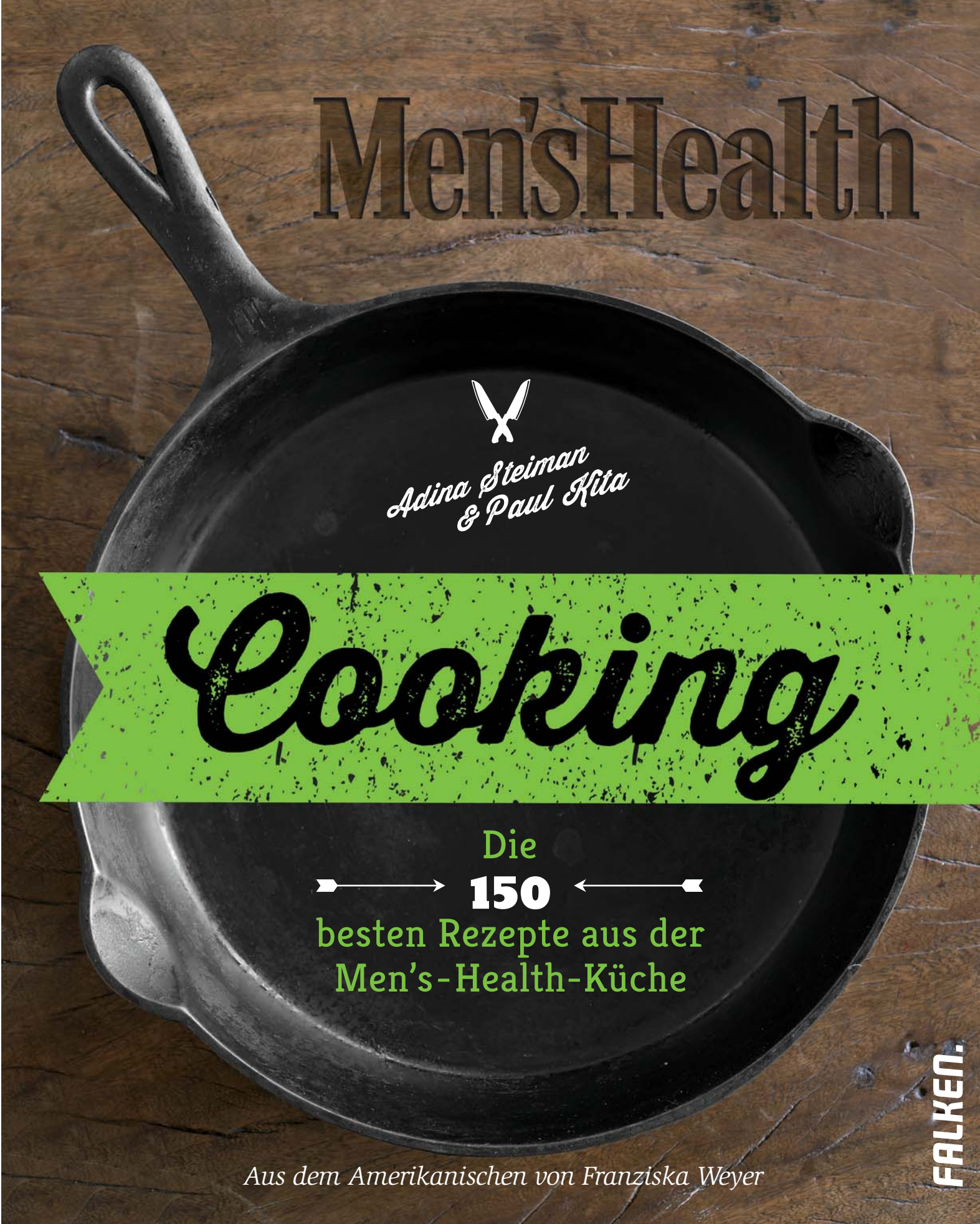
COOKING



Adina Steiman
& Paul Kita

Cooking

Die
150
besten Rezepte aus der
Men's-Health-Küche

Aus dem Amerikanischen von Franziska Weyer

FALKEN.

INHALT

VORWORT x

EINLEITUNG xii

1 WAS IST KOCHEN? 1

Tolle Gerichte fallen nicht einfach vom Himmel. Man braucht dafür Inspiration, Planung, hervorragende Zutaten, die richtigen Küchenutensilien und handwerkliches Geschick.

2 FRÜHSTÜCK 21

Ein guter Tag startet mit leckeren Proteinen!

Grüne Eier mit Schinken **24**
Das perfekte Omelett **26**
Kürbispfannkuchen **28**
Proteinbooster mit Haferflocken und roten Beeren **30**
Waffeln mit Mandeln und Pekannüssen **31**
Avocado-Sandwich mit Ei und würziger Mayonnaise **32**
Rührei und geräucherter Lachs auf Brot **33**
Gefüllter French Toast **34**
Müsli in 4 Variationen **36**
Spiegeleier auf Lauch und Rucola **38**
Burritos mit grüner Füllung **40**
7 superschnelle Frühstücksideen **41**
Mexikanisches Bauernfrühstück **42**
Filterkaffee nach Art der Barista **44**

3 LUNCH 47

Wurststulle war gestern!

Buffalo Chicken Sandwich **50**
Sandwich mit gegrilltem Hühnchen und Ananas **52**
Vietnamesischer Steak-Wrap **53**
Asiatischer Rindfleischsalat mit Limetten-Honig-Dressing **54**
Schnelle Schnittchen **56**
Muskelaufbau-Salate **58**
Do-it-yourself-Dressings **60**
Gazpacho-Salat mit Tomaten, Paprika und Gurke **63**

4 MUSKEL-SNACKS 65

Tanke zwischen den Mahlzeiten auf, um Körper und Geist auf Trab zu halten und die Fettverbrennung anzuregen.

Schweizer Käseröllchen mit Roastbeef und Guacamole **68**
Schnelle Snacks **70**
Würzig geröstete Kichererbsen **71**
Würzige Backofen-Fritten **72**
Grünkohl-Chips mit geräuchertem Paprika **72**
Gesunde Wegzehrung **73**
5 x geballte Proteine für Sportler **74**
Rosmarinnüsse als Knabberspaß **75**
Maxi-Salzstangen mit Schokoladenüberzug **75**
Würziges Rinderdörrfleisch **76**
Körner herzlich willkommen! **78**
Snack-Übersicht **80**
Mixe dir die ultimativen Pickles **82**
Smoothie-Variationen **84**

5 SCHNELLE FEIERABEND-MAHLZEITEN 91

Müde und hungrig nach der Arbeit? Hier gibt's proteinreiche, gesunde Alternativen zu Fast Food und Fertiggerichten.

Chili-Mango-Huhn **94**
Bunte Wokpfanne **96**
Süßsaures Schweinefleisch **97**
Lachs-Teriyaki mit grünem Spargel **98**
General Tsos Brokkolihähnchen **100**
Asiatische Gemüsebrühe mit Wan Tan **102**
Thailändische Salat-Wraps mit Rindfleisch **103**
Sämige Mais-Kartoffel-Suppe **105**
Cremige Spinat-Pilz-Suppe **105**
Erbsensuppe mit Buttermilch **105**
Spinatsalat mit Mais, Shitake-Pilzen und Speck **106**
Würziger Brokkoli mit Salami und Spiegeleiern **107**
Italienischer Meeresfrüchte-Eintopf **108**
Tacos mit Hähnchenfleisch und schwarzen Bohnen **109**
Garnelen mit geräucherten Jalapeños und Koriander **110**
Scharfwürzige Baguettebrötchen mit Würstchen **112**
Cacciatore mit Huhn **114**
Kreolische Garnelen **115**
Lachs mit einer Honig-Senf-Kruste und geröstetem grünen Spargel **116**
Geschwärzter Tilapia mit einer Knoblauch-Limetten-Butter **117**

Einfach überbackene Ziti **119**
Vollkornspaghetti mit Paprikasauce **119**
Spaghetti mit Rübstiel und weißen Bohnen **119**
Linguine mit Venusmuscheln und Kirschtomaten **120**
Überbackene Ziti mit Huhn **122**
Farfalle mit Spinat, Tomaten und Oliven **122**

6 KOCHEN FÜR GÄSTE 125

Suche dir Verbündete zum Kochen, dann kann der Gästeansturm kommen!

