzehen	2 EL edelstüßes Paprikapulver	30 g Butter
2 rote Paprikaschoten	1 ½ EL Majoran	abgeriebene Schale von
75 g Schweineschmalz	1 ½ EL grob gemörserter Kümmel	1 kleinen Biozitronen
Meersalz	400 g stückige Tomaten	1 TL Majoran
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	1 l Fleischbrühe	1 TL gemahlener Kümmel

1 Das **Fleisch** in Stücke von etwa 4 × 5 cm Größe (ca. 50 g) schneiden. **Zwiebeln** schälen, längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Paprika** waschen, halbieren, Samen und Scheidewände entfernen, das Fruchtfleisch im Mixer pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren. Den Backofen auf 150 °C vorheizen. **2** Die zimmerwarmen Fleischwürfel in einer großen Pfanne oder einem großen Topf (Bräter) mit schwerem Boden von allen Seiten scharf und dunkel im **Schmalz** anbraten. **3** Dabei darauf achten, dass alle Fleischstücke Kontakt mit dem Boden haben können, sonst werden sie nicht schön braun und es wird hinterher nichts mit der dunklen Sauce und dem kräftigen Gulascharoma. Also besser in zwei Portionen anbraten und währenddessen schon **salzen** und **pfeffern**. **4** Das Fleisch aus dem Topf nehmen, die Zwiebeln und den Knoblauch offen darin schmoren, bis auch die Zwiebeln deutlich dunkel, aber nicht schwarz geworden

sind. **5** Das Fleisch zurück in den Topf geben, das **Mehl** darüberstäuben und schnell verrühren. **Tomatenmark, Paprikapulver, Majoran** und **Kümmel** dazugeben. **6** Alles kurz zusammen braten, die **Dosentomaten, die Brühe** und das Paprikapüree hineingeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und aufkochen. Den Bräter offen in den Backofen stellen und 1 Stunde 30 Minuten garen, nach 1 Stunde einmal kräftig umrühren. **7** In der Zwischenzeit für die Kräuterbutter den **Knoblauch** schälen und durchpressen. Mit der **Butter**, der abgeriebenen **Zitronenschale, Majoran** und **Kümmel** gründlich vermischen und kalt stellen. **8** Das Gulasch aus dem Ofen nehmen und die kalte Kräuterbutter einrühren. Nochmal abschmecken, 10 Minuten sehr heiß ziehen lassen, aber nicht mehr köcheln. **9** Die perfekte Beilage sind gekochte Kartoffeln, die durch die Kartoffelpresse direkt auf die Teller gepresst und leicht mit Meersalz gewürzt werden. Gulasch mit der Sauce darüber verteilen.

Eine Portion hat ca. 507 kcal (2.124 kJ). * Mit 150 g Kartoffeln pro Person plus 105 kcal (443 kJ). Eine kräftige, üppige Mahlzeit, die auch in kleineren Portionen satt macht. * Für 7 Personen berechnet.



Eintopf mit Mais und Huhn

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten plus 1 Stunde 15 Minuten Garzeit

Für ca. 1 ½ l Brühe

1 Lauchstange
1 Möhre
1 große Staudenselleriestange
750 g Hähnchenflügel
10 Korianderkörner
10 Pfefferkörner
Meersalz

Für die Einlage

200 g Staudensellerie
100 g Möhren
100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Maiskolben
Rapsöl zum Braten

2 kleine getrocknete
Chilischoten
3 Lorbeerblätter
1 EL Tomatenmark
1 EL gehackte Petersilie

1 Für die Brühe das **Gemüse** putzen, waschen, grob hacken und zusammen mit den **Hähnchenflügeln**, den **Gewürzen** und etwas **Meersalz** mit so viel kaltem Wasser aufgießen, dass es etwa 2 cm über den Zutaten steht. 45 Minuten offen köcheln lassen, dann alles in der Brühe etwas abkühlen lassen. **2** In der Zwischenzeit für die Einlage **Staudensellerie** waschen und putzen, **Möhren** und **Zwiebeln** schälen. Das Gemüse so fein würfeln, dass es später problemlos auf die Löffel passt. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Maiskörner** mit einem großen Messer von den

Kolben herunterschneiden. Sellerie, Möhren und Zwiebeln zusammen mit zwei Dritteln der Maiskörner in etwas **Rapsöl** andünsten. Die ganzen **Chilischoten**, **Lorbeerblätter** und das **Tomatenmark** einrühren. **3** Die gekochte Hühnerbrühe durch ein Sieb abgießen und das Gemüse damit ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen, den restlichen Mais dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit das Hähnchenfleisch von den Knochen lösen. Zusammen mit der **Petersilie** in die Suppe geben und noch einmal richtig heiß werden lassen, aber nicht mehr kochen.

