

lg



DAS KOCHBUCH





DAS KOCHBUCH

Fabrice Biggoer, Oona Kellenberger, Noémie Roos, Constantin Schweiger, Luzia Vogt, Rebecca Wey, André Stoll, Juliana Maric, Alessia Ciaccia, Sophia Mast, Serge Biggoer, Martina Holgersson, Linda Meier, Emre Kaya, Dominique Andreae, Celina Weder, Sonja Glock, Silvan Bolliger, Seraina Müller und Jakob Wachtl.

Literargymnasium Rämibühl

Ergänzungsfach Bildnerisches Gestalten



Hrsg. Elena Benzoni und David Diehl

INHALT

Coq au vin	7
Der perfekte Schoggikuchen	12
Golden Bags	19
Taboulé	25
Bobotie	31
Menu: Salat, Flammkuchen, Erdbeereis	37
Paella	45
Smashed potatoes & mustard honey.....	51
Nonnas Milchreis	61
Torta Pippi	67
Indian Curry	75
Cupcakes	81
Crêpes	87
Iskender	93
Boller	99
Linzertorte	105
Hummus	111
El Asado	119
Cheeseburger	125
Tarte tatin	131



COQ AU VIN



6 Pouletbrüstchen
Gewürzmischung:
gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz
1 Teelöffel Petersilie, etwas Paprika
Mehl zum Wenden
1 Tasse Perlzwiebeln geschält
200g kleine Champignons
20g eingesottene Butter
100g feine Magerspeckstreifen
1/2 dl Cognac
4 geschälte Tomaten
5-7 dl guter Rotwein
(die beste Burgunder-Flasche aus dem Keller!)
1 gepresste Knoblauchzehe
etwas Trockenbouillon



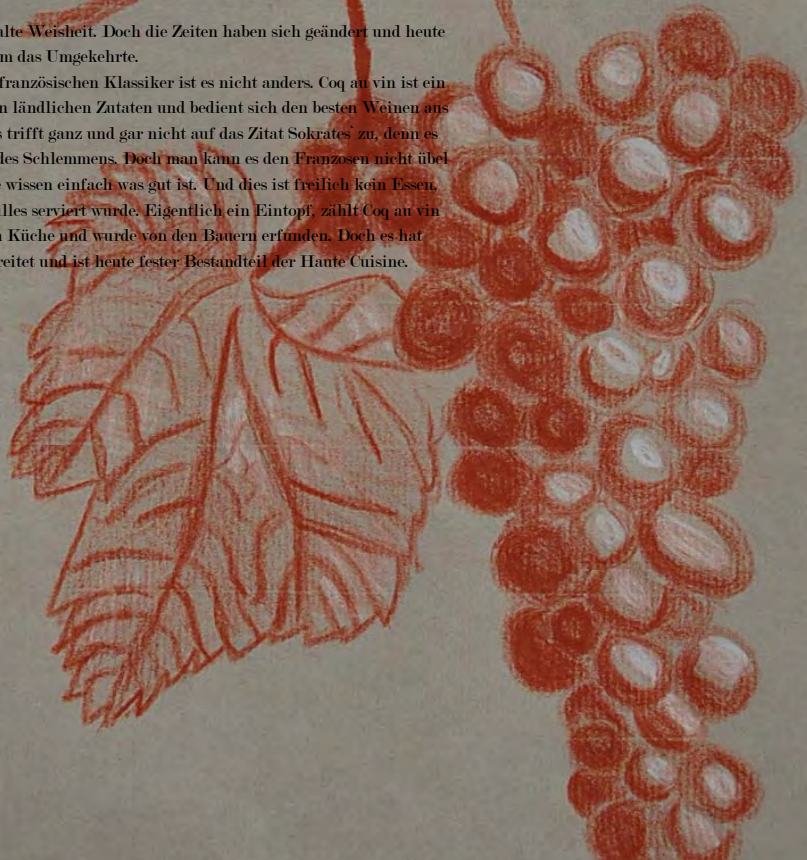
Die Pouletstücke häuten, mit der Gewürzmischung einreiben. Im Mehl wenden und etwas ruhen lassen. Die Zwiebelchen mit den Champignons andämpfen, die Speckstreifen beigegeben. Sobald alles glasig ist, diese Zutaten aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben. Im Bratsatz die Pouletbrüstchen anbraten und mit Cognac sehr heiss begiessen und flambieren. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zu den anderen Zutaten geben. Die geschälten und geviertelten Tomaten im zurückgebliebenen Saft andämpfen. Mit dem Rotwein ablöschen. Die Knoblauchzehe zufügen. Mit Trockenbouillon abschmecken. Das Fleisch und andere Zutaten in die Weinsauce legen und darin während 35 Minuten abgedeckt weichschmoren.
Als Beilage empfehle ich ein Kartoffelpüree.

Man lebt nicht um zu essen, sondern man isst, um zu leben.

Sokrates

Dies ist eine alte Weisheit. Doch die Zeiten haben sich geändert und heute gilt vor allem das Umgekehrte.

Auch bei diesem französischen Klassiker ist es nicht anders. Coq au vin ist ein Gericht aus besten ländlichen Zutaten und bedient sich den besten Weinen aus dem Burgund. Es trifft ganz und gar nicht auf das Zitat Sokrates' zu, denn es ist der Inbegriff des Schlemmens. Doch man kann es den Franzosen nicht übel nehmen, denn sie wissen einfach was gut ist. Und dies ist freilich kein Essen, welches in Versailles serviert wurde. Eigentlich ein Eintopf, zählt Coq au vin zu der ländlichen Küche und wurde von den Bauern erfunden. Doch es hat sich schnell verbreitet und ist heute fester Bestandteil der Haute Cuisine.



10

Fabrice Biggoer



Coq au vin

11



DER PERFEKTE
Scho _{gg} i
KUCHEN



Bis ich das Rezept für meinen perfekten Schoggikuchen gefunden hatte, lag ein weiter Weg vor mir. Vor diesem habe ich viele andere Rezepte probiert. Meine Familie diente dabei als Versuchskaninchen und musste gar einige Gaumenleiden ertragen. Ich für meinen Teil hatte dafür viel Kritik ihrerseits einzustecken. Doch ich gab nicht auf und probierte stetig neue Rezepte, immer auf der Suche nach dem perfekten Kuchenrezept. Irgendwann, als ich vor lauter Schokolade den Kuchen nicht mehr sah, trug ein glücklicher Zufall (ein Geburtstagsgeschenk an meinen Vater: ein Kochbuch) dazu bei, dass sich meine Bemühungen schlussendlich doch gelohnt hatten. Seitdem backe ich nur noch diesen Schoggikuchen und meine Familie freut sich wieder wenn ich ankündigt einen zu backen.