New Orleans Jambalaya **128**
Würzige gegrillte Käsesandwiches **130**
Koreanische BBQ Chickenwings **135**
Buffalo Chickenwings mit Blauschimmelkäse-Sauce **135**
Chickenwings mit Knoblauch-Chili-Marinade **136**
Inferno Chickenwings **136**
Rumpsteaks mit Schinken und Blauschimmelkäse-Butter **137**
Bohnen-Chili mit Rindfleisch und Bulgur **139**
4 x extrascharfes Chili mit Schweinefleisch **140**
Texmex-Chili **142**
Chili mit Wintergemüse **143**
Burritos mit Carne Asada **146**
Carnitas **147**
Mexikanische Chorizo **148**
Die ultimative Guacamole **149**
Salsa Verde **150**
Salsa Roja **150**
Würzige Lammhackbällchen in Marinara-Sauce **156**
Klassische italienische Fleischbällchen in Marinara-Sauce **156**
Asiatische Schweinehackbällchen mit Mango Chutney **157**
Schwedische Fleischbällchen in Pilzsauce **157**
Rindfleischsuppe mit frischen Kräutern **158**
Tomatensuppe **159**
Schwarze-Bohnen-Dip **161**
Dip aus karamellisierten Zwiebeln **162**
Käsedip mit Guinness **164**
Gesundes zum Dippen **165**
Johnnies italienisches Rinderbraten-Sandwich **166**
Hühnereintopf mit Wurst, Grünkohl und weißen Bohnen **167**
Hühnersuppe aus Resten **172**
Das passende Bier zum Essen **174**

7 DRAUSSEN KOCHEN 177

Ob auf dem Grill oder am Lagerfeuer, mit diesen Rezepten lässt es sich selbst in der Wildnis gut aushalten.

Lammchops mit Balsamico-Sirup **181**
Lachs auf Zedernholz gegrillt **182**
Einen ganzen Fisch grillen **183**
Gegrillter Thunfisch mit Sauce Vierge **184**
Tacos mit gegrilltem Fisch und Chipotle-Creme **185**
Gegrillte Baby-Back-Ribs **186**
Spareribs-Gewürzmischung **188**
Die ultimative BBQ-Sauce **188**
Grillhähnchen auf jamaikanische Art **189**
Gegrillte Maiskolben **190**
Wassermelonensalat mit warmem Basilikumöl **191**
Baked Beans nach Memphis-Art **192**
Krautsalat **193**
Kartoffelsalat mit Rucola und Speck **194**
Hotdogs **196**
Hamburger mit gebratenen Zwiebeln **198**
Veggie-Burger **200**
Würzigscharfe Lammburger mit Frühlingszwiebeln **202**
Unterm Stein gegrilltes Huhn mit Sojasauce und Zitrone **203**
Kebabs **204**
Geräucherter Rostbraten **208**
Kochen am Lagerfeuer **210**
Lagerfeuer-Fisch **213**

8 CANDLELIGHT-DINNER 215

Wenn das Essen schmeckt und der Abend sich nur um deine Liebste dreht, wirst du ihr Sternekoch des Abends sein!

Jakobsmuscheln auf weißen Bohnen mit Speck **218**
Krabbenküchlein **220**
Salat mit warmem Ziegenkäse und Spiegelei **221**
Pfeffersteak mit Röstkartoffeln und grünen Bohnen **222**
Wolfsbarsch mit grünem Spargel **224**
Süßkartoffelfondue mit Chipotle-Chili **225**
Orzotto mit Kirschtomaten **226**
Pollo alla diavola **228**
Pot de Crème au Chocolat **230**
Zitronen-Halbgefrorenes mit Erdbeeren **232**
Espresso Affogato **233**
Himmlische Saucen zum Eis **234**

9 PARTYGERICHTE 237

Rezepte, die nicht nur auf dem Büfett eine gute Figur machen.

- Gefüllte Datteln im Speckmantel **242**
- Grüner Spargel in Prosciutto gewickelt **243**
- Würzige Cocktailnüsse **244**
- Spinatsalat mit Ziegenkäse und Pistazien **245**
- Kürbis-Apfel-Suppe **246**
- In Guinness geschmorte Rinderrippen **247**
- Schweinebraten mit Birnenfüllung **248**
- Die perfekte Käseplatte **250**

10 DRINKS 255

Na dann, Prost!

8 Cocktail-Klassiker

- Bloody Mary **261**
- Manhattan **262**
- Old-Fashioned **262**
- Tom Collins **263**
- Margarita **263**
- Negroni **264**
- Martini **264**
- Whiskey Sour **265**

8 neue Cocktails

- Mexican Summer Smash Cocktail **267**
- Hemingway Daiquiri **268**
- Wassermelonen Daiquiri **268**
- French 75 **269**
- Blood & Sand **269**
- Tequila Go-To **270**
- High Line Cocktail **270**
- Ginger Smash **271**

Aufgesetzte **272**

Das Cocktail-ABC(D) **276**

ANHANG 279

- Register **280**
- Die Autoren **286**
- Die Rezepte **287**
- Impressum **288**

Kaum konnten die Menschen Feuer machen, entdeckten sie auch schon, dass sich mit seiner Hitze das Fleisch und das Gemüse, das ihnen die Wildnis bot, schmackhafter zubereiten ließ. Die hohe Temperatur sorgte fortan für mehr Geschmack, eine festere Konsistenz und ein angenehmeres Gefühl im Mund. Durch systematisches Ausprobieren lernten die Menschen, das Feuer zu kontrollieren und es zum Kochen zu nutzen, um sich und anderen ausreichend Energie zum Jagen und Sammeln zuzuführen. Dieser natürliche Instinkt, Nahrung allein aus der Notwendigkeit zu überleben zuzubereiten, ist uns heute längst abhandengekommen. Stattdessen kochen wir aus vielerlei Gründen: um Gäste zu bewirten, zur Entspannung, um Bindungen zu festigen, um Eindruck zu schinden, um andere zu versorgen – und manchmal sogar, um jemanden zu verführen.

Die hier vorgestellten *Men's-Health*-Gerichte und -Rezepte dienen dem Überleben in heutiger Zeit. Sie zu beherrschen, ist nicht nur wichtig, weil sie gesund sind und dazu lecker schmecken, sondern auch, da sie das Sprungbrett zum Erlernen komplizierterer Kochtechniken sind. Wie immer macht auch hier Übung den Meister. Nur durch Wiederholung erinnern sich Muskeln. Und wenn unser Körper bestimmte Handlungsabläufe automatisiert, kann sich unser Gehirn mit anderen Dingen beschäftigen. Gelingt es uns also, diese Rezepten zu unseren eigenen zu machen, indem wir sie immer wieder nachkochen, werden wir dadurch zu besseren Köchen.