H. G. „Nehmen Sie unbedingt frische Maiskolben, weil Mais aus der Dose oft zu süß schmeckt.“

I. F. „Und vor allem ist Mais ein wunderbarer Lieferant von Ballaststoffen.“





Gebratener Tofu mit Tamarindensauce

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten plus
15 Minuten Garzeit

2 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ TL Zucker
Pflanzenöl zum Braten
300 g Gehacktes vom Schwein
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
200 g stückige Tomaten aus der Dose
1 EL Tamarindenpaste
2 EL Sojasauce
350 g Tofu

1 Die **Zwiebeln** schälen und fein würfeln, den **Knoblauch** schälen und fein hacken. **2** Beides mit **Zucker** in etwas **Pflanzenöl** glasig andünsten. **3** Das **Gehackte** einrühren und unter häufigem Rühren 5 Minuten braten, dabei **salzen** und **pfeffern**. **4** Mit den **Tomaten** ablöschen. **Tamarindenpaste, Sojasauce** und so viel Wasser

dazugeben, dass das Gehackte gerade bedeckt ist. 15 Minuten offen köcheln lassen. **5** Den **Tofu** in etwa 2 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas **Pflanzenöl** kräftig anbraten, bis die Würfel leicht gebräunt sind, dabei auch etwas **salzen**. **6** Danach mit der Sauce vermischen, nochmals abschmecken und servieren.

Eine Portion hat ca. 427 kcal (1.788 kJ). Sojasauce enthält sehr viel Salz und bindet deshalb viel Wasser im Körper. Also besser mit dem Wiegen zwei Tage warten.

H. G. „Anders als in unseren Breitengraden, wo Tofu eher den strikten Vegetariern und Veganern vorbehalten ist, ist Tofu in Asien nicht Teil einer Ernährungsideologie, sondern ein schlichtes Grundnahrungsmittel. In Vietnam entsteht daraus mit Gehacktem vom Schwein eine außergewöhnliche Delikatesse.“

I. F. „Und genau deswegen sollten wir Tofu auch nicht wie bei uns als Fleischersatz ansehen, sondern als eigenständige Vitalstoffquelle.“

H. G. „Eines kann ich Ihnen ausnahmsweise an dieser Stelle verraten: Wenn der Professor schwach wird, dann hier. Kein Wunder, Süßes ist doch eine göttliche Wonne.“

I. F. „Ja, Herr Gote, damit kriegen Sie mich!“

Dame blanche mit Tahiti-Vanille

Zutaten für 8 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten plus 30 Minuten Ziehzeit und mindestens 4 Stunden 30 Minuten Gefrier- und Antauzeit

Für das Vanilleeis

1 echte Tahiti-Vanilleschote
250 ml Milch
100 g Rohrohrzucker
2 Blatt Gelatine
4 Eigelb
250 g Sahne

Für die Schokoladensauce

200 g dunkle Kuvertüre
(70 % Kakaoanteil)
1 EL Butter
200 ml Milch
200 g Sahne

Außerdem

200 g Sahne

1 Für das Eis die **Vanilleschote** längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und in die **Milch** rühren. Die Milch mit der Hälfte des **Zuckers** kurz aufkochen, dann die Platte abschalten und die Milch 30 Minuten ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Die **Gelatine** in viel kaltem Wasser einweichen. **2** **Eigelbe** mit dem restlichen **Zucker** in einer runden Rührschüssel aus Metall mit einem Schneebesen verrühren. Die heiße Vanillemilch zu den Eigelben gießen und dabei sofort verrühren. Eigelbmilch mit dem Schneebesen im heißen Wasserbad schaumig schlagen, bis sie bindet, also sichtbar cremig wird. **3** Die Rührschüssel mit der Creme aus dem Wasserbad nehmen und ins mit kaltem Wasser gefüllte Spülbecken setzen. Wenn sie nur noch warm ist, die mit den Händen ausgedrückte Gelatine in der Creme auflösen. Dann die Creme ganz abkühlen lassen. **4** Zum Schluss die **Sahne** sehr steif schlagen, unter die

abgekühlte Creme heben, die Creme sofort in zwei Plastikdosen mit Deckel füllen und mindestens 4 Stunden in die Tiefkühltruhe stellen, besser über Nacht. Das Vanilleeis 30 Minuten vor dem Servieren aus der Truhe nehmen und im Kühlschrank temperieren lassen – die beste Temperatur für feinsten Eiscreme-Geschmack und sanfte Cremigkeit liegt bei knapp unter 0 °C. **5** Für die Schokoladensauce die **Kuvertüre** grob hacken und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Die **Butter** einrühren. **Milch** und **Sahne** mischen und portionsweise (immer etwa 100 ml) zufügen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Noch einmal so erhitzen, dass die Sauce sehr heiß ist. **6** Die **Sahne** steif schlagen. Jeweils eine Portion Vanilleeis in flache Schälchen legen, eine dicken Klecks Schlagsahne daraufsetzen und mit heißer Schokoladensauce übergießen. Voilà, la dame blanche.