Die Zutaten:

Die Küchengeräte:

Ein Dokumentarfilm über die Aufdeckung von Kinderarbeit auf Kakopflanzungen an der Elfenbeinküste hat mich ausserdem dazu angeregt, den Kuchen mit Bioschokolade zu backen. Auch für die meisten anderen Zutaten des Kuchens verwende ich entweder Bio- oder Max Havelaar Produkte.



+ KUCHENFORM
Ø 24 CM



Etwa eine 1/2 Stunde vorher alles rausholen was du brauchst...
(Ei und Butter müssen Zimmertemperatur haben)

... Dann geht's los!



Backofen auf 190°C vorheizen!
Kuchenform vorbereiten:
mit Butter bestreichen und bemehlen

Butter und Zucker ab in die Schüssel und verrühren



Schoggi zerbröckeln und im Wasserbad schmelzen





flüssige Schoggi unter die Masse rühren



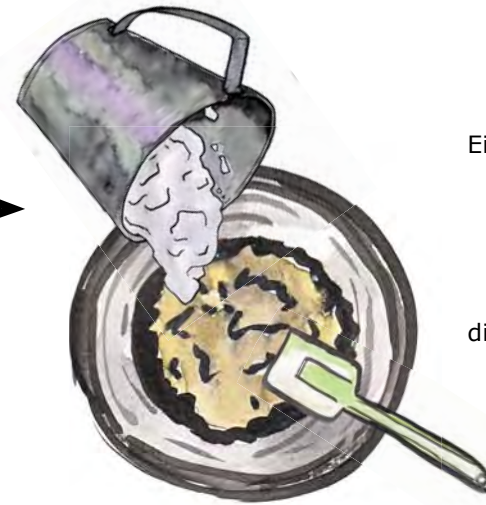
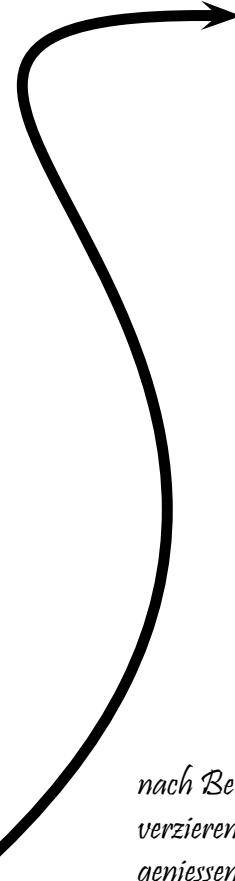
Eigelb nach und nach zugeben



ebenso Mandeln und Mehl



Eiweisse mit einer Prise Salz steif schlagen



Eischnee vorsichtig unter

die Masse ziehen

Voilà fertig ist der Teig!

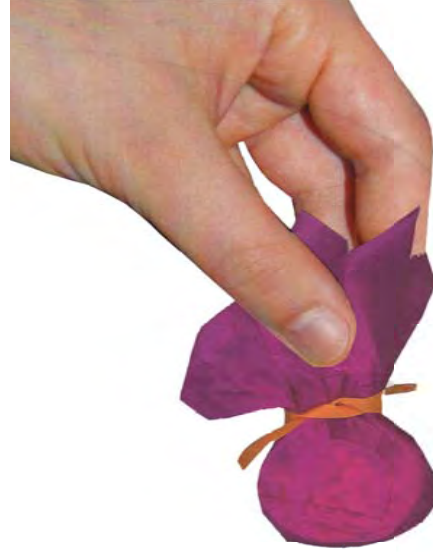
also ab in die Mitte des Ofens damit und...

35 Minuten backen

Kuchen 5 Min abkühlen lassen
und dann auf ein Kuchengitter
stellen

*nach Belieben
verziern und
geniessen*





Golden Bags

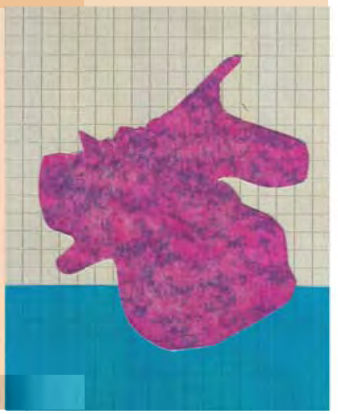
GO

Glasklares Wasser, blendend weisse Sandstrände, idyllische Buchten und tropische Urwälder. Die exotisch - orientalische Atmosphäre Thailands garantiert unvergessliche Eindrücke und Erlebnisse.

Die Sitten und Bräuche, die Zeremonien, die Religion! Verständlich, dass dieses Land pro Jahr rund 16 Millionen Besucher verzeichnet.

Doch lässt man all dies einmal bei Seite, gibt es immer noch die eine Sache, welche Thailand im Laufe der Jahre weltberühmt gemacht hat; die Esskultur. Die thailändische Küche ist geprägt von Reisgerichten und Currys, Thai-Restaurants gibt es mittlerweile auf der ganzen Welt.

DRINK



Zutaten

Füllung

- 20 Gramm gehacktes Schweinefleisch
- Eine zerhackte Knoblauchzehe
 - ¼ Teelöffel zerhackte Koriander Blätter
- 5 Gramm zerhackte Zwiebeln
 - ¼ Teelöffel Zucker
 - ¼ Teelöffel Sojasauce
- Öl zum frittieren

Bags

- Ein Pandanus-Blatt, in 4 Streifen geschnitten
- 4 Frühlingsrollenblätter

Dip

- Sweet and Sour Plum Sauce

Zubereitung

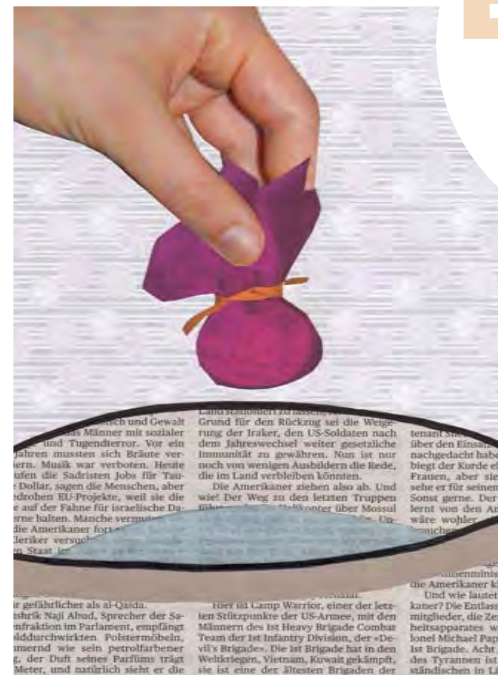
Zuerst den Knoblauch, die Zwiebeln und den Koriander mischen
Dann in einer Schüssel die restlichen Zutaten begeben, gut verrühren

Einen Teelöffel der Mischung in die Mitte des
Blattes geben, dann dieses zusammenrollen und mit
dem Pandanus-Blatt zusammenbinden

Die Goldenbags fritieren, bis sie goldbraun sind
Mit Sweet & Sour Plum Sauce servieren



GOLD
EN
BAGS





TaBOULE

Salat

How To Do It

Zutaten:

- 1 Packet Couscous
- 2 Pelati Büchsen
- 2 Zitronen (gepresst)
- 2 Büchsen wasser
- Basilikum (geschnitten)
- Pfefferminze (verzupft)
- Olivenöl
- Salz



Couscous in eine Schüssel geben und beide Pelati Büchsen hinzugeben. Das Ganze ca. 5 Minuten umrühren. Nachdem Couscous eine orange bis rote Farbe angenommen hat, eine halben Liter Wasser hinzugeben. Nochmals gut umrühren.

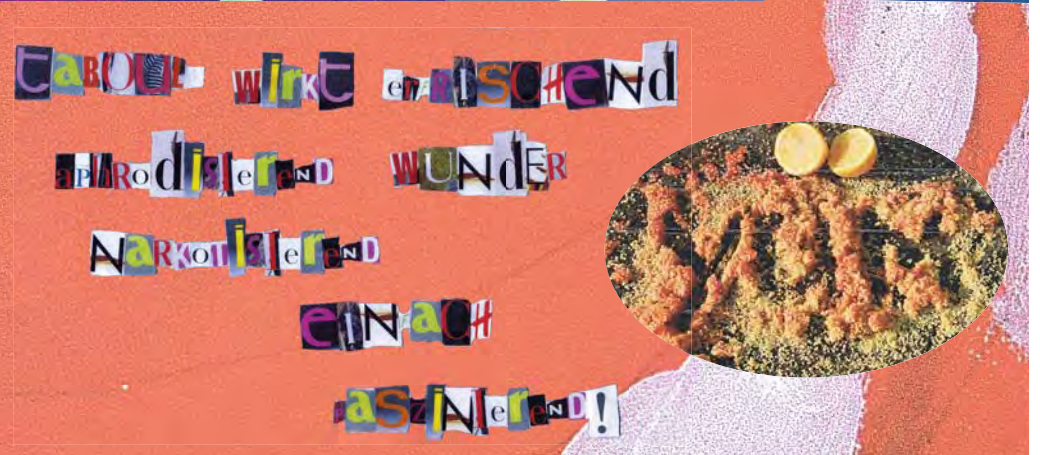
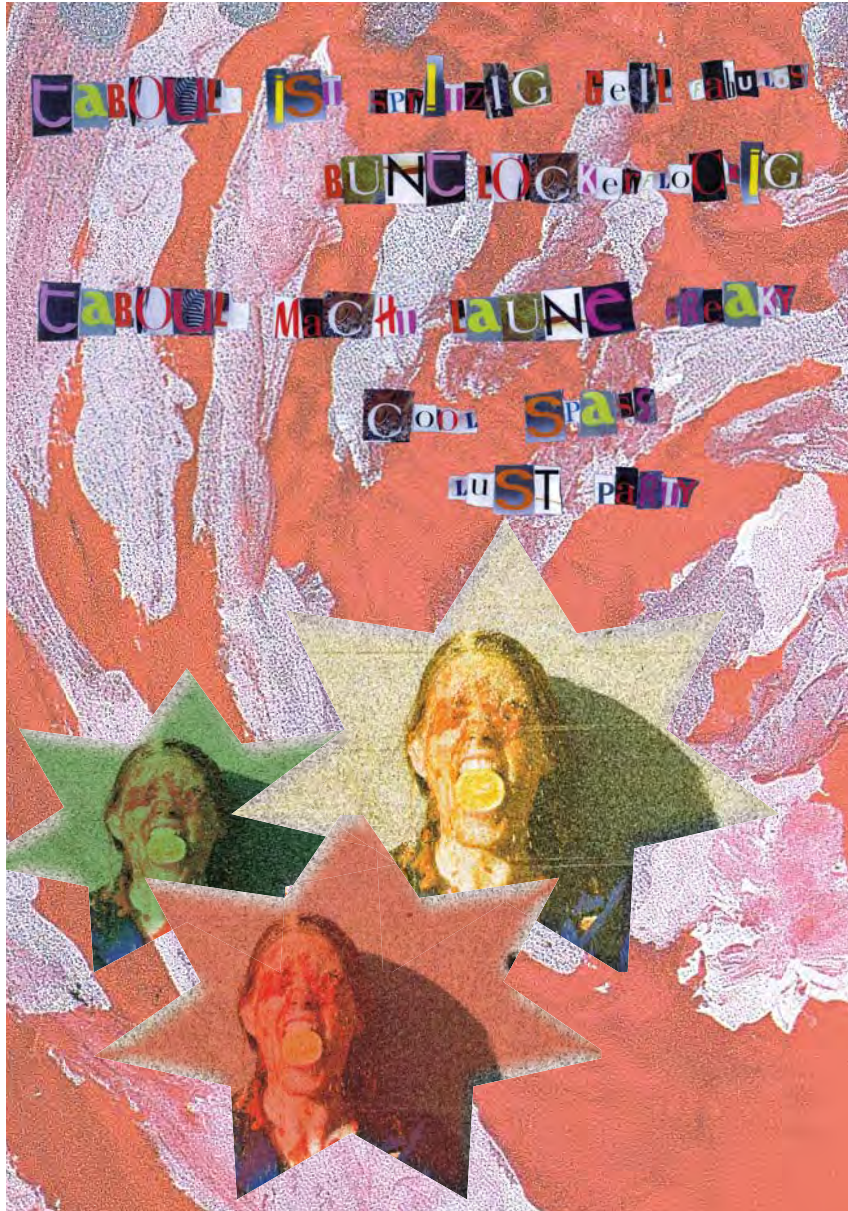
Nun Olivenöl, Basilikum, Pfefferminze und Zitronensaft hinzugeben und nochmals gut umrühren.

Einen Löffel probieren und nach eigenem Ermessen mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Ganze eine halbe Stunde lang stehen lassen, damit sich das Couscous mit den Zutaten einsaugen kann.

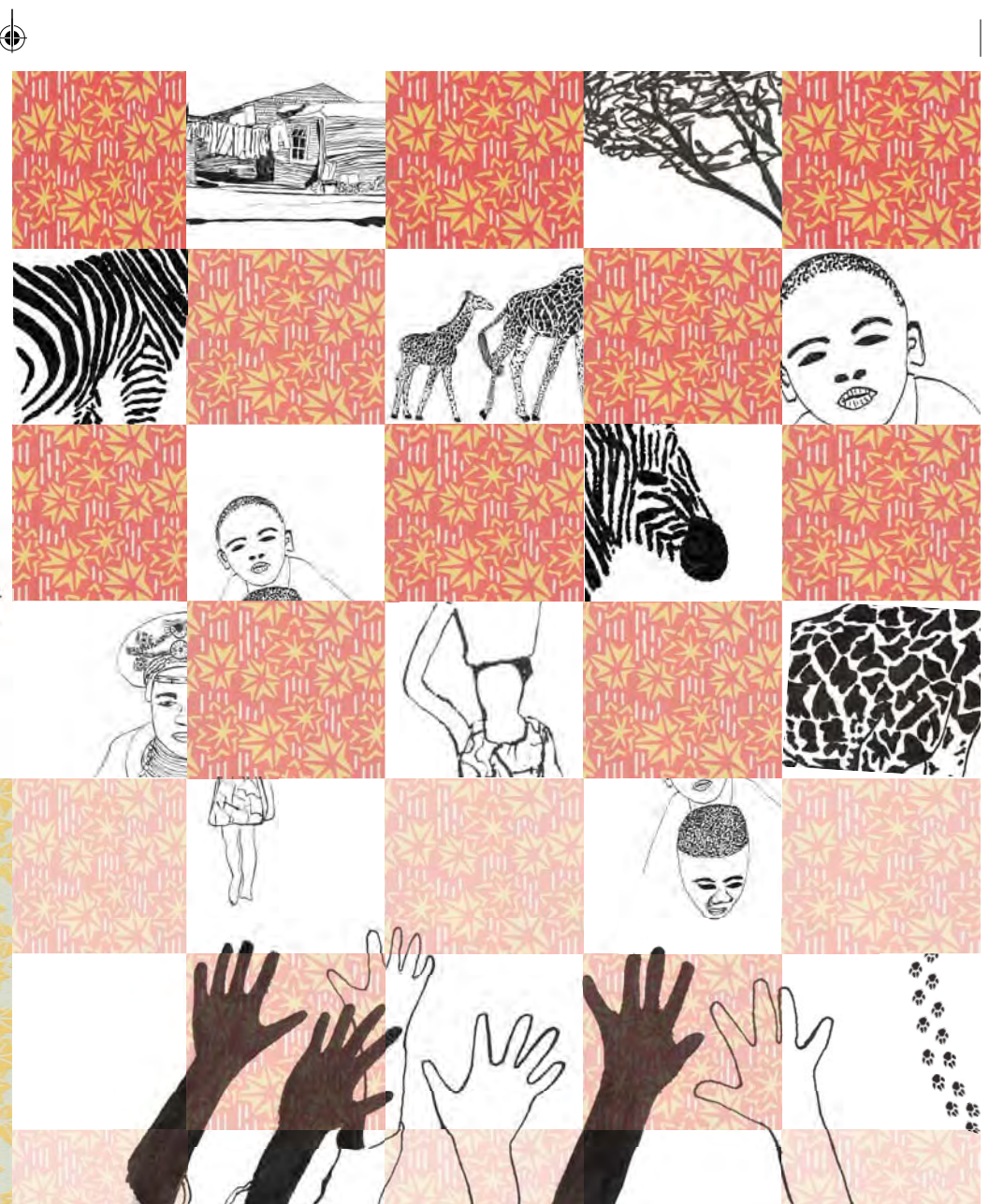
ENJOY!!!





BOBOTIE





Wunderschöne Sandstrände, grosse Wüsten, wallende Berglandschaften – ein weites Land voller landschaftlicher Vielfalt.

Leider gibt es auch eine Kehrseite der Medaille: die grosse Armut eines Grossteils der Bevölkerung, wodurch auch Hungersnot ein alltäglicher Kampf ist.

Ich verbinde mit diesem Land sehr viele Erinnerungen, da ich für fünf Jahre dort gelebt habe. Neben den eher traurigen Anblicken ist mir aber auch die unglaublich grosse Lebensfreude der Südafrikaner geblieben.

Würde man einen Südafrikaner fragen, was die Nationalspeise sei, würde er womöglich antworten: „Braai“ (heisst soviel wie Barbeque auf Afrikaans). Dies stimmt wahrscheinlich, denn das Volk grilliert ohne Ausnahme zu jeder Jahreszeit.

Das traditionellste, auch oft gekochte Rezept, ist Bobotie, eine Art Hackfleischgratin, der aber einen speziellen „Touch“ bekommt mit dem süsslichen Geschmack der Rosinen.

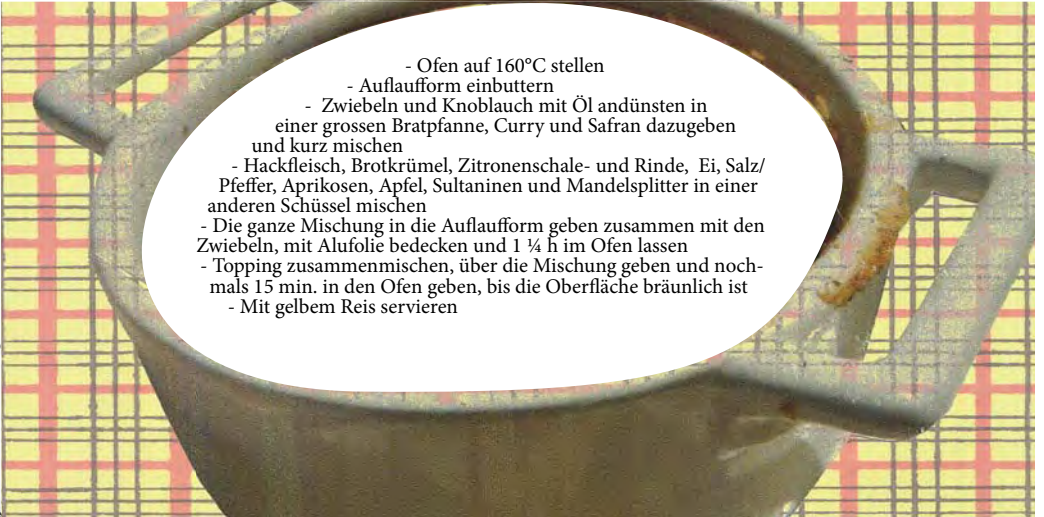


Bobotie (4 Pers.)

- 500g gehacktes Rindfleisch
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- 2 KL Currypulver
- 1 getoastete Scheibe Brot, in Krümel
- 30ml Milch
- 1 Ei
- 50g getrocknete Aprikosen, gehackt
- 1 Apfel, geschält und zerkleinert
- 30g Sultaninen
- 30g Mandelsplitter
- Öl, Butter, ein wenig Safran, Salz, Pfeffer
- Frisch gepresster Zitronensaft, geriebene Schale

Topping

- 130ml Milch
- Salz



- Ofen auf 160°C stellen
- Auflaufform einbuttern
- Zwiebeln und Knoblauch mit Öl andünsten in einer grossen Bratpfanne, Curry und Safran dazugeben und kurz mischen
- Hackfleisch, Brotkrümel, Zitronenschale- und Rinde, Ei, Salz/ Pfeffer, Aprikosen, Apfel, Sultaninen und Mandelsplitter in einer anderen Schüssel mischen
- Die ganze Mischung in die Auflaufform geben zusammen mit den Zwiebeln, mit Alufolie bedecken und 1 ¼ h im Ofen lassen
- Topping zusammenmischen, über die Mischung geben und nochmals 15 min. in den Ofen geben, bis die Oberfläche bräunlich ist
- Mit gelbem Reis servieren





In 20 Minuten kann man eine Gratiszeitung lesen, ein Bad nehmen, sich die Haare waschen, joggen gehen, Musik hören, das Zimmer aufräumen, ein IKEA-Möbel aufstellen, im Internet surfen, einen Velopneu reparieren, 40km autofahren, im Stau stehen, eine Wand streichen, sich schminken, ein Outfit zusammenstellen, fernsehen, eine Flasche Rotwein trinken, Unkraut jäten, sich einen Pony schneiden, Geschirr spülen, auf den Pizzakurier warten, shoppen gehen, ein Instrument spielen, ein Nickerchen machen, eine Zeitschrift durchlesen, telefonieren, den Hund spazierenführen, schwimmen gehen oder die es köstliche Menü zubereiten:

Salat an Rotweinsosse

Flammkuchen

Erdbeereis

Menü

kinderleicht, blitzschnell und saugut



Einkaufsliste

- 1 Flammkuchenteig
- 300g Creme Fraiche
- 2 Zwiebeln
- 200g Speck-Streifen
- 1 Muskatnuss
- Sonnenblumenöl
- Essig/Aceto Balsamico
- Rotwein
- Senf
- Paprikapulver
- Schnittlauch
- Tiefkühl-Erdbeeren
- Salat
- Mascarpone
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Puderzucker
- 1 Orange

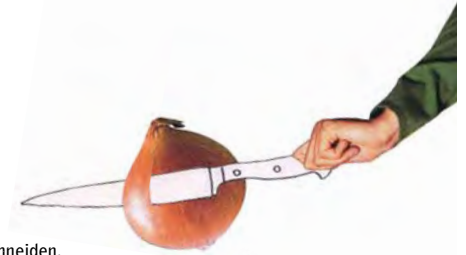


erstens

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Den Flammkuchenteig mit einem Backpapier auf ein Blech legen und die Creme Fraiche regelmässig darauf verteilen.

zweitens

Die Zwiebeln in Ringe schneiden.



Gegen tränende Augen beim Zwiebel-schneiden einfach einen Schluck Wasser während des Schneidens im Mund behalten!



drittens

Dann werden die Speckstreifen mit den Zwiebeln auf den Teig verteilt und mit Pfeffer und Salz gewürzt. Ausserdem etwas Muskatnuss daraufreiben.



viertens

Den Flammkuchen für 15 Minuten in den Backofen schieben.



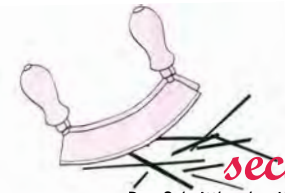


fünftens

Jetzt geht es an die Salatsauce. Dazu braucht es 2 EL Öl, 1 EL Essig, ein Schuss Rotwein, etwas Senf, Paprikapulver, Pfeffer und Salz nach Gefühl.

Pssst...! Das Rezept für diese Salatsauce ist eigentlich ein Betriebsgeheimnis. An meinem zwölften Geburtstag bin ich nämlich mit meiner Familie in ein italienisches Restaurant essen gegangen, und da meiner Mutter das Dressing ihres Salats so gut schmeckte, fragte sie grad beim Kellner nach, was denn da alles drin sei. Doch dieser wollte nichts verraten. Später kam der Chef an unserem Tisch vorbei und auch ihn fragte meine Mutter nach dem gut gehüteten Rezept. Der grinste: „Non lo dirò!“

Als es langsam zur Tradition wurde, dass wir jeden Geburtstag abends in diesem Restaurant essen gehen, erkannte uns der Chef allmählich wieder. Meine Mutter fragte später noch einmal nach dem Salatsossenrezept und siehe da: Jetzt war der Mann bereit, das Geheimnis zu lüften! Aber nicht weitersagen!

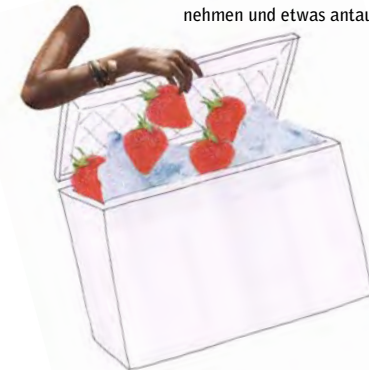


sechstens

Den Schnittlauch mit dem Wiegemesser kleinschneiden und alles in eine Salatschüssel geben und gründlich mischen.

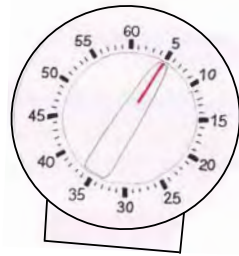
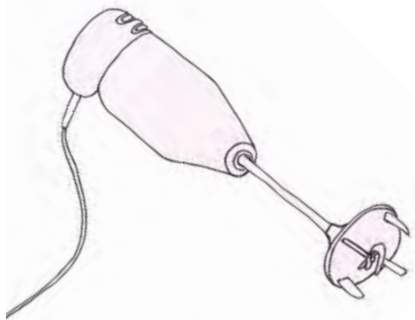
siebtens

Die Tiefkühl-Erdbeeren aus dem Eisfach nehmen und etwas antauen lassen.



achtens

Den Salat waschen, in Stücke schneiden und schließlich zur Sauce in die Schüssel geben.



neuntens

Für das Erdbeereis werden die Erdbeeren, 6 EL Mascarpone, der Vanillezucker, 1 EL Puderzucker und 2 EL frisch gepresster Orangensaft in einen Rührbecher gegeben. Anschliessend mit dem Pürierstab zu einer Masse pürieren.

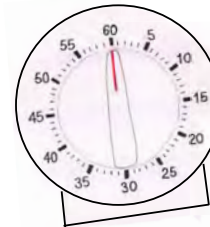


zehntens

Das Eis am besten in hübschen Schälchen und mit einer Waffel anrichten.



*I scream
you scream
we all scream
for ice cream!*





PAELLA

Spanien ist nur wenige Flugstunden von der Schweiz entfernt. Dennoch fühlt es sich jedes Mal, wenn man Spanien besucht, wie in einer anderen Welt an. Spanien unterscheidet sich durch viele Dinge von der Schweiz und ihren Bürgern. Wer dem hektischen Alltag und dem Stress entfliehen will, ist gut beraten mit einem Urlaub in Spanien. Das mediterrane Klima lädt ein zum Baden und zum Sonnen, aber verpflichtet auch zu einer erholsamen Siesta am Nachmittag, wenn es am wärmsten ist und man noch das Mittagessen verdaut. Grosser Bestandteil von Spaniens Esskultur ist die Paella.



Das in Mitteleuropa bekannteste spanische Gericht ist die Paella. Sie ist eine sehr schwer im Bauch liegende Mahlzeit und wird von den Einheimischen vorüberwiegend am Mittag gegessen, was den Durchschnittstourist jedoch nicht davon abhält, im örtlichen Lokal auch abends Paella zu bestellen. Eine Paella isst man nie alleine, es ist vielmehr ein gesellschaftliches Essen. Man bereitet sie in einer riesigen Pfanne, der sogenannten Paellera, zu.



Es gibt viele verschiedene Arten, die Paella zuzubereiten und die folgende Weise ist nur eine Möglichkeit. Viele spanische Familien haben sogar ihr eigenes Rezept oder eine Spezialzutat mit der sie ihr eigene Paella kochen. Sei es mit Fleisch, speziellem Fisch, anderen Gewürzen oder auch vegetarisch - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.





4 Riesencrevetten, ungeschält,
abgespült
1/2 Teelöffel Salz
je 1/4 Teelöffel Pfeffer und
Paprika
Olivenöl


1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 rote Peperoni, geschält, in
Streifen
300g spanischer Reis, arroz
bomba
1dl Weisswein
8dl kräftige Hühnerbouillon,
heiss
2 Briefchen Safran

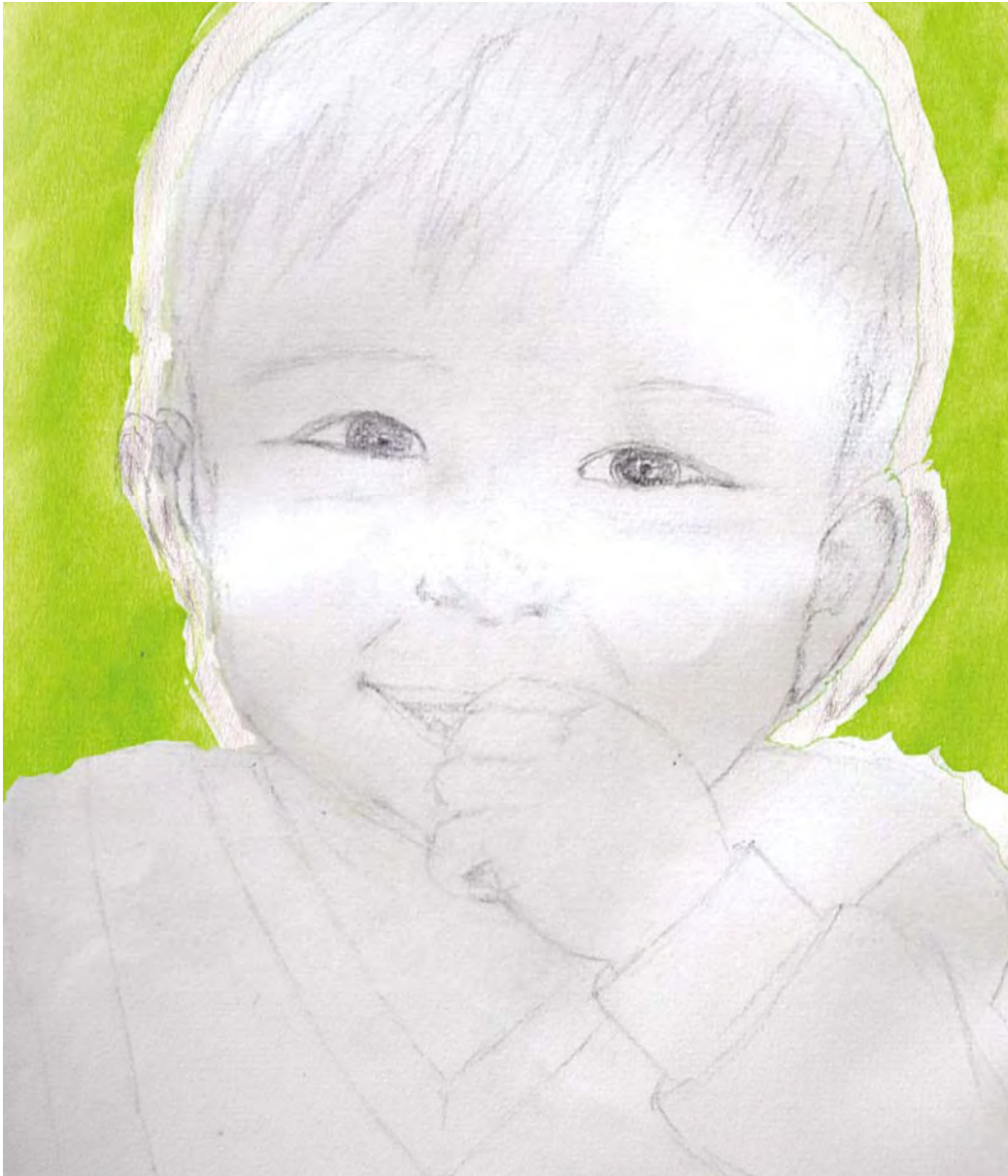
100g tiefgekühlte Tintenfisch-
schränge, aufgetaut
3 Tomaten, entkernt, ge-
würfelt
200g tiefgekühlte Erbsen
einige Oliven
1/2 Teelöffel Salz, Pfeffer
aus der Mühle
je 8 Venus- und Miesmu-
scheln



Zu Beginn die Crevetten mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Olivenöl in einer Paellera oder in einer grossen Bratpfanne heiss werden lassen. Die Crevetten begeben und ca. 4 Minuten anbraten. Danach werden sie herausgenommen und beiseite gestellt. Das Bratfett wird mit Haushaltspapier aufgetupft, evtl. kann ein bisschen Öl hinzugegeben werden. Im nächsten Schritt Zwiebeln, Knoblauchzehen und rote Peperoni andämpfen und danach den Reis begeben und unter ständigem Rühren dünsten bis er glasig ist. Danach 1dl Weisswein dazugliessen und das Ganze einkochen lassen.

Anschliessend soll die Hühnerbouillon zusammen mit dem Safran beigegeben werden und alles vermischt werden. Die Paella zugedeckt bei kleiner Hitze für etwa 20 Minuten köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Die Muscheln nun unter fließendem Wasser gut bürsten. Bereits offene Muscheln wegwerfen. Die Muscheln mit den restlichen Zutaten hinzugeben und für weitere 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Danach die Crevetten wieder hinzugeben und nicht aufgegangene Muscheln entfernen. Das Ganze noch einmal für 5 Minuten zugedeckt auf ausgeschalteter Platte stehen lassen.

smashed  honey
potatoes & mustard



smashed potatoes



1kg Kartoffeln
Salz
Olivenöl
Gewürze nach Belieben

Kartoffeln kochen bis sie weich sind. Danach mit einer Gabel leicht andrücken, damit sie an den Seiten aufplatzen. Auf ein Backblech geben und mit Öl begiessen. Zum Schluss mit Salz und jeweiligen Gewürzen bestreuen. Kartoffeln für 20-25 min bei ca. 200°C backen bis sie goldbraun werden.



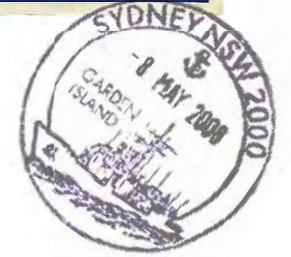


honey mustard dressing

- 2 TL Honig
- 1 TL süßer Senf
- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- Saft einer halben Orange / Zitrone
- Salz und Pfeffer

Alle Zutaten gut vermischen
und Salat damit beträufeln.







Milchreis

Riso al Latte

Riz au Lait

Arroz con Leche



Als ich klein war gab es bei meiner Nonna stets nur eins, und das war mein geliebter Milchreis.

Meine Nonna wohnt in Italien. Seit ich mich erinnern kann, besuchen wir sie jedes Jahr in den Herbstferien. Ich weiss nicht mehr so genau was für Spiele oder Ausflüge wir jeweils unternommen haben, doch was mir geblieben ist, ist der Geruch von kochender Milch und Zimt, wenn ich jeweils am ersten Morgen unserer Ferien erwachte. Sie kochte mir Milchreis, was bis heute mein Lieblingsessen und meine intensivste Kindheitserinnerung geblieben ist.





*Zutaten für
4 Personen:*



Teetasse mit Reis in eine Pfanne geben. Dann 1. Tasse mit Milch & 1. EL mit Zucker dem Reis beigegeben & unter rühren einkochen lassen. Dasselbe mit den beiden anderen Tassen Milch & den EL Zucker machen bis alles eingekocht ist & der Reis gut zusammenklebt. Dann den Milchreis in 4 Schalen geben, abkühlen lassen & jeweils einen halben TL Zimt über jede der 4 Schalen geben.

*1 Teetasse mit
Dessertreis
3 Teetassen Milch
3 Esslöffel Zucker
2 Teelöffel Zimt*



TORTA





DIES WAR DAS ERSTE WORT, WELCHES MIR BEI DER ERFAHRUNG DER AUFGABENSTELLUNG DES ERGÄNZUNGSFACHS DURCH DEN KOPF SCHOSS.

EIN REZEPT.

BESTELLT BEI MIR.

DER MIKROWELLENTANTE.

DEFINITIV DIE FALSCHER ADRESSE.

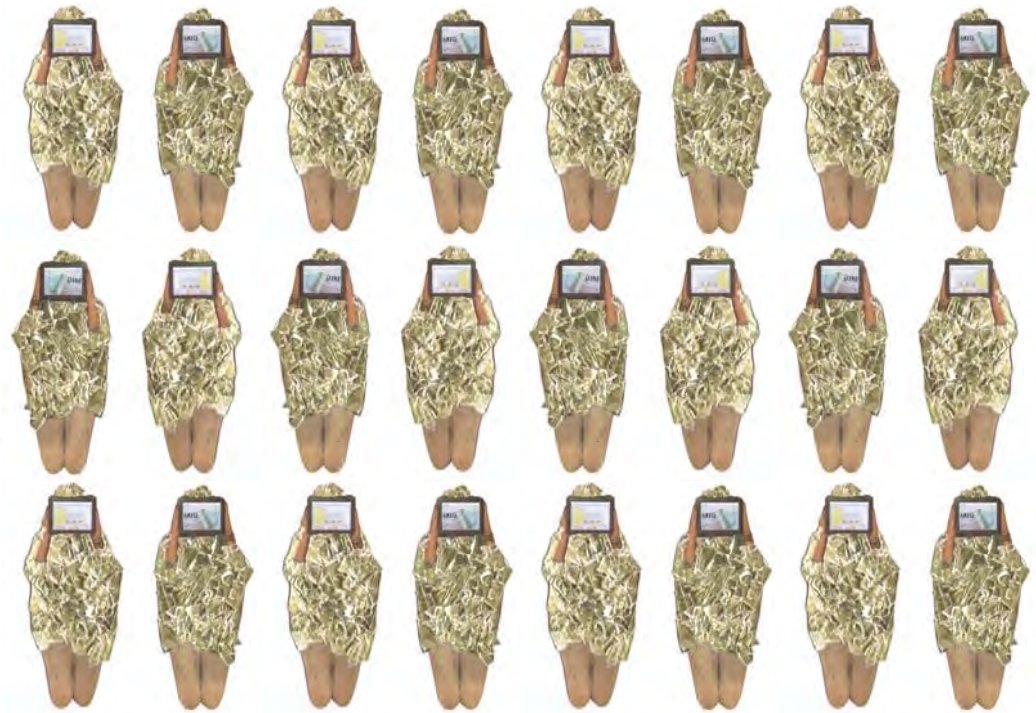
SCHEISSE.



**MEINE LIEBLINGSTORTE WAR UND IST UND WIRD IM-
MER DIE SCHWEDENTORTE SEIN. ICH BIN WEDER AUS
SCHWEDEN NOCH WAR ICH JEMALS IN SCHWEDEN,
DOCH WERDE ICH DIESEN SOMMER PER INTERRAIL
DURCH STOCKHOLM BUMMELN.**

**DIE SCHWEDENTORTE WAR UND IST UND WIRD IM-
MER MEINE GEBURTSTAGSTORTE SEIN. FAMILIE MAST
HÄLT NICHT VIEL VOM BACKEN, DOCH HÄLT SIE WAS
VON DER MAST. SO GEHEN MANN UND FRAU JEDEN GE-
BURTSTAG IHRER TOCHTER IN DIE MIGROS RIGIPLATZ
UND KAUFEN EINE FIXFERTIGE SCHWEDENTORTE.**

**ZUERST WOLLTE ICH DIE HERSTELLUNG DER SCHWE-
DENTORTE IN DER JOWAFABRIK DER MIGROS FOTO-
GRAPHISCH DOKUMENTIEREN. DIESER URSPRÜNGLI-
CHE PLAN GING JEDOCH IN DIE HOSE. ICH TRAT DEN
BESUCHERTERMIN IN DER FABRIK AN, DOCH WURDEN
AN JENEM TAG KEINE SCHWEDENTORTEN HERGE-
STELLT.**

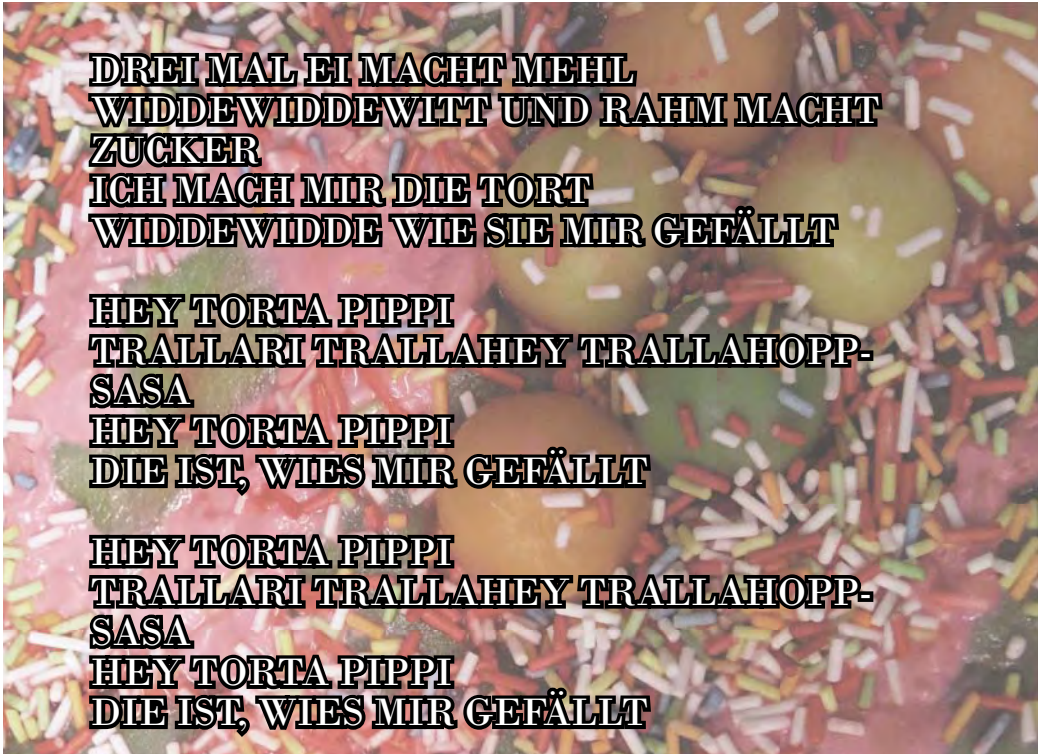


**LASS SELBST EINE BACKEN. UND DIES NACH HANDGE-
LENK MAL PI. WIE PIPPI. PIPPI LANGSTRUMPE. MEIN
GROSSES SCHWEDISCHES IDOL.**

**ICH HASSE WEISS, WIE ICH DEN WEISSEN RAHM DER
TORTE MAG.
ICH HASSE BRAUN, WIE ICH DEN BRAUNEN TEIGBODEN
DER TORTE LIEBE.
ICH HASSE GRÜN, WIE ICH DEN GRÜNEN MARZIPANÜ-
BERZUG DER TORTE VERGÖTTERE.**

PRUNKVOLL UND FARBIG SOLL SIE WERDEN.





**DREI MAL EI MACHT MEHL
WIDDEWIDDEWITT UND RAHM MACHT
ZUCKER
ICH MACH MIR DIE TORT
WIDDEWIDDE WIE SIE MIR GEFÄLLT**

**HEY TORTA PIPPI
TRALLARI TRALLAHEY TRALLAHOPP-
SASA
HEY TORTA PIPPI
DIE IST, WIES MIR GEFÄLLT**

**HEY TORTA PIPPI
TRALLARI TRALLAHEY TRALLAHOPP-
SASA
HEY TORTA PIPPI
DIE IST, WIES MIR GEFÄLLT**

**MARZIBAN
UND FARBSTOFF OBENDRAUF
ODER AUCH UNTENRUM
DIE TORTE WIRD SCHON KRUM**

**MARZIBAN
GRÜN KLEBEND ÜBERALL
IN FRUCHTFORM UND GEMÜS
HAUPTSACHE ES IST SUSS**