Die Zubereitung von Nahrungsmitteln beginnt damit, einfache Fähigkeiten zu beherrschen, die zum festen Bestandteil des Alltags eines jeden Kochs gehören: zum Beispiel ein Huhn zu tranchieren (Seite 171), einen ganzen Fisch zu grillen (Seite 183), für viele Gäste zu kochen (siehe Kapitel 6) oder Eier zu pochieren (Seite 24). Wer ein wirklich gutes Rumpsteak mit Schinken und Blauschimmelkäse-Butter (Seite 137) essen möchte, sollte am besten gelernt haben, die Steaks selbst zuzuschneiden. Wer seine Angebetete mit einem Espresso Affogato (Seite 233) beeindrucken will, muss lernen, wie man den Espresso richtig über das Vanilleeis träufelt.

Die Erfolge, die wir durch Übung und Wiederholung erzielen, schenken uns das Selbstvertrauen und den Mut, neue Rezepte auszuprobieren. (Man sollte sich auf keinen Fall den köstlichen gegrillten Thunfisch mit Sauce Vierge auf Seite 184 entgehen lassen.)

Kochen zu können ist eine Fertigkeit, die sich auszahlt – zum einen bewältigen wir irgendwann auch schwierigere Gerichte, zum anderen erhalten wir einen ausgewogenen Lebensstil durch gesunde Ernährung. Wenn wir uns bewusst sind, was wir zu uns nehmen, werden wir uns viel gesünder und nachhaltiger ernähren.

Aus all diesen und vielleicht auch aus ganz persönlichen Gründen wird es jetzt Zeit, das Inhaltsverzeichnis dieser ausgewählten Rezeptsammlung durchzusehen, sich eine Schürze umzubinden und die Messer zu schleifen. Viel Spaß beim Kochen und Durcharbeiten der Rezepte. Denn schon unsere Vorfahren haben bewiesen, dass man durch Ausprobieren klüger wird.

Thomas Keller
THE FRENCH LAUNDRY

Verteile die Servietten!

WIR LIEBEN ES ZU ESSEN. Wir lieben es zu kochen. Wir lieben das gute Gefühl, das uns selbst zubereitete köstliche, gesunde Gerichte bescheren. In den letzten fünf Jahren spielten Essen und Kochen bei *Men's Health* eine immer größere Rolle – egal ob in unserem Magazin, in unseren Büchern, in unseren Videos oder in allen unseren 43 internationalen Ausgaben.

Men's Health spielte stets eine Vorreiterrolle, wenn es darum ging, über Ernährung und die Bedeutung der Nahrung als Energielieferant für unseren Körper und für unsere Gesunderhaltung zu berichten. Doch »Mann« lebt nicht nur von Hafergrütze und Lachs. Er braucht mehr … Chili und Steak, Hühnersuppe und Jambalaya. Gelegentlich braucht er auch gegrillte Spareribs und Hotdogs mit exzellenten Beilagen.

Ja, sogar Hotdogs. Denn in unserer Welt bedeutet gesunde Ernährung, sich einer der größten Freuden des Lebens hinzugeben – das heißt, zum Beispiel ab und zu auch fantastisch dekadente Speisen zu genießen und den Rest der Zeit dem Körper viel Obst, Gemüse und frische Proteine zuzuführen. Hauptsache, man findet für sich ein gesundes Gleichgewicht, auch wenn der allgemeine Trend leider immer mehr zu Fertiggerichten und Fast Food geht.

Daher soll dieses Kochbuch kein Diätratgeber sein, auch wenn es vom Magazin *Men's Health* herausgegeben wird. In diesem Buch findet »Mann« keine Anleitung, um in 30 Tagen 10 Kilo abzunehmen, und auch keine Rezepte, in denen Butter durch Margarine oder Käse und all die leckeren Lebensmittel durch fettreduzierte Produkte ersetzt werden. Einige Rezepte werden zwar manch einen Kardiologen merklich zusammenzucken lassen, aber gleichzeitig wird er unwillkürlich zur Gabel greifen, weil auch ihm das Wasser im Munde zusammenläuft. Wer diese Rezepte in seinen Alltag übernimmt, wird davon profitieren, denn er weiß genau, welche Nahrungsmittel er seinem Körper zu-

führt (er hat sie ja selbst geschnippelt). Jeder kann das Gemüse so zubereiten, wie er es am liebsten mag und wird dabei trotzdem mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit sein Gewicht reduzieren und Muskulatur aufbauen. Manche Rezepte enthalten sogar zusätzliche Gesundheitstipps (achtet einfach auf die kleinen Piktogramme unter den Gerichten).

Und wenn wir unser Essen gerne mit Käse überbacken mögen oder einen Hang zu üppigen Beilagen haben? Dann sollte man einfach bedenken, dass man, wenn man öfter zu Hause kocht und weniger ausgeht, viel besser über das, was man isst, Bescheid weiß und nicht das isst, was ein unbekannter Koch hinter irgendeiner Wand ins Essen getan hat. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass man deutlich mehr Kalorien und deutlich weniger Vitamine zu sich nimmt, wenn man ein fertig zubereitetes Mahl zu sich nimmt, statt zu Hause zu kochen. Wer Fast Food durch frisch Gekochtes ersetzt, spart Hunderte von leeren Kalorien, nimmt deutlich mehr Nährstoffe zu sich und trainiert sich sogar etwas Hüftspeck ab. Oder anders ausgedrückt: Wer selbst kocht, muss nicht auf das Dessert verzichten!

Man könnte auch sagen, mit diesem Kochbuch lässt sich auf leckere Art das Gewicht etwas reduzieren und dank guter Nahrungsmittel gesünder leben.

Und je öfter du kochst, desto mehr gewinnst du auch an Ansehen, denn mit der Zeit begegnest du deinem Metzger auf Augenhöhe, kannst eine Frau mit einem selbst gekochten Menü verführen oder die Jungs in der Halbzeitpause mit deinem berühmten Chili con Carne beeindrucken. Und welcher Mann will das nicht?

– ADINA STEIMAN UND PAUL KITA

1
ISS, UM ZU LEBEN. LEBE, UM ZU ESSEN.

WAS IST KOCHEN?

Tolle Gerichte fallen nicht einfach vom Himmel. Man braucht dafür Inspiration, Planung, hervorragende Zutaten, die richtigen Küchenutensilien und handwerkliches Geschick.

Sich besser zu ernähren beginnt nicht erst bei Tisch, denn zunächst geht es darum, überhaupt zu verstehen, was gute Nahrungsmittel sind und was gesunde Ernährung bedeutet. Doch die Ansichten über gesunde Ernährung scheinen sich ständig zu ändern, was sehr verwirrend ist. Hier einige Richtigstellungen.

WER SICH GESUND ERNÄHREN *(und dabei sein Gewicht reduzieren)* WILL, SOLLTE EINFACH WENIGER ESSEN.

Man kann durchaus lecker essen, ohne dabei Kalorien zu zählen, wenn man normale Portionen zu sich nimmt. Die meisten von uns haben jedoch jegliches Gefühl für normale Portionen verloren, da wir in Restaurants, aber auch zu Hause meistens die zwei- bis dreifache Menge von dem essen, was uns guttut. Wer erst mal ein paar Minuten wartet, bevor er sich einen Nachschlag nimmt, gewöhnt sich schnell daran, wieder maßzuhalten.

VERSCHIEDENE KALORIEN FALLEN UNTERSCHIEDLICH INS GEWICHT.

Unsere Energiezufuhr setzt sich aus drei Quellen zusammen: Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten. Unser Körper verarbeitet diese drei Makronährstoffe auf unterschiedliche Weise. Beispielsweise werden von 100 aus Kohlenhydraten gewonnenen Kalorien nur 5–10 bei der Verdauung abgebaut, während Proteine wahre Kalorienfresser sind, denn von 100 aus Proteinen gewonnenen Kalorien verbraucht der Körper bereits 20–30 Kalorien, nur um die Proteine zu spalten. Wer also mehr Proteine als Kohlenhydrate isst, lagert nach der Verdauung weniger Kalorien ein. Und Fette sind wieder eine ganz andere Hausnummer, denn ihre Verdauung verbraucht noch weniger Kalorien als die der Kohlenhydrate (etwa 3 Kalorien bei einer Aufnahme von 100 Kalorien). Fette sättigen jedoch besser als Kohlenhydrate, da sie

langsamer verdaut werden, daher kann man bei einem fetthaltigen Mahl leichter auf einen Nachschlag verzichten. Auch Proteine halten länger vor, obwohl bei ihrer Verdauung prozentual die meisten Kalorien verbrannt werden, daher sollte man sie in möglichst viele Mahlzeiten einbauen.

20–30 Gramm Proteine pro Mahlzeit ist ein guter Richtwert. Will man Muskelmasse aufbauen, sollte man sogar etwa 1 Gramm Proteine pro Pfund aufzubauende Muskelmasse essen. Außerdem ist es wichtig darauf zu achten, welche Proteine man zu sich nimmt. Viele Nahrungsmittel, darunter Nüsse und Hülsenfrüchte, enthalten eine gute Dosis Proteine. Die beste Art, Proteine zu sich zu nehmen, ist jedoch, mehr Milchprodukte, Eier, Fleisch und Fisch zu essen. Tierische Proteine verfügen über eine ideale Zusammensetzung an essenziellen Aminosäuren, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann.

FETT IST NICHT DEIN GEGNER.

Unglücklicherweise unterscheidet man nicht zwischen dem Fett in der Nahrung und dem Fett, das bei manchen Männern über den Gürtel quillt. Viele Menschen glauben noch immer, dass Fette in der Nahrung auch fett machen. Dieser Mythos hält sich umso standhafter, da einige Wissenschaftler einen Zusammenhang zwischen Nahrungsfetten, einem hohen Cholesterinspiegel und Herzerkrankungen hergestellt haben. Der ganze Fettreduzierungswahn hat jedoch nur dazu geführt, dass die eigentlich gesunden Fette durch mehr Zucker und raffiniertes Getreide ersetzt wurden. Seit 1971 haben diese ungesunden Nahrungsmittel unsere tägliche Kalorienaufnahme im Schnitt um 168 Kalorien erhöht und unsere Hüften entsprechend verbreitert.

Fettsäuren in der Nahrung sind wichtig für unsere Gesundheit. Über fetten Fisch konsumierte Omega-3-Fettsäuren unterstützen Herz und Hirn. Die zum Beispiel in Avocados und im Olivenöl enthaltenen einfach ungesättigten Fettsäuren verbessern das Cholesterinprofil und lindern Entzündungen und Arthritis. Selbst die gesättigten Fettsäuren, zum Beispiel in Steaks, dunklem Geflügelfleisch, Schinken und Butter, sind wichtig für die Gesundheit und erhöhen den Cholesterinspiegel nachweislich nicht. Außerdem darf man nicht vergessen, dass Fette wichtige Geschmacksträger sind.

ZUCKER IST TÖDLICH.

Wenn man mit dem Finger auf die wahren Schuldigen zeigen will, die hinter Diabetes-Erkrankungen des Typs II stecken, so sind es Zucker, zuckerhaltige Getränke wie Limonaden und Säfte, weißes Brot, raffiniertes Getreide und Gebäck. Das Problem all dieser Nahrungsmittel ist: Ihre Zuckerarten gelangen sehr schnell in den Blutkreislauf. Wenn man eine Dose Limo trinkt, geht der darin enthaltene Zucker (12–20 Teelöffel) direkt ins Blut, und Kalorien, die nicht direkt zur Energiege-

winnung gebraucht werden, werden als Fett gespeichert. Dies kann zu einer Insulinresistenz und zu Diabetes führen, da eine Überdosis Zucker verhindert, dass der Blutzuckerspiegel wieder auf einen normalen Level abgesenkt werden kann.

BALLASTSTOFFE SORGEN FÜR EINEN *gesunden* AUSGLEICH ZUM ZUCKER.

Kidneybohnen enthalten Zucker. Doch wenn man die gleiche Menge Zucker durch Limonade statt durch Bohnen aufnimmt, ist das noch lange nicht dasselbe. Dank der in den Kidneybohnen enthaltenen Ballaststoffe steigt der Blutzuckerspiegel nämlich nur langsam.

Ballaststoffe sind weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, die einer Studie der University of Minnesota zufolge die Aufnahme von Zucker und anderen Nährstoffen verlangsamen und gleichzeitig für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Und um diesen Effekt zu erzielen, muss man nicht gleich tonnenweise Bohnen und Weizenkleie essen, sondern täglich nur etwa 25–35 Gramm Ballaststoffe zu sich nehmen. Am besten eigenen sich dafür unverarbeitete Lebensmittel wie Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte und ganze Getreidekörner.

SALZ IST NICHT IMMER SCHÄDLICH.

Salz ist sogar essenziell für unsere Gesundheit, da unser Körper es nicht selbst produzieren kann, unsere Zellen es aber brauchen, um zu funktionieren. Das im Salz enthaltene Natrium ist ein Elektrolyt und damit eines der wichtigsten Mineralien für die Erhaltung der Muskelfunktionen und für die Regulierung des Wasserhaushalts im Körper. Daher ist Natrium ein Bestandteil in Sportlergetränken. Unser Körper verliert durch Schweiß und Urin ständig Natrium, und wer Natrium und Wasser nicht wieder ersetzt, fühlt sich schnell schwindelig und unwohl, denn der Blutdruck sinkt dadurch in den Keller. Menschen mit hohem Blutdruck erhalten meist den Ratschlag, beim Essen weitgehend auf Salz zu verzichten, denn der Mechanismus erscheint eindeutig: Natrium bindet Wasser und erhöht dadurch das Blutvolumen, das Herz muss mehr pumpen und dadurch steigt der Blutdruck. Doch was passiert, wenn man völlig gesund ist? Wer etwas Salz ins Nudelwasser streut, treibt damit noch längst nicht seinen Blutdruck in die Höhe. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass wir 77 % des Natriums über industriell hergestellte Nahrungsmittel und über Fast Food aufnehmen (kein Wunder, dass wir nach dem Besuch im Fast-Food-Restaurant immer so durstig sind). Lediglich 12 % des Natriums sind auf natürliche Weise in unseren Lebensmitteln enthalten und nur 5 % nehmen wir durch selbst gekochtes Essen auf. Kompliment an die Köche!

GENTLEMEN, LEGT *Euch* VORRÄTE AN

Wollt ihr automatisch gesünder essen? Dann legt euch einen Vorrat gesunder Lebensmittel an. Denn es kommt allein darauf an, die richtigen Nahrungsmittel aufzutreiben, sie sorgfältig zu lagern und sie dann im richtigen Moment zuzubereiten.

REGEL 1

ZÜGLE DEINE GELÜSTE

Schnell gekaufte Fertigprodukte aus dem Supermarkt bestehen meist hauptsächlich aus Zucker, Stärke und billigen Fetten. Folgende Strategien helfen, dem Gesang der Sirenen zu widerstehen:

Schnapp dir einen Einkaufswagen Laut einer Studie des *Journal of Marketing Research* zum Einkaufsverhalten verleitet ein Einkaufskorb sieben Mal häufiger dazu, zu verführerischen »bösen« Nahrungsmitteln wie Süßigkeiten und Schokolade zu greifen als ein Einkaufswagen. Laut Wissenschaftlern ist das Tragen des Korbs am nach innen gewinkelten Arm daran schuld, dass unser Verlangen nach sofortiger Belohnung – durch Süßigkeiten – um ein Vielfaches wächst. Wer einen Einkaufswagen schiebt, streckt seine Arme aus und vermeidet dadurch negative Folgen. Ein einfacher Trick, um schlau einzukaufen.

Schlangen vermeiden Je länger man dem Anblick salziger und süßer Verführungen an der Kasse ausgesetzt ist, desto leichter gibt man ihnen nach, behauptet eine Studie der University of Arizona. Am besten vermeidet man Warteschlangen, indem man anti-

zyklisch einkaufen geht, zum Beispiel in der Wochenmitte oder spätabends.

Kinder zu Hause lassen »Kinder sollten bei Entscheidungen im Supermarkt nicht mitreden dürfen«, meint der Wissenschaftler Greg Critser, der ein Buch über die steigende Zahl übergewichtiger Amerikaner geschrieben hat. Damit ist auch »das Kind im Manne« gemeint. Laut einer Studie des Marktforschungsunternehmens Mintel aus dem Jahr 2011 kaufen 80 % aller Eltern Süßigkeiten, Eis und andere Snacks nur, weil ihre Kinder darum betteln.

REGEL 2

IGNORIERE DIE WERBUNG AUF DEN VERPACKUNGEN

Der amerikanische Diät-Pabst David Katz behauptet sogar: »Die Vorderseite einer Lebensmittelverpackung dient nur dem Ziel des Herstellers, Ihnen etwas zu verkaufen.« Dreh die Verpackung einfach um und schon findest du alle wichtigen und vom Gesundheitsministerium überwachten Informationen: die Nährwertangaben.

REGEL 3

KAUFE AM RAND EIN

Im Zentrum des Supermarktes werden immer die ungesündesten Lebensmittel präsentiert. Such lieber in den etwas abseits gelegenen Regalen, wenn du deine Vorräte auffüllen willst. Dort befinden sich die frischen Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse.

DIE PERFEKTEN ZUTATEN FINDEN

Lass dich nicht von einem schönen Äußeren täuschen. Unvollkommenheit kann attraktiv sein, denn oft verbirgt sich dahinter eine besondere Geschmacksintensität oder ein kräftiger Charakter.

Wir sprechen übrigens immer noch von Lebensmitteln. Viele Supermärkte suchen ihre Waren jedoch nicht nach dem Geschmack aus, sondern nach der Widerstandsfähigkeit für den Transport. Obst und Gemüse haben oft die perfekte Form, aber leider nicht den perfekten Geschmack. Deine Früchte sollen natürliche Rundungen haben? Dann schaue lieber der Bauerntochter als dem Supermodel hinterher.

GEBRAUCHE DEINE SINNE.

SEHEN:

Die besten Gemüse und Früchte haben häufig eine etwas unregelmäßige Form und kleine Fehler.

FÜHLEN:

Schwere, pralle Früchte und Gemüse mit glatter Haut sind besonders frisch.

RIECHEN:

Bei vielen Früchten und Gemüsen kann man den Reifegrad riechen.

SAISONAL EINKAUFEN:

Viele Lebensmittel schmecken zur Erntezeit besser und sind dann günstiger.

KÜHLSCHRANK-MANAGEMENT

Eine der einfachsten Methoden, seine Ernährung zu verbessern, besteht darin, den Kühlschrank neu zu organisieren, denn die Anordnung der Lebensmittel kann das eigene Essverhalten beeinflussen.

LEBENSMITTEL STRATEGISCH PLATZIEREN

Fülle die oberen Fächer mit Obst, Gemüse und anderen gesunden Snacks, denn du isst laut einer Studie der Cornell University 2,7 Mal so häufig gesund, wenn dir die entsprechenden Lebensmittel direkt ins Auge fallen. Aus diesem Grund sind viele Hersteller bereit, den Supermärkten für einen Regalplatz in Augenhöhe deutlich höhere Preise zu zahlen.

LEBENSMITTEL GESCHICKT VERSTAUEN

Viele kleine Dosen mit Resten verführen dazu, mehr zu essen, als man eigentlich geplant hatte, behauptet der Ernährungswissenschaftler Brian Wansink und Autor des Titels »Essen ohne Sinn und Verstand. Wie die Lebensmittelindustrie uns manipuliert«. Stattdessen sollte man übrig gebliebene Vorspeisen und Beilagen so zusammenpacken, dass jeder Behälter eine komplette Mahlzeit enthält.

HÄUFIGER EINKAUFEN, WENIGER KAUFEN

Anstatt sich Vorräte für die ganze Woche zuzulegen, sollte man häufiger und immer nur die Zutaten für die nächsten Mahlzeiten einkaufen. Denn eine Verbraucherstudie des *Journal of Consumer Psychology* hat 2008 herausgefunden, dass eine Überfülle an Wahlmöglichkeiten die eigene Willensstärke lahmlegt. Bei knappen Vorräten schränkt man seinen Verbrauch eher ein.

UNGESUNDE NAHRUNGSMITTEL VERSTECKEN

Stets mit allen möglichen Snacks eingedeckt? Dann sorge dafür, dass du nur die gesunden Leckereien isst. Einer 2009 durchgeführten dänischen Studie zufolge griff einer von vier Teilnehmern, die zunächst etwas Gesundes gegessen hatten, hinterher doch noch zu den ungesunden Snacks. Also rück die gesunden Zwischenmahlzeiten nach vorne und versteck die ungesunden Leckereien so, dass du sie nicht siehst.

VORRATSHALTUNG MIT GRIPS

Lebensmittel halten sich länger, wenn sie vernünftig gelagert werden. Hier ein paar Tipps von Nils Noren, dem Vizepräsidenten des französischen Instituts für Nahrungs- und Genussmittel.

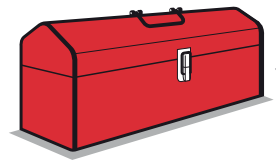
1 Die Kühlschranktemperatur sollte nur knapp über dem Gefrierpunkt auf etwa 2 °C eingestellt sein, denn die Kälte verlangsamt das Wachstum der Bakterien, ohne dass die Lebensmittel gefrieren.

2 Lebensmittel mit einer kurzen Haltbarkeitsdauer nach hinten stellen. Milch, Fleisch, Fisch und Eier halten sich länger, wenn sie dort gelagert werden, wo der Kühlschrank am kältesten ist. Außerdem sind sie dort vor der warmen Luft geschützt, die beim Öffnen der Tür jedes Mal in den Kühlschrank hineinströmt.

3 Rohes Fleisch und rohen Fisch ganz unten lagern, damit zum Beispiel kein aus dem Fleisch austretender Saft andere Lebensmittel mit Keimen belasten kann. Den Kühlschrank mindestens einmal wöchentlich mit einem Desinfektionsmittel auswischen, oder mit einem sauberen Tuch und einer Lauge aus Wasser, Seife und etwas Bleichmittel.

HAUSHALTS-GERÄTE *und* ARBEITSZUBEZUBEHÖR

Es käme wohl niemand auf die Idee, ein Motorrad zu tunen oder eine Tür zu reparieren, ohne das entsprechende Werkzeug zur Hand zu haben, denn das Ergebnis wäre schlicht frustrierend. Das Gleiche gilt fürs Kochen. Wer gut kochen möchte, braucht entsprechendes Equipment. Man kann geradezu süchtig werden nach den allerneusten Kochutensilien, aber letztlich reicht eine solide Grundausstattung, um professionell zu arbeiten. Schließlich braucht man auch keine Kreissäge, um Zahnstocher zu knicken. Die folgenden Gerätschaften braucht »Mann« wirklich zum Kochen.

DER KÜCHEN  WERKZEUGKASTEN

WERKSTATT	KÜCHE
Säge	**Kochmesser**
Reißschiene	**Messbecher/Waage**
Hammer	**Fleischklopfer**
Teppichmesser	**Gemüsemesser**
Hobel	**Kartoffelschäler**
Werkbank	**Schneidbrett**
Bohrmaschine	**Mixer**

WERKSTATT	KÜCHE
Kneifzange	**Grillzange**
Feile	**Reibe**
Durchwurfsieb	**Seiher**
Eimer	**Rührschüssel**
Multitool	**Dosenöffner**
Lötlampe	**Flambierbrenner**
Kreissäge	**Küchenmaschine**

Die GRUNDAUSSTATTUNG

Man braucht keine Unmenge an Küchengeräten, um großartige Menüs zu kochen, aber die folgenden Utensilien gehören zur Grundausstattung. Der Rest kommt im Laufe der Zeit dazu.

1 DAS KOCHMESSER

Ein gutes Messer (egal ob 20 cm oder 24 cm) darf in keiner Küche fehlen, denn mit schlechten Messern misslingt das Kochen. Das Kochmesser ist ein absoluter Allrounder, denn es eignet sich zum Schneiden, Hacken, Zerlegen, Filetieren, Zerteilen und Würfeln von beinah allen Zutaten. Warum die Wahl zwischen 20 und 24 cm? Je länger das Messer, desto wirkungsvoller ist es zum Beispiel beim Hacken, aber: desto schwerer ist es auch. Wenn du also ein Messer kaufst, nimm es auf jeden Fall erst einmal in die Hand. Fühlt es sich an wie die Verlängerung deines Arms, dann ist es genau richtig. Fühlt es sich zu schwer an? Dann wähle ein Messer mit kleinerer Klinge.

Um das richtige Messer zu finden, siehe auch »Wähle deine Waffe« auf Seite 13.

Die GRUNDAUSSTATTUNG

2 DAS GEMÜSEMESSER

Ein Kochmesser ist zwar die beste Küchenhilfe, doch weniger ist manchmal mehr. Für filigranere Arbeiten wie das Entkernen einer Paprika, das Entfernen des Strunks einer Tomate oder des Darms einer Garnele sollte man das etwas kompaktere Gemüsemesser oder Garniermesser mit einer Klingenlänge von 7 cm bis 10 cm wählen.

3 DAS BROTMESSER

Dank des Wellenschliffs lassen sich auch knusprige Krusten frischer Brote mühelos spalten, was mit einem Kochmesser manchmal in ein wahres Massaker ausartet. Ein Brotmesser ist lediglich ein Brotmesser, daher sollte ein schlichtes, solides Modell ausreichen.

5 GUSSEISENPFANNE

Wenn einem das Wetter beim Grillen einen Strich durch die Rechnung macht, kann man in einer gusseisernen Pfanne dennoch perfekte Hamburger und Steaks zubereiten. Die Pfanne anschließend nie mit Seifenwasser ausspülen, sondern lediglich mit Küchenpapier auswischen. Ist etwas angebrannt, einfach Salz in die Pfanne streuen und scheuern. Die Pfanne anschließend mit ein paar Tropfen Öl wieder versiegeln.

4 ZWEI BESCHICHTETE BRATPFANNEN

Wähle eine große und eine kleine antihaftbeschichtete Pfanne, denn mit dieser Kombination lässt sich fast alles auf dem Herd zubereiten. Mit zwei unterschiedlich großen Pfannen kann man zum Beispiel zeitgleich ein Gericht aus gebratenem Lachs und Gemüsebeilage zaubern. Oder noch besser: die besten Panini herstellen, indem man die belegten Sandwiches in die große Pfanne gibt und diese mit der kleineren Pfanne beschwert. Wer braucht dafür schon einen Extratoaster?

6 EDELSTAHL-RÜHRSCHÜSSELN

Egal ob man eine große Menge Dip für einen Spieleabend zubereitet, Salatblätter mit selbst gemachtem Dressing anmacht oder Zutaten für eine Grillmarinade verrührt, immer braucht man eine passende Schüssel dafür. Edelstahl-Schüsseln halten eine Menge aus, sind handlich und einfach zu säubern.

7 HOLZLÖFFEL

Metall zerkratzt die antihaftbeschichteten und gusseisernen Pfannen. Ein preiswerter Holzlöffel hilft beim Braten und Wenden, ohne die teuren Pfannen zu beschädigen.

9 FLEISCH-THERMOMETER

Eine Lebensmittelvergiftung ist eine lausige Entschuldigung, um auf das Dessert zu verzichten. Mit einem Fleischthermometer lässt sich diese Erfahrung vermeiden und man bekommt jederzeit perfekt zubereitetes Fleisch (siehe Fleischtemperaturtabelle auf Seite 18).

10 GRILLZANGE

Einfach perfekt zum Wenden von Steaks, Hamburgern und Gemüse – und im Notfall auch als Flaschenöffner zu gebrauchen.

11 PFANNENWENDER

Universell einsetzbar lässt sich damit schnell mal was umrühren, die Gemüsepfanne mischen, ein Rührei zubereiten usw.

8 MESSBECHER/KÜCHENWAAGE

Mit etwas Erfahrung kann man einzelne Zutaten herausschmecken und Mengen richtig abschätzen. Bis man so weit ist, sollte man sich auf die entsprechenden Messgeräte verlassen.

Die GRUNDAUSSTATTUNG

12 KÜCHENMASCHINE

Vor allem Standmixer mit schnellen, scharfen Klingen sind unschlagbar, wenn es darum geht, Zutaten zu einer Salsa zu zerkleinern, Kichererbsen für ein Hummus zu pürieren oder im Nu ein Pesto zuzubereiten.

13 Schongarer

Der elektrische Kochtopf zum langsamen Erhitzen der Lebensmittel ist äußerst praktisch, denn man kann ihn morgens mit Zutaten füllen und hat abends ein leckeres, fertig zubereitetes Mahl. Dank des dicken Topfbodens und der niedrigen Temperatur wird das Anbrennen der Zutaten vermieden.

14 SCHNEIDEBRETT

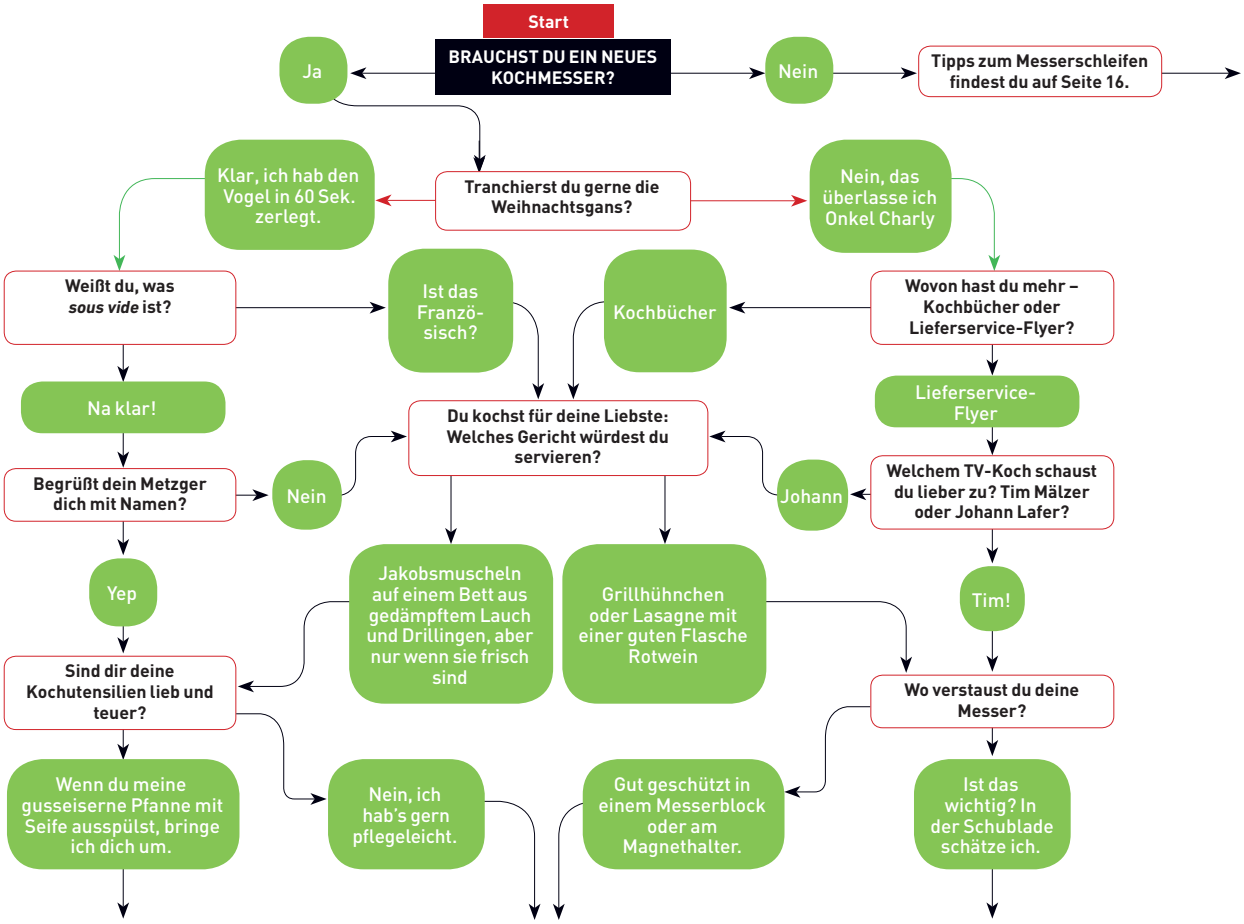
Am besten sind Holzbretter, da man in Plastikbretter tiefer hineinschneiden kann und sie dann schwerer zu reinigen sind. Außerdem werden die Messer nicht so schnell stumpf und Bakterien werden unter die Oberfläche gezogen – weg von den Zutaten. Einer Studie der University of California zufolge wiesen gebrauchte, eingeritzte Holzbretter beinah genauso viele Bakterien auf wie neue Holzbretter.

DAS MESSER, DAS »MANN« NICHT BRAUCHT

Auf japanische Messer mit Santoku-Klingen kann man gut verzichten, da sie meist zu kurz sind und weniger vielseitig als Kochmesser mit einer 23 cm langen Klinge.
Norman Weinstein, der Autor des Buches »Küchenmesser« empfiehlt es lediglich für leichte Aufgaben, z. B. um Pilze klein zu hacken oder Sellerie zu würfeln.

WÄHLE DEINE WAFFE

MACH DEN TEST UND FINDE HERAUS, WELCHES MESSER AM BESTEN ZU DIR PASST.



EIN SPITZENKOCH WIE DU BRAUCHT EIN SPITZENMESSER MIT CARBONSTAHLKLINGE.

Eine old-school Carbonstahlklinge ist härter als eine übliche Variante aus rostfreiem Edelstahl, daher gleitet sie auch durch die härtesten Produkte. Kümmere dich gut um sie: Trockne die Klinge nach jedem Benutzen, damit sie nicht rostet. Spüle sie niemals in der Spülmaschine. Schärfe sie regelmäßig mit einem Schleifstein, damit sie messerscharf bleibt.

DU KENNST DICH IN DER KÜCHE AUS. FÜR DICH IST EIN AUS EINEM STÜCK GEFORMTES KOCHMESSER MIT HOHLEM GRIFF RICHTIG.

Vermeide einschneidende Langeweile mit einer Klinge aus Spezialklingenstahl. Sie ist robust genug, um schwere Aufgaben zu meistern. Dank des hohlen Griffs ist das Messer jedoch nicht zu schwer – und das ist entscheidend, wenn es mal mehr zu schneiden gibt. In einem einzigen Stück gefertigt, kannst du das Messer halten, wie es für dich am besten in der Hand liegt.

DU ISST, UM ZU LEBEN, STATT ZU LEBEN, UM ZU ESSEN. FÜR DICH REICHT EIN ALLROUNDER-KÜCHENMESSER.

Ein Küchenmesser für alle Zwecke, ein Arbeitstier, ist einfach zu handhaben und kann, wenn es stumpf wird, mit einem Wetzstahl auch selbst geschliffen werden (siehe auch »Messer schärfen« auf Seite 16). Wähle eine stabil in der Hand liegende Konstruktion, die für eine breite Palette immer wiederkehrender Tätigkeiten geeignet ist, und eine mindestens 15 cm lange Klinge, die dir hilft, alle möglichen Zutaten schnell zu zerkleinern.

RICHTIG KOCHEN

Die meisten Männer kommen gut durchs Leben, indem sie die Dinge einfach auf sich zukommen lassen. Das mag zwar im Berufsleben funktionieren, aber nicht beim Kochen. Ein Mann braucht Anleitung. Dieses Buch bietet einfache Schritt-für-Schritt-Kochanleitungen und erklärt gleichzeitig die Grundlagen verschiedener Kochtechniken, damit aus den Zutaten köstliche und beeindruckende Mahlzeiten werden.

BEHERRSCHE DIE KOCHTECHNIKEN

Auch wenn es bei großen Köchen immer kompliziert aussieht, werden die meisten Rezepte auf der Basis der folgenden fünf Kochtechniken zubereitet. Mit etwas Übung beherrscht »Mann« sie im Schlaf.

RÖSTEN

Mithilfe der trockenen, indirekten Hitze des Backofens bekommt der Braten eine saftige Kruste und Gemüse wird schön angebräunt und kross. Außerdem lässt sich durch Rösten der natürlich süße Geschmack vieler Obst- und Gemüsesorten intensivieren.

DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG:

Damit die Zutaten gleichmäßig braun werden, sollte der Bräter oder das Backblech nicht zu voll und die Zutaten sollten von einem dünnen Ölfilm ummantelt sein.

GRILLEN

Die älteste Kochtechnik ist vielleicht auch die aromatischste. Egal ob unter dem Backofengrill, auf dem Bratrost oder auf dem Holzkohle- oder Gasgrill: Grillgut bekommt eine schmackhafte Kruste, und das gilt nicht nur für Fleisch, sondern auch für Fisch, Gemüse und Pizza.

DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG:

Das Grillgut stets gut im Auge behalten, denn was eben noch schön saftig war, ist im nächsten Moment vielleicht schon verbrannt.

SCHMOREN

Geschmortes Fleisch ist wunderbar zart und Schmorgerichte zeichnen sich durch komplexe Aromen aus. Das Fleisch zunächst auf dem Herd scharf anbraten, die Temperatur senken und dann sämtliche Zutaten in etwas Flüssigkeit weich schmoren. Sobald alles im Topf ist, Deckel auflegen … und das Gericht kocht sich nun quasi von allein.

DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG:

Damit das Schmorgericht schön zart wird, sollte die Flüssigkeit sanft köcheln, anstatt sprudelnd zu kochen.

KOCHEN

Die Zutaten ins Wasser geben und kochen, bis sie gar sind. Das kann jeder, und mit dieser Methode lässt sich beispielsweise eine gesunde Gemüsesuppe zubereiten, Pasta al dente kochen und vieles mehr.

DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG:

Damit das Wasser schnell kocht, sollte man den Topf mit einem Deckel abdecken. Unbedingt Salz ins Wasser geben (für Nudeln reichlich Salz verwenden), damit die Zutaten darin ziehen können.

SAUTIEREN

Sautieren bedeutet nichts anderes, als die Zutaten in Butter oder Öl in einer Pfanne kurz anzubraten. Dabei sollte die Temperatur recht hoch sein, damit zum Beispiel das Fleisch außen leicht braun wird, aber innen saftig bleibt.

DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG:

Die Pfanne immer gut vorheizen, Öl oder Butter dazu und kurz erhitzen und erst dann die Zutaten hineingeben. Das Fett sollte beim Hineingeben der Zutaten sofort anfangen zu brutzeln, sonst ist die Pfanne nicht heiß genug. Eine Ausnahme gibt es: Achtung bei Knoblauch, denn der verbrennt sehr leicht.

KENNE DEIN MESSER

Auf den ersten Blick sieht es gar nicht so schwer aus, die Zutaten richtig zurechtzuschneiden. Es scheint sich eher um ein lästiges Übel vor dem eigentlichen Kochen zu handeln. Doch der gekonnte Umgang mit dem Messer lässt nicht nur dich beeindruckend aussehen, sondern sorgt auch dafür, dass die Zutaten gleichmäßig durchgaren. Daher zu Beginn ein paar einfache Regeln:

REGEL 1

WÄHLE DAS BESTE HANDWERKSZEUG AUS.

Investiere in ein stabiles Holzschneidebrett und in ein Kochmesser von wirklich guter Qualität, damit das Zurechtschneiden ganz einfach von der Hand geht.

REGEL 2

VERLETZE DICH NICHT.

Stelle sicher, dass dein Messer vor dem Gebrauch wirklich scharf ist, denn mit stumpfen Messern rutscht man leichter ab und verletzt sich. Rolle beim Festhalten der Zutaten die Fingerspitzen stets nach innen, damit du dich nicht versehentlich schneidest.

REGEL 3

BENUTZE DEN RICHTIGEN TEIL DER KLINGE.

Die Spitze des Kochmessers eignet sich hervorragend für kleine, präzise Schnitte. Der Mittelteil der Klinge ist zum Hacken und zum Abschneiden großer Scheiben gedacht und der schwere Klingenansatz dient dazu, hartes Wurzelgemüse zu zerkleinern.

MESSER SCHÄRFEN

Selbst die besten Messer werden mit der Zeit stumpf. Die gute Nachricht ist, dass Messer mithilfe eines Wetzstahls so scharf bleiben wie am ersten Tag. Das Schleifen repariert die Klinge, das Wetzen erhält sie. Sollte das Messer bereits richtig stumpf sein, sollte man es professionell schleifen lassen. Zur täglichen Pflege empfiehlt sich jedoch ein Wetzstahl, dessen richtige Handhabung hier vom Messerexperten Norman Weinstein erklärt wird:

1 Wähle einen ovalen Wetzstahl (runde Wetzstähle bieten weniger Fläche und damit weniger Kontakt zum Messer), der etwa 5 cm länger ist als das Messer.

2 Den Griff des Wetzstahls fest umfassen und die Spitze auf die Küchentheke oder ein Schneidebrett drücken. Die Messerklinge im Winkel von 20° an den Wetzstahl führen.

3 Die gesamte Klinge mehrmals von oben nach unten über die ganze Länge des Wetzstahls ziehen und dabei das Handgelenk steif halten, um den Winkel nicht zu verändern. Vier bis fünf Züge auf jeder Seite der Klinge sollten ausreichen, damit das Messer wieder wie neu ist.

5 SCHNEIDE-TECHNIKEN, DIE »MANN« BEHERRSCHEN SOLLTE

PAPRIKA IN STREIFEN SCHNEIDEN

1 Deckel und Boden der Paprika abschneiden und die Paprika längs halbieren.

2 Die beiden Hälften mit der offenen Seite nach oben auf das Schneidebrett legen. Mit dem Messer die gewölbte Innenwand entlangfahren, um Kerne und weiße Häutchen zu entfernen, ohne mehr wegzuschneiden als unbedingt nötig.

3 Jeweils eine Paprikahälfte auf dem Brett festhalten und das Messer hin und her wiegen, um die Paprika in die gewünschten Streifen zu schneiden.

MÖHREN WÜRFELN

1 Die Möhre schälen und das dicke Ende abschneiden.

2 Die Möhre außen auf vier Seiten geradeschneiden, sodass ein rechteckiger Block entsteht.

3 Den Block auf eine Seite legen und ihn längs in 5 mm breite Streifen schneiden. Dabei die Hand zu einer Klaue formen (die Fingerspitzen nach innen einrollen), um die Möhre gefahrlos festzuhalten.

4 Die Streifen stapeln und längs erneut in 5 mm breite Streifen schneiden. Zum Schluss die Streifen quer in 5 mm große Würfel schneiden (beziehungsweise die Größe der Würfel dem Rezept anpassen).

ZWIEBELN WÜRFELN

1 Die Zwiebel längs halbieren, ohne die Enden abzuschneiden.

2 Eine Zwiebelhälfte abziehen und mit der flachen Seite auf das Schneidebrett legen.

3 Mit der Messerklinge die Zwiebelhälfte bis fast zum Strunk in Abständen von gut 1 cm einschneiden.

4 Die Zwiebel im rechten Winkel zu diesen waagrechten Schnitten so einschneiden, dass etwa 1 cm große Würfel entstehen.

KNOBLAUCH KLEIN HACKEN

1 Die Knoblauchknolle in einzelne Zehen teilen.

2 Jeweils eine ungeschälte Zehe auf das Schneidebrett legen und das Klingenblatt des Kochmessers flach darauflegen.

3 Mit dem Handballen leicht auf die Klinge hauen, um die Zehe zu zerdrücken.

4 Die dadurch gelöste Haut entfernen und die Messerklinge so lange über der platt gedrückten Zehe hin und her wiegen, bis der Knoblauch in winzige Stücke zerteilt ist.

KRÄUTER HACKEN

1 Die Blätter der Kräuter vom Stiel abziehen und auf das Schneidebrett legen.

2 Die Blätter zu einem Haufen zusammenschieben und die Messerklinge über den Blättern hin und her wiegen. Das Messer dabei mit der Handfläche der freien Hand leicht nach unten drücken, damit das Messer wirklich auf der gesamten gekrümmten Klingenlänge schneidet.

3 Das Messer so lange hin und her wiegen, bis die Kräuter die gewünschte Größe haben.

FALKEN.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Adina Steiman, Paul Kita

Cooking
Die 150 besten Rezepte aus der Men's-Health-Küche

Gebundenes Buch, Pappband, 304 Seiten, 20,8x26,0
ISBN: 978-3-8068-3602-8

Falken

Erscheinungstermin: Mai 2015

Kochen ist Männersache!

Kochen ist eines der größten verbliebenen Abenteuer: mit den Händen zupacken, rohes Fleisch teilen, Steaks erlegen, als Küchenchef regieren und die kulinarischen Muskeln flexen. All dies gibt's im Men's-Health-Männerkochbuch „Cooking", das mit über 150 Rezepten jeden noch so großen Männerhunger stillt. Mann erfährt hier alles über einfaches Kochen (plus das Saubermachen danach), erlernt das Grillmeister-Handwerk, kann die Liebste mit Schmackhaftem verzaubern und hat ab sofort immer den passenden Wein parat. Also Männer, erobert das Territorium für gesunde Ernährung: die Küche!

Der Titel im Katalog