

systemed

SEBASTIAN LEGE

DIE FOOD- WERKSTATT



TRICKS &
TOLLE REZEPTE
VOM

TV-FOOD-
EXPERTEN

38 SUPERMARKTKLASSIKER UND FASTFOOD-LIEBLINGSREZEPTE
ZUM SELBERMACHEN

SEBASTIAN LEGE
MIT ANNA CAVELIUS



DIE FOOD- WERKSTATT

ÜBER DEN AUTOR

Sebastian Lege, geboren 1978 in Bremen, ist ein TV-Foodexperte und Entertainer, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, die Allgemeinheit humorvoll über die Zubereitung und Herstellung von alltäglichen Lebensmitteln aufzuklären. Als Küchenchef und dann Küchendirektor in diversen gehobenen Restaurant- und Hotelküchen machte der junge, unkonventionelle Koch eine beeindruckende Karriere. Parallel dazu arbeitet er als freiberuflicher Produktentwickler für namhafte Unternehmen der Lebensmittelbranche. Seit 2010 ist er Mitglied im "Culinary Advisory Team Germany" by Nestlé Professional. Und seit nunmehr drei Jahren hat Sebastian Lege in den **ZDFzeit**-Formaten über 20-mal den Zuschauern gezeigt, was alles in den täglichen Lebensmitteln drinsteckt. Darüber hinaus konnte Sebastian bereits an der Seite von Jumbo Schreiner bei Pro7 **Galileo** und im ZDF-Magazin **VOLLE KANNE** sein Können mehrfach unter Beweis stellen. Im Februar 2016 bekam Sebastian zur Primetime seine erste eigene Sendung im ZDF **Die Tricks der Lebensmittelindustrie**. Weitere Formate zu reichweitenstarken Sendezeiten sind in Vorbereitung. *Die Foodwerkstatt* ist Sebastian Lege's erstes Buch.

systemed



INHALT



Ein paar Worte zuvor 6

FOODWERKSTATT-KNOW-HOW 8

Das Foodwerkstatt-Prinzip 10
Selbst ist der Koch ... 12
Foodwerkstatt-Zubehör 16
Wissen macht mmmh! 20
Eat, drink, love 34
Foodwerkstatt-Vorrat 38

FAST-FOODWERKSTATT-REZEPTE 44

1, 2, 3-Burger mit Toasties 46
The Ultimate Burgerrelish 48
Helle Burgersauce 49
Dunkle Burgersauce 49
Veggie-Burger 50
Rote-Bete-Burger 51
Ultimate Currywurst 52
Stapel-Chips 54
Gemüse-Chips 56
Grünkohl-Chips 57
Tomatendip 58
Paprika-Papaya-Chutney 59
Avocado-Mango-Salsa 59
EXTRA: Einkaufs-Navi 62
EXTRA: Best of! 64
Schnelle Nudeln 66
Döner 68
Frikadellen 70
Das beste Steak 72

Kräuterbutter 74
Salatsaucen 76
EXTRA: Grün, grüner, am grünsten -
aber bunt geht auch 78
Nasi Goreng 80
Hähnchen in Teriyakisaucen 82
Schokopudding 84

DIE-