

Achim Samtlebe

Zum Kochen gehört ein Besen

Ein praktische Kochanleitung

Achim Samtlebe

Zum

Kochen

gehört ein Besen

Heimdall Verlag

Digital Edition

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Heimdall Verlag
Digital Edition _____

Hergestellt in Deutschland • 1. Auflage 2010

© Heimdall Verlag, Devesfeldstr. 85, 48431 Rheine,
www.heimdall-verlag.de

© Alle Rechte beim Autor: Achim Samtlebe

Satz: Heimdall DTP-Service, ntp-service@onlinehome.de

Coverbild: © Achim Samtlebe, © Carmen Steiner, © fotolia.de

ISBN: 978-3-939935-41-4

Als ich vor zwei Jahren im Krankenhaus aus der Intensivstation kam und mir gesagt wurde ich müsste eventuell sterben, war meine erste Reaktion dazu, nee ... nee ... hab' keine Zeit dafür, muss noch mein ganzes Wissen zu Papier bringen, auch muss ich noch mein Handicap verbessern (war damals 36, heute geht es auf die 23 zu. Im Golfen versteht sich).

Ja, ... und hier bin ich.

Der Franzose sagt: Ich esse nicht um zu leben, sondern lebe um zu essen. Genau das wollen wir doch auch, oder?

Hiermit möchte all denen Ideen geben, die meinen, sie können das nicht, die es zu zeitaufwendig oder zu langweilig finden, auch zu frustrierend, nix da!

Jeder kann es erlernen, Geduld, ich zeig's euch bzw. erkläre es euch. Doch halt, ... Darf ich mich zuerst einmal vorstellen?

Kam mitten während des 2. Weltkrieges in Düsseldorf zur Welt. Es verschlug meine Familie dadurch in den Harz, nahe der Stadt Goslar. Mit 15 Jahren wurde ich von meinem Vater gefragt, ... mehr oder weniger ..., was willst du beruflich werden? Weiß ich nicht, vielleicht nach Afrika in den Krüger-nationalpark als Tierhüter oder nach Kanada als Holzfäller?!!!

War ein Satz mit X, war wohl nix! Ach, sagte mein Vater (es war im Jahr 1958) essen muss jeder auf der Welt, da ist eine Lehrstelle in einer kleinen Bäckerei und Konditorei als Konditor zu haben, du willst sie doch annehmen, also keine Widerrede!

Somit kam mein beruflicher Werdegang ins Rollen. Verbrachte die nächsten 3 Jahre meine Lehrzeit dort als Konditor. Beendete die Abschlussprüfung mit Auszeichnung! Danach wollte ich mir die Welt ansehen, ja nur so'n bisschen. Meine erste Station war das staatliche Badehotel in Bad Wildungen als Süßspeisenkoch. Nach der Sommersaison nahmen Ideen von Kollegen, welche schon viel beruflich herumgekommen waren, ihren Lauf.

Nur die besten Hotels kamen infrage, des Lernens und der Zeugnisse wegen.

Hier die Stationen ab 1962:

Brenners Parkhotel in Baden – Baden
Grandhotel Belvedere in Davos – Schweiz
Connaught Hotel London – England
Montreux Palace Hotel Montreux – Schweiz
Arosa Kulmhotel Arosa – Schweiz
Grand Hotel in Stockholm – Schweden
Lido Biltmore Hotel und Club in Sarasota – Florida USA
Bald Peak Colony Club Wolfsboro- New Hampshire – USA
Jack and Marions Restaurant in Boston USA
Fairmont Hotel in San Francisco USA
Hilton Hotel in San Francisco USA
Sheraton Hotel in Fort Lauderdale Florida USA
Le Club International Fort Lauderdale Florida USA
Top of the Home Hollywood Florida USA
Irelands Inn Hotel Fort Lauderdale USA
Fishermans Restaurant Fort Lauderdale Florida
Yesterdays Restaurant Fort Lauderdale Florida

Ab 1975 trat ich in die Selbstständigkeit:

The Wine Cellar Restaurant bis 1992

Ja ... danach ging es wieder zurück in die Heimat, diesmal ins Sauerland nach Lüdenscheid, wo ich weiterhin selbstständig bis 2008 war, danach ... endlich der wohl verdiente Ruhestand.

In diesen 50 Jahren habe ich ein bisschen von der Welt gesehen.

Besuche von Restaurants und Hotels:

In Europa: Hamburg- Berlin – Düsseldorf – München – Venedig –
Salzburg – Kufstein – Paris – Straßburg – London – Brighton
USA: New York – Boston – Philadelphia – Memphis – New Orleans
– Los Angeles – Denver – Las Vegas – Phoenix – Tampa
Karibik: Ochos Rios Jamaica – Montego Bay – Virgin Islands –
Gran Cayman Island
San Jose' – Costa Rica – Martinique – Guadalupe – Bahamas Islands
– Yucatan Peninsular Mexico.
Asien: Tokio – Kyoto – Honolulu Hawaii – Papeete Tahiti – Bora Bora

Tahiti – Hongkong – Bombay – River Kwai – Bangkok

Na ... ja ... und so einige Stationen dazwischen. Auch wurde ich sowie einige meiner Rezepte in bekannten Magazinen, Tageszeitungen und Fachbüchern beschrieben, z.B. in dem Buch

„Who is who in American Restaurants“ von Sheldon Landwehr,

Best Restaurants Florida's gold Coast,

U.S. Ladies Journal

Bon Apetit Magazin

The Miami Herald Newspaper – The Fort Lauderdale News

Die Bildzeitung in NRW – Welt am Sonntag

Lüdenscheider Nachrichten – Westfälische Rundschau.

Ihr seht, da ist schon einiges passiert in meinen 50 Berufsjahren und davon möchte ich euch nun etliches mitgeben.

Warum unbedingt der Titel „Zum Kochen gehört ein Besen“? Das werdet ihr beim Lesen dieses Buches erfahren, viel Spaß dabei!

Euer Achim aus Florida

Achim aus Florida

JA ... wie kam es zu dem Namen? 1992 kam ich in einen mir vorher unbekanntem Stadtteil von Lüdenscheid, pachtete ein gastronomisches, am Boden liegendes Objekt. Besuchte bald das einzige noch in Betrieb bestehende Lokal, bestellte ein Bier und stellte mich gleichzeitig auch einmal vor.

Hei, ... ich bin der neue Nachbar und Kollege, heiße Achim! Die übliche Frage kam dann auch spontan: Und wo kommst du her? Aus Florida, war natürlich meine wahrheitsgemäße Antwort. Das ging natürlich wie ein Lauffeuer durchs ganze Dorf, somit hieß es nur noch: Der neue Wirt im Oberdorf ist der Achim aus Florida!

Die nächste Frage war dann immer, wie kommt ein Mensch aus Florida in ein so kleines Nest im Sauerland? Diese Frage habe ich in den folgenden Jahren bestimmt mehrere tausendmal beantwortet. Doch das ist eine andere Story.

Dieses Buch soll ein ganz anderes Werk werden, nicht wie üblich, Rezepturen mit Anleitungen, sondern etwas für jedermann, leicht zu verstehen und erlernen. Oscar Wilde sagte mal: „Die Kultur hängt von der Kochkunst ab“.

Nun, Kochen muss nicht mühselig sein, es kann auch mal schnell und einfach, sollte jedoch immer lecker sein. Im Laufe der vielen Jahre wurde ich oft gefragt, wie machst du das? Ich kann das nicht, verstehe einfach nicht diese Anleitungen! Nun, alle Köche, auch so genannte Sterneköche mussten mal klein anfangen, haben ihr Handwerk auch von anderen gelernt, sich bestimmt auch oft schwer getan. Es wurde später viel vom Original verändert, verbessert, auch vereinfacht. Das könnt ihr mit ein bisschen Logik, Übung und Verstand auch.

Hiermit möchte ich auch ein bisschen Wissen mitteilen, über Herkunft, das Warum, wo manche Wörter und Namen herkommen, also ein wenig Lektüre, Spaß und Unterhaltung.

Möchte dieses Werk besonders denjenigen widmen, die gerade aus dem Nest gestoßen worden sind bzw. es verlassen haben, aber nicht nur jungen Leuten, allen, die sich jetzt selbst ernähren müssen.

Da kommt mir ein Lied von unserem wohl bekanntesten Country Sänger Tom Astor in den Sinn, welches er meines Wissens nach für seinen Sohn komponiert hatte, als er 18 Jahre alt wurde. Ein wunderschöner Text, der mich auch an meinen eigenen Sohn erinnerte. Natürlich gilt das auch für alle Töchter.

Mit Verlaub, Tom Astor, darf ich ein paar Zeilen daraus zitieren?

Irgend wo am Horizont ... fängt die Zukunft an ...

Jetzt bist du ein junger Mann ...

Flieg hinaus in die Freiheit ... schau nur nach vorn, nicht zurück.

Hör auf dein Herz und folg nur deinen Gefühlen...

Ich wünsch dir viel Glück ... du wirst viel erleben ... bleib stets gerecht und fair.

Natürlich folgt noch viel mehr im Lied. Daraus möchte ich etwas zitieren, ein Tier, das flügge wird, weiß sich von Natur aus zu ernähren, doch der Mensch, der muss das erst noch lernen. Viele erlernen es zuhause, doch andere wiederum nicht, besonders diesen möchte ich mit dem Buch eine Hilfe geben.

Es wird nun des Öfteren vorkommen, dass mir während des Schreibens Sachen einfallen, wie dieses wunderschöne Gebet eines unbekanntes Geistlichen um 1864:

Lieber Gott und Herr,

setze dem Überfluss Grenzen und lass Grenzen überflüssig werden,

nimm den Ehefrauen das letzte Wort und erinnere die Ehemänner an ihr Erstes.

Gib den Regierenden ein besseres Deutsch und den Deutschen eine bessere Regierung.

Schenke uns und unseren Freunden mehr Wahrheit und der Wahrheit mehr Freunde.

Bessere solche Beamte, die wohl tätig sind, aber nicht wohlthätig sind.

Lass die, die rechtschaffen sind, auch recht schaffen.

Sorge dafür, dass wir alle in den Himmel kommen, aber wenn du es so willst, ... noch nicht sogleich!!!

So ... nun mal was ganz Wichtiges vorab, der Titel „Zum Kochen gehört ein Besen“. Schaut' her, wo behobelt wird, da fallen Späne und auch da, wo in der Küche gearbeitet wird, da fällt immer mal etwas auf die Erde,

plötzlich klingelt das Telefon, oder an der Tür klingelt es, ihr lauft durch die Küche und schon tragt ihr den Dreck bzw. das, was auf den Boden gefallen ist, durchs ganze Haus oder die Wohnung.

Um das zu vermeiden, sollte immer ein Besen in der Nähe sein und ihn des Öfteren durch die Küche schwingen.

Da werdet ihr sehen, was da so alles runterfällt, egal wie vorsichtig man ist. Eine meiner Schwägerinnen sagte mir dazu, das passiert mir nicht, ich pass' immer auf ... Bullshit!!! sagte ich, das passiert dem Besten. Oder dem Dümmden ... na, die Wahl bleibt bei euch!

Alleine essen ist manchmal eine Notwendigkeit, doch zu zweit oder mehreren ist es immer angenehmer, dann sollte beim Essen immer leichte Musik, eventuell auch Kerzenlicht sein, das stimuliert das Hirn, somit auch den Geschmacksnerv und die Verdauung.

Auch diese Anmerkung sollte für jeden wichtig sein! Zum Kochen besser immer ein T-Shirt anziehen, denn dies lässt sich leichter waschen als jedes Hemd, Jacke oder Pullover, auch sollte eine Schürze umgebunden werden, denn diese lässt sich ebenso einfacher waschen als jede Hose. Lindert ebenso Verbrennungen durch Fettspritzer, weißt schon wo! Könnte eventuell peinlich werden und wehtun auch.

Auch werde ich des Öfteren erwähnen: zuerst immer das Rezept und die Anleitung dazu durchlesen und zwar am besten dreimal, um sich den ganzen Arbeitsvorgang bildlich vorstellen zu können. Noch besser, auch die Zutaten separat auf ein Stück Papier schreiben. Alle Zutaten sollten vor euch auf dem Arbeitstisch stehen, abgewogen oder portioniert, geschnitten, geschnipselt, gehackt und abgemessen, denn das erleichtert das ganze Kochen ohne dass Frust aufkommt.

Was sollte man in jeder Küche haben?

Drei gute Messer:

1 großes Allround Messer – ca. 20 cm Klinge (ein gutes Messer kostet halt mal so um die 50–75 Euro)

1 großes Sägemesser – ca. 25 cm (ich bevorzuge eins mit Holzgriff)

1 kleines, aber auch gutes Küchenmesser (so'n Schälmesser)

Anmerkung

Die etwas teureren Messer halten länger und ganz wichtig: der Schliff (Schärfe) ist besser, auch hält er wesentlich länger.

Eine gute Küchenmaschine (Processor)

1 elektrischer Mixer

1 elektrischer Pürierstab (Zauberstab)

1 große Metallschüssel (Edelmetall)

1 mittelgroße Metallschüssel – die gehen nicht so schnell kaputt

1 größeren Schneebesen plus 1 kleineren Schneebesen

3–4 einfache Holzlöffel zum Rühren

1 guten, festen Gummischaber mit Griff (Plastik taugt nix)

1 Pizzarolle (Messer mit Rad, aber nicht zu klein!)

1 Küchenwaage (Digital am besten)

1 mittelgroßen Seiher – was ist das denn? Ein Sieb mit vielen Löchern drin.

Zum Salatwaschen oder Soßen passieren, vielseitig verwendbar.

1 großen Kochtopf (Pott) mit dickem, schweren Boden (der kostet zwar ein paar Taler mehr, aber dabei brennt auch nichts so schnell an)

2–3 kleinere Töpfe

1 kleinere Kasserolle – so eine mit etwas längerem Stiel

Mehrere feuerfeste Formen (Aufaufformen)

Eine große, beschichtete schwere Bratpfanne

1–2 kleinere, einfache Bratpfannen

1 größere Bratenwanne

1 Bratengabel (auch hier gilt, billig ist Mist, denn die ist auch oft der verlängerte Arm!)

Ja, wer nun ein bisschen mehr Kohle hat, der kauft sich noch eine tolle Küchenmaschine von der Firma Kitchen Aid oder von Bosch (Kostenpunkt natürlich um die 400–500 Euro), dann denk mal drüber nach, wer vielleicht einem mal so was schenken könnte. Oma, Opa, Eltern, gute Freunde mit viel Moos. Dafür müsst ihr natürlich etwas tun, z. B. ein tolles Essen kochen. Na, wie wär's?

So, alles andere hat ja wohl jeder in seiner neuen Kombüse.

Dann wollen wir mal anfangen!

So ... meine lieben Köche und Köchinnen und die, die es zu Hause noch werden wollen

LEUTE, auf geht's, auch wenn's ein bisschen blöd aussieht, immer 'ne Schürze beim Kochen und Zubereiten umbinden, denn eine Schürze lässt sich einfacher waschen und bügeln als jede Hose, sowohl auch Hemd oder Pullover – wenn grade keine zur Hand ist, einfach ein Küchentuch in den Hosenbund stecken – auch ein einfaches T-Shirt wäre angebracht.

Denn, wo gehobelt wird fallen Späne ... so heißt ein altes Sprichwort. Ordnung, Sauberkeit und gute Hygiene sind auch wichtig zu Hause, hab' immer ein feuchtes Schwammtuch zur Hand, auch ein Geschirrtuch und ein gutes langes Sägemesser – damit lässt sich fast alles schneiden – der Mülleimer sollte mit einem Plastikbag versehen sein.

Die Zutaten parat halten, ein Schneidebrett (kein Glas) und – gerade bei Eintöpfen oder Suppen – einen großen Topf zur Seite haben, da der Inhalt mit der Zeit durch die vielen Zutaten wächst, auch einen großen Löffel – für mich kommt nur ein Löffel aus Holz infrage, denn beim Umrühren braucht man reichlich Platz im Pott.

Auf dem Ceranfeld immer vorsichtig mit den Töpfen umgehen, das Ding könnte auch mal platzen!

Der Deckel muss immer gut und fest draufsitzen, das verringert Kochzeit und auch Energie. Ganz wichtig: Kochen nicht wie die Wäsche, sondern bei höchster Hitze aufbrodeln lassen, danach runter mit der Flamme bzw. Temperatur.

Schmoren heißt, bei recht kleiner Hitze, auf der Skala von 1–9 höchstens auf 3.

Nicht mehr benutzte Pötte sowie Geräte gleich säubern und verstauen, auch ganz wichtig, immer auf demselben Platz abstellen!

Noch ein Hinweis: Zum Säubern von Töpfen und dergleichen immer ein feuchtes Schwammtuch in das Spülbecken legen, dadurch wird das Verkratzen im Becken verhindert.

Metall auf Metall hin- und herrücken gibt ja bekanntlich Kratzer. Wie, das habt ihr nicht gewusst? Na ja, jetzt wisst ihr's aber!

Ach, ums vorweg noch mal zu erwähnen, zum Kochen gehört ein Besen, das werde ich durch's ganze Buch hindurch immer wieder sagen bzw. schreiben. Klamotten, die auf die Erde fallen, könnten durchs ganze Haus getragen werden und die werden fallen! Glaubts mir, ich spreche aus 50 Jahren Erfahrung in dem Metier.

Wenn dann euer Partner oder sonst wer die Bude betritt und sieht das Chaos und den Mist in der ganzen Wohnung verteilt, gibts Ärger oder blöde Bemerkungen, auch das habe ich des Öfteren selbst erfahren. Vor allem von meinem Schatz!

Tipps

Am Anfang eines jeden Menüs (wie es in der Fachsprache heißt), erst mal die Rezeptur lesen, danach die Einkaufliste erstellen, vor allem auch, was man in der direkten Nachbarschaft kaufen kann. Es muss ja nicht immer teuer und exotisch sein.

Wichtig: Man sollte auch ab und zu mal die Zutaten auf dem Produkt lesen! Wie z. B. den Zuckergehalt, die Fettangabe, oder der Geschmacksverstärker, der muss nicht immer sein!

Wie alles im Leben, es muss geübt sein! Dabei werden auch Fehler gemacht. Also, wenn mal beim dritten Pfannkuchen durch das Flippen einer auf dem Tisch oder Fußboden landet, nicht gleich aufgeben! Auch wir Experten haben das durchgestanden – auch mit roten Ohren und Frust.

Ganz wichtig: Bei allen Rezepten sämtliche Zutaten zu Beginn abwiegen, auf kleine Teller (Untertassen) oder Schüsselchen separat vor euch aufstellen, dann ist die Zusammenstellung des Gerichtes einfacher, es tut dem Kühlschrank auch gut, wenn er nur einmal aufgemacht wird, ebenso der Gang zum Vorratskeller sollte vorher überlegt werden, sonst gehst du mehrmals.

Mit ein bisschen Übung geht alles – nicht vergessen! Ja, Rom ist ja bekanntlich auch nicht an einem Tag erbaut worden!

Ein Spruch von Ernest Hemingway: *„Ich habe 2 Jahre gelernt, um zu sprechen und 50 Jahre, um zu schreiben!“* Ich 60 Jahre und mehr!

Okay, weiter ... ach, da fällt mir etwas ein! Wie entstand eigentlich die Floskel „O.K.“?

Nun, es war im 18. Jahrhundert, da immigrierte eine Familie Kaiser nach Amerika. Sie waren wohl sehr zielstrebig im Beruf, gründeten eine Stahlfabrik, wurden auch später sehr erfolgreich. In diesem Fall war es die Familie „Otto Kaiser“. Sie wurde eine der größten Stahlproduzenten ihrer Zeit.

Alles, was auf dem Schreibtisch des Familienoberhauptes landete, musste von ihm genehmigt werden, per Unterschrift und zwar so viel, dass er dessen überdrüssig wurde, immer seinen vollen Namen zu schreiben, somit entstand das simple O.K. für Otto Kaiser!

Interessant, oder?

Erbseneintopf

Braucht viel Zeit ... ca. 3 Stunden.

Des Deutschen Lieblingsuppe oder Eintopf, am besten gekocht in der Gulaschkanone. Warum der Name Kanone? Nun, dieses kanonenähnliche Gefährt war und ist auch wohl noch bei großen Heeren, Aufmärschen und Versammlungen im Einsatz. Erbsen im trockenen Zustand halten sich fast ewig und daraus lässt sich dann dieser berühmt/berühmte nahrhafte Eintopf herstellen ... so much for that:

Aber wir haben ja zu Hause keine Kanone, darum nehmen wir oder ihr den größten Topf in eurem Haushalt.

Natürlich macht man solch einen Aufwand nicht unbedingt für 2 oder 4 Personen, sondern für eine größere Party, Hauseinweihung (nicht für 'ne Hochzeit) und dergleichen. Vielleicht könnte man vom Nachbarn einen großen Pott ausleihen, auch kann übrig Gebliebenes gut im abgekühlten Zustand portionsweise eingefroren werden – wie immer datieren und beschriften. Auch könnte man ein paar Dosen kaufen, erhitzen und nach eigenem Geschmack verfeinern, spart viel Arbeit, aber ...

Machen wir's doch mal selber nach dem Motto: Was wir wissen und können, kann uns keiner nehmen und mitreden kann man dann immer – das sogenannte Fachsimpeln.

500 g Erbsen, grüne oder gelbe, vielleicht auch gemischte. Diese über Nacht in einem großen Pott, Schüssel oder Eimer mit viel Wasser bedeckt einweichen lassen – die Erbsen quellen auf um das Doppelte, darum genügend Wasser draufgießen!

3 mittlere Zwiebeln, fein gewürfelt,

3 Lauchstangen – in kleine Röllchen geschnitten,

aber nur den helleren Teil davon,

2–3 Selleriestangen – halbiert und klein geschnitten.

Sellerie hat natürliche, eigene Salze,

½ Stück Butter – ein Stück ist immer das verpackte 250 g Teil – Schmalz wäre auch gut,

4–5 Karotten – geschält und gewürfelt,

5–6 mittlere Kartoffeln – geschält und gewürfelt,

3 Knoblauchzehen – gerieben – auf der Käsereibe geht das recht gut,
6–8 Lorbeerblätter,

1 El. (Kürzel für Esslöffel) Majoran,

1 Tl. (Kürzel für Teelöffel) Basilikum,

Wer hat, etwas Maggikraut oder zum Schluss mit Würze aus der Flasche verfeinern, Salz, Pfeffer und etwas Zucker, wie viel davon, bringt die Erfahrung und auch nach eigenem Geschmack – nachwürzen kann auch jeder für sich selbst, oder stell die Würzflasche noch zusätzlich auf den Tisch,

3 El. Fleischbrühe,

3 Liter Wasser,

Ein großes Stück Beinflfleisch, Bauchfleisch oder einfach 2 Schweinshaxen, Mettwurstchen, Kielbassi, Bockwurstchen oder kleingewürfelter Schinken kommen je nach Belieben zum Schluss in den Eintopf – das Stück Schinken jedoch mitkochen.

Wenn alles zusammen in einem Topf ist, wird daraus eine Menge von etwa 8 Litern, deshalb auch den großen Topf dafür nehmen, Platz zum Rühren braucht's auch. Alle Rezepte und deren Zutaten sowie Mengen sind wie immer nur Anregungen. Abweichungen sind nach eigenem Dünken angebracht!

Jetzt gehen wir zur Tat über:

Bei kleiner Flamme das Fett schmelzen, Zwiebeln, Lauch und Knoblauch glasig schmoren, dabei unbedingt dranbleiben und rühren, denn zu braun macht alles für diese Suppe zu bitter und glasig heißt auch weich schmoren, deshalb unbedingt bei kleiner Temperatur.

Die Erbsen abschütten – das Wasser sollte nicht mit in den Eintopf, tun wir später frisch wieder hinzu.

Nun kommen die Erbsen und das besagte Wasser in den Topf, umrühren dann die restlichen Zutaten zugeben, ebenso das Fleisch und die Gewürze. Einmal aufkochen lassen, danach die Temperatur zurückdrehen – es sollte dann nur noch köcheln – ca. 2 Stunden so weiter kochen, des Öfteren umwälzen und den Deckel nur leicht angelehnt drauf legen, damit der Dampf entweichen kann.

Zugedeckt würde bedeuten, dass der sich entwickelnde Dampf drin bleibt und wieder zu Wasser wird, der Eintopf soll ja nicht flüssig sein, sondern eine sämige, dickflüssige Konsistenz haben. Salzen, pfeffern und mit Würze verfeinern kommt erst zum Schluss dran, denn das Gemüse und besonders das Fleisch, vor allem wenn es gepökelt ist, haben natürliche Salze.

Anmerkungen

Suppen müssen ziehen, das heißt nach dem Kochen 'ne stunde oder so ruhen, dadurch wird der Geschmack intensiver – besonders wenn sie wieder aufgewärmt wird. Dabei aber den Deckel nicht draufsetzen, höchstens anlehnen, damit der Dampf entweichen kann, noch was ... warme Speisen nie im Kühlschrank abkühlen lassen!

Aus einem Teil des Erbseneintopfes kann eine wunderbare Vorsuppe gemacht werden, indem man diesen mit dem Zauberstab (E-Stab) püriert, durch ein feines Sieb drückt bzw. presst, mit etwas flüssiger Brühe verdünnt und mit ein wenig Sahne oder Crème Fraîche verfeinert sowie mit frisch gerösteten Weißbrotwürfeln krönt – dieses aber ohne Brotrinde würfeln und rösten (toasten). Diese Erbsensuppe bekommt dann den Namen „St. Germain“.

Eine herrlich köstliche und auch leicht verdauliche Suppe, weil durch das Sieben die Schalen der Erbsen (Hülsenfrucht) draußen bleiben – siehste, schon wieder was gelernt!

Nach dem Kochen das Fleisch rausfischen – mit der Fleischzange oder Fleischgabel –, erkalten lassen, eventuell vom Knochen lösen und danach in kleine Würfel schneiden, auch Fettiges wie die Schwarte würfeln, ebenso die Lorbeerblätter rausfischen, denn die sind nur für das Aroma zuständig, gegessen werden die nie.

Falls der Eintopf oder die Suppe zu dünnflüssig ist, ein paar Schöpfkellen davon in ein hohes Gefäß geben, mit dem Zauberstab (Pürierstab) pürieren und wieder zurückgeben, somit wird jede Suppe sämig, ohne jegliche Bindemittel.

Noch ein Tipp: die Kartoffelwürfel nicht gleich eingeben, sondern erst nach der Hälfte der Kochzeit, da diese schneller garen als der Rest und zermatscht sehen sie nicht gut aus!

Denn wie bei allen Eintöpfen sollte man sehen, was drin ist, wie rot, gelb, braun, weiß oder pink, was ja auch die Farben oder Zutaten dieses Gerichtes sind. Wer das richtig gut hinkriegt, bekommt bei Großmutter viele extra Punkte.

Linseneintopf

Jetzt hab ich den mal zu Hause gemacht – war ein bisschen anders als in der großen Restaurantküche und die meisten sagen, warum selber machen, wenn es den schon fertig in Dosen zu kaufen gibt? Genau diesen werden wir nun mal ein wenig verfeinern, verlängern oder einfach neu erfinden.

So, wie ihr nun mittlerweile wisst, ein Eintopf braucht seine Zeit, sollte auch am Tag zuvor gemacht werden, weil er dadurch lange durchgezogen ist, deshalb auch intensiver schmeckt und wenn ihr schon mal ein bisschen Übung im Kochen habt, dann lasst ruhig eure Freunde, Familie zuschauen, damit die auch mal sehen, was da alles reinkommt und was das für eine richtige aufwendige Arbeit ist. Mein Spruch: Alles was gut ist, kommt in die Suppe! Winston Churchill sagte auch einmal: *„Biete deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen!“* Man konnte es an seinem Umfang erkennen, dass er ein Liebhaber der guten Küche war.

Zutaten:

500 g Linsen – heutzutage braucht man die kaum noch einweichen, drum macht's wie es auf der Verpackung steht
3–4 El. Schmalz oder Bratenfett,
4 mittlere Zwiebeln, gewürfelt,
4 mittlere Karotten, gewürfelt,
6 mittlere Kartoffeln, gewürfelt,
2–3 Stangen Porree, in feine Röllchen geschnitten,
2 ½ Liter Wasser,
1 El. Senf,
2 El. Ketchup,
2–3 El. Fleischbrühe,
1 El. Majoran,
1 Dose gekaufte Linsensuppe – geht allerdings auch ohne –
2–3 Seiten Bauchspeck,
1 El. Zucker,
½ Tl. Kümmel,
2–3 El. Essig,
Salz + Pfeffer

War gerade beim Nachbarmetzger, sah ein leckeres Stück Schinkenbraten, der kam auch noch mit dazu. Ja, und die Würstchen, ein paar fein geschnitten kamen davon zum Schluss noch mit hinein. Also, nur nachdem der Eintopf vollendet ist!

Wer Liebstöckel hat, rein damit oder zum Abschmecken Würze sowie ein paar El. Essig und einen El. Zucker – Salz und Pfeffer versteht sich wohl von allein ...oder? Auch fein zerstoßener Kümmel, der hat die Aufgabe, die eventuellen Blähungen nach dem Verzehr zu lindern oder erst gar nicht aufkommen lassen.

Genau in dieser Reihenfolge wird's gemacht:

In einem großen Topf das Fett oder am besten den Schmalz erhitzen, die Zwiebeln darin glasig rühren, das Wasser sowie die Linsen zugeben, aufkochen lassen, die Karotten, Porree, Senf, Majoran, Ketchup, den Speck – nicht die Würstchen und den Schinken – sowie die gekaufte Dose Linsensuppe rein.

Dann noch ein paar fein gewürfelte, geschälte Kartoffeln dazu.

Mit einem langen großen Kochlöffel alles umrühren, aufbrodeln lassen, Deckel drauf, die Temperatur runter, sodass es nur noch köchelt und das ca. 1 Stunde lang.

Wichtig! Zwischendurch auch mal umrühren – dabei aber aufpassen, beim Abheben des Deckels könnte heißer Dampf entweichen, Verbrühungsgefahr! Drum den Deckel mit einem Lappen zuvor etwas schräg anlüpfen, damit das Wasser wieder zurück in den Topf laufen kann, danach im Spülbecken ablegen.

Jetzt erst kommt das Schinkenstück rein, eventuell zuvor etwas zerkleinern, eine halbe Stunde weiterköcheln und das Fleisch sowie den Speck mit einer Fleischgabel herausfischen und auf einem Teller abkühlen lassen.

Nun kommt die Krönung, das Abschmecken.

Zuerst mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen, dann die restlichen Zutaten unterrühren.

Essig und Zucker zum Schluss zugeben, denn dieser Eintopf oder Suppe sollte so richtig süß-säuerlich schmecken – das muss man selber mal herausfinden oder auch mal die älteren Personen abschmecken lassen, vielleicht

die Würze sowie Essig und Zucker separat auf den Tisch stellen, dann kann jeder nach eigenem Dünken würzen.

Fertig, das war's! Ach so, die klein geschnittenen Würstchen und den Schinkenbraten in kleine Würfel zerteilt kurz vor dem Servieren in die Suppe geben – nicht den Speck, aber wer ihn unbedingt will, lass ihn dann auch gewürfelt, aber ohne die Speckschwarte in die Suppe fallen.

Eine andere Variante: Ein Schuss Kokosmilch mit einem El. Currypulver untergerührt ergibt eine andere und auch sehr leckere Geschmacksvariante.

Hinweise, Tipps und Nützliches

Falls sich beim Kochen herausstellt, dass der Topf doch zu klein war, nun, den größeren in den Ausguss (Spülbecken) stellen, auch wenn der andere schon beim Kochen ist, vorsichtig in den größeren schütten.

Die Henkel oder Griffe mit dem Topflappen oder Geschirrtuch anfassen und ganz langsam in den anderen Pott einlaufen lassen.

Schwappt mal was über, immer mit dem feuchten Schwammtuch aufwischen bzw. abwischen.

Ist die Suppe oder der Eintopf zu dünnflüssig, ein oder zwei Schöpfkellen davon in einen kleinen Topf geben, mit dem Zauberstab zerkleinern und pürieren – übrigens, diesen E-Stab sollte jeder in seiner Küche haben – und wieder in den großen Pott zurückgeben, umrühren, somit verdickt man das Gericht ohne andere Hilfsmittel wie Stärke oder Soßenbinder.

Cool, was?

Das Verdünnen ist noch einfacher, einfach etwas Wasser zugeben.

Lasst auch mal andere probieren, jedoch immer mit einem Löffel auf einen kleinen hellen Teller geben, mit allem was drin ist, somit sieht man die Konsistenz. Auch sollte immer im lauwarmen Zustand probiert werden, je heißer, umso schwieriger ist es, die richtigen Gewürze herauszutesten bzw. -schmecken.

Suppeneintöpfe und dergleichen immer in einem kühlen Raum abkühlen lassen (nicht im Kühlschrank) und das ohne Deckel darüber – höchstens leicht auflehnen, damit nichts reinfällt.

Am nächsten Tag bei recht niedriger Temperatur erhitzen, dabei des Öfteren umrühren, sonst setzt der Eintopf an oder im schlimmsten Fall, er brennt an.

Auch die Würstchen und das gewürfelte Fleisch dann erst eingeben, noch besser, diese im Mikrowellenherd leicht erhitzen und in gleichmäßigen Teilen in die tiefen Teller geben, danach die Suppe bzw. Eintopf darüber verteilen.

Das übrig gebliebene Fleisch in den großen Pott schütten.

Wenn keiner mehr Nachschlag haben möchte, wird der Rest in abgekühltem Zustand in Zweierportionen eingefroren – nicht vergessen zu datieren, auch dazuschreiben, was drin ist.

Ja, es geht weiter, denn nach jeder Arbeit kommt der Saubermacher an die Reihe – das seid ihr!

Zuerst muss der Besen her. Denn, denkt an die Klamotten, die auf den Boden gefallen sind, das bleibt nicht aus und damit nicht alles wieder durch die Wohnung getragen wird, benutze dieses Ding nach und auch zwischen den Arbeitsvorgängen.

Nach dem alten Sprichwort: Wo gehobelt wird fallen auch Späne!

Doch nun schaut mal, wie der Ofen und die Herdplatte aussehen. Die Kacheln, das Spülbecken – Buaahha ... wie a tsau! Würde der Bayer sagen.

Ist eben so, mit mehr Erfahrung und Übung wird's dann schon weniger, glaubt mir!

Weiter, das feuchte Schwammtuch über die Kacheln flitzen lassen, über's Spülbecken ebenso, eventuell auch die Schranktüren und Schubladen damit reinigen, Töpfe, Teller, Schüsseln, Werkzeuge immer sofort säubern und wegräumen und zwar an denselben Platz, wo sie vorher gestanden haben.

Bei Ceranfeldern mit dem sauberen und recht feuchtem Schwammtuch alle Flecken und Angebranntes aufwischen und mit dem trockenen Geschirr-

tuch sofort hinterher polieren. Ruckzuck ist die Küche dann wieder in ihrem vorherigen Zustand.

Die Schürze weg, aber zusammenfalten, falls sie nicht zu schmutzig ist.

Wer es noch nie gemacht hat, wie wird das Gemüse gewürfelt?

Zum Beispiel die Karotten. Zuvor alles schälen, um eine glatte Schnittfläche zu bekommen auch noch horizontal halbieren und zwar mit dem Sägemesser – meiner Erfahrung nach das einfachste Messer.

Bei Rechtshändern den Griff in die rechte Hand nehmen mit der linken das Messer auf die Mitte der Karottenhälfte führen, mit der Handfläche die Spitze zuerst belasten, danach runterdrücken und durchziehen, jetzt haben wir schon 4 Teile. Diese lassen sich nun einfach in kleine würfelähnliche Stücke schneiden.

Bei runden Knollen die Hälften in mehrere fingerdicke Scheiben schneiden. Diese in gleiche Streifen schneiden und wiederum würfeln. So einfach kann das alles sein, mit ein bisschen Übung schafft ihr das beim nächsten Mal leicht und locker.

P.S. Beim Schneiden darauf achten, dass die linke Hand das Teil hält, die Finger dabei krallenartig krümmen, damit das Messer an den Knöcheln angelehnt runtergleiten kann, dadurch werden die Fingerkuppen auch nicht kürzer gemacht, denn das könnte saumäßig bluten. Ach ja, auch noch wehtun.

Denkt dran, es ist noch nie ein Meister vom Himmel gefallen!

Fehler können dem Besten, aber auch dem Dümmersten passieren – so wurde es einem in den Lehrjahren immer wieder gesagt. Tja, runterschlucken und heimlich verdeckt den Mittelfinger zeigen, basta!

Mais Suppe/Eintopf

Zutaten:

- 1 Dose Mais (500 g) in einem Sieb abschütten
- 1 mittelgroße Zwiebel oder 2 kleine, fein gewürfelt
- 1 grüne Paprika, halbiert, entkernt und fein gewürfelt
- 2 große Kartoffeln, geschält, halbiert, in Scheiben geschnitten, dann gewürfelt
- 2 Sellerierippen – die Enden entfernen, in 2–3 Streifen schneiden, dann in kleine Stücke schneiden
- 1/3 Stück Butter
- ca. 50 g Mehl (2 El.)
- 120 g Frühstücksspeck, fein geschnitten, Streifen aufeinander legen, kurz anfrieren, einmal längs durchschneiden, danach klein würfeln
- 1 ½ Liter Wasser mit 2 El. Hühnerbrühe vermischt
- ½ Tasse Weißwein
- ½ Tl. Majoran
- Salz – weißer Pfeffer
- 1 Msp. Muskat
- 2–3 Hähnchenfilets
- 1 ½ Tassen Sahne
- 1 Bündchen Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

In einem großen Topf (ca. 5 Liter Fassungsvermögen) die Butter schmelzen, Zwiebeln darin glasig schmoren, den Speck, Sellerie, Paprika eingeben, unter stetigem Rühren kurz weich dünsten, danach das Mehl zugeben und alles zu einer Art Roux verrühren, mit dem Wein ablöschen – so heißt das, wenn kalt auf warm trifft – kräftig mixen und die Brühe zugießen, einmal aufkochen, dann den Mais dazu, wieder aufkochen, jetzt erst die Kartoffeln und die Hähnchenfilets eingeben, langsam ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei des Öfteren umrühren.

Der Grund, warum die Kartoffeln erst zum Schluss zukommen, ist, die Würfel garen recht schnell und sollten noch selbst im gegarten Zustand als Würfel zu erkennen sein.

Nun die Hähnchenfilets mit der Fleischgabel herausfischen, etwas abkühlen lassen und ebenfalls noch in kleine Würfel schneiden (Oh Mann, ist das eine Würfelei, werdet ihr jetzt sagen, weil man halt alles sehen sollte, was in der Suppe ist).

Das Fleisch zurück in die Suppe bzw. Eintopf und zur Krönung kommt die Sahne hinzu, einmal kurz aufkochen, die Gewürze unterrühren, abschmecken ... fertig!

P.S. Denkt dran, mit dem Salz und Pfeffer vorsichtig umgehen, denn der Speck, die Instantbrühe, sogar der Sellerie haben selbst eine salzhaltige Wirkung.

Die Schnittlauchröllchen vor dem Servieren auf die Suppe streuen, nicht nur für die weitere Geschmacksnote, sondern das Auge isst ja bekanntlich mit.

Und bevor ich's vergesse: Alles, was auf den Fußboden gefallen ist, kann mit dem Besen beseitigt werden, den Haufen auch aufkehren!

Anmerkungen zu Suppen und Eintöpfen

Die Grundbrühe bzw. Suppe oder Bouillon, hab ich auf folgenden Seiten in diesem Buch beschrieben, natürlich kann diese der Instantbrühe vorgezogen werden, die selbstgemachte Brühe ist deshalb besser, weil sie keinen Geschmacksverstärker hat.

Solltet ihr diese Mal produziert haben, dann literweise einfrieren und vor dem Gebrauch 1–2 Tage im Kühlschrank auftauen lassen. Wenn möglich, nicht bei Zimmertemperatur auftauen lassen, sie könnte umkippen, – leicht gären und dadurch sauer werden – muss nicht unbedingt, aber es könnte.

Wenn ihr schon mal die Barbecue Rippchen gekocht habt, dann ist doch bestimmt noch eingefrorene Brühe davon vorhanden, diese würde zu fast jedem Eintopf hervorragend passen.

Alles, was und wie ich's aufschreibe, ist dafür gedacht, um euch das Kochen der vielen Rezepte zu erleichtern, auch wenn einiges des Öfteren wiederholt wird.

Wer die Rezepte der Sterneköche mal nachkochen möchte, braucht halt einige Erfahrung und auch Wissen, viel Zeit, Platz, Geräte, exotische Zutaten und viel Geld. Dazu auch noch ab und zu schwitzen mögen! Ich nicht!

Habe zwar auf meinen vielen Reisen um den Globus die feinsten und besten Restaurants besucht, auch mit ein paar hochkarätigen Köchen zusammengearbeitet, doch diese Richtung selbst zu Hause zu kochen war und wird nie mein Verlangen sein bzw. werden.

Orangensuppe mit Graupen gefällig? Nein, nein, bei mir nicht! Dafür gibt's andere Kochbücher.

Versucht mal, Kindern und Jugendlichen so etwas aufzutischen ... würde mächtigen Ärger geben!

Kartoffelsuppe

Die gibt es in vielen Variationen, hier ein paar Beispiele.
Und wie immer, Suppen in größeren Mengen kochen.

1 kg. Kartoffeln

2 mittlere Karotten

1–2 Selleriestangen

1 Lauchstange – nur der helle Teil –

1–2 Zwiebeln

2 El. Schmalz oder Butter

1 El. Fleischbrühe – Gemüse oder Geflügelbrühe

1–2 Tassen Sahne

Salz – Pfeffer – Muskat – wer möchte, 1 Tl. Majoran

Eine Variation wäre, ca. 100g gewürfelten Frühstücksspeck mit den Zwiebeln zusammen auszubraten.

Kartoffeln und Gemüse schälen, würfeln, Lauch und Sellerie klein schnippeln. Butter oder Schmalz – auch Griebenschmalz – in einem großen Pott erhitzen, Zwiebeln darin weich (glasig) schmoren – es sollte keine Farbe dabei entstehen – Kartoffeln und Gemüse zugeben, umrühren und mit kaltem Wasser aufgießen – etwas mehr als bedeckt – Brühe und Gewürze dazu, Deckel drauf, kurz aufkochen und dann die Temperatur runterdrehen und so lange kochen, bis alles gar ist – weich aber nicht breiig, zu schnelles Kochen macht einige Zutaten gar und andere sind dann noch zu hart.

Mit einer Schaumkelle – die mit den Löchern – ein oder zwei Löffel der Kartoffel und Gemüsewürfel herausnehmen und in einer Schüssel aufbewahren. Den Rest einstampfen oder mit dem E-Stab pürieren, nochmals nachwürzen, Sahne zugeben, kurz aufkochen und servieren, jedoch die zuvor entnommenen Würfel auf die einzelnen Teller verteilen, Suppe drauf ... fertig!

Halt, frisches Schnittlauch drüberstreuen und ein paar selbst gemachte Majorancroûtons, auch ein Klacks saure Sahne auf jede Portion schmeckt hervorragend.

In Hessen kommen auch noch ein Spritzer Essig und gehackte Petersilie hinzu.

Klein geschnittene Wiener Würstchen sind eine tolle Einlage.

Mal schnell 'ne Kartoffelsuppe kochen.

Jetzt sind vom Vortag oder so ein paar Kartoffeln übrig geblieben – gekochte oder Pellkartoffeln.

Diese mit Wasser bedecken und mit einem Tl. Brühe aufkochen, wie gehabt würzen, etwas Butter und Sahne zugeben, nochmals aufkochen und mit dem Zauberstab pürieren oder auch nur zerstampfen, damit ein paar feine Stückchen zu sehen und zu schmecken sind, eventuell mit dem Schneebesen noch einmal glatt rühren ... fertig!

Bockwürstchen oder Mettwurstchen klein schneiden, noch etwas Bratenfleisch im Kühlschrank? Fein würfeln und hinein damit in die schnelle Suppe.

Für das Auge noch frisch gehackte Petersilie drauf ... auch noch Croûtons oder Schmand, der Improvisation sind kaum Grenzen gesetzt.

Und wie immer nach und auch während des Kochens den Besen schwingen!

Majoran Croûtons zur Kartoffelsuppe

Eine leckere Zugabe oder Einlage für viele Suppen und Eintöpfe. Selbst gemachtes schmeckt immer besser, so bilden wir uns das meistens ein.

Wie heißt es doch so schön: Einbildung ist auch 'ne Bildung, wenn auch keine Ausbildung.

z. B. 6 Scheiben Toastbrot

die Rinde entfernen und in kleine, daumengroße Würfel schneiden

ca. 3 El. Butter in einer Pfanne schmelzen – nicht zu heiß –

2 Tl. Majoran zugeben, etwas Salz oder auch Knoblauchsatz bzw. frisch geriebenen Knoblauch einrühren und die Brotwürfel zugeben, umwälzen

und bei mittlerer Hitze durch stetiges Umrühren rösten oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech schütten und im vorgeheizten Ofen bei 220°C goldbraun rösten, auch hierbei ein paar Mal mit dem Holzlöffel umwälzen.

In einer kleinen, dekorativen Schüssel als Beilage auf den Tisch stellen, somit kann sich jeder nach Belieben die Croûtons in die Suppe löffeln.

Wissenswertes

Wenn Speisen eingefroren werden sollen, nicht erst groß würzen, nach dem Auftauen langsam erhitzen und dann erst würzen, denn durch mehrmaliges Aufkochen wird jede Speise konzentrierter bzw. würziger und auch salziger.

Auch beim Butterschmelzen immer ein paar Tropfen Öl zugeben, dadurch verbrennt die Butter nicht so schnell, oh ... dabei fällt mir etwas ein:

Kürzlich hatte ich dabei den Topf zu heiß werden lassen, gab die Butter und die Zwiebel rein, ein intensiver Qualm trat auf und plötzlich fing es irgendwo extrem laut an zu piepen ... ich lief rum wie'n Doofer, dann fand ich die Ursache, im Eingangsbereich hatte ich mal vor langer Zeit einen Rauchmelder angebracht, hatte es auch schon vergessen und durch den Rauch ist das Ding angegangen. Oh Mann ... war das laut, wusste auch gar nicht, wie man das Teil wieder abstellt, doch im Nachhinein keine Panik. Don't worry, 3 Minuten später stellt es sich von alleine wieder ab, das muss man aber erst mal wissen ... nun wisst ihr's.

Drum den Topf erstmal schnell vom Herd nehmen, Fenster öffnen, auch den Abzug einschalten – falls ihr einen habt.

P.S. Nie ... ich sage nie ... irgendwelche Flüssigkeit in diesem Moment in den Topf schütten, das würde alles nur schlimmer machen und eventuell wird ein Feuer entflammen.

Wenn das durch Panik gemacht wurde und es fängt an zu brennen, also eine Flamme entsteht, sofort ein Handtuch oder Küchentuch unter den laufen-

den Wasserhahn halten, auswringen und über den brennenden Topf stülpen. Dadurch wird dem Brandherd der Sauerstoff entzogen und die Flamme erstickt in sich selbst.

Wichtig, das Tuch muss feucht, nicht nass sein!

Der angeschwärzte Topf muss erst abkühlen, bevor er gesäubert wird, ein Spülmittel und kräftig wischen oder kratzen hilft, um ihn wieder glänzen zu lassen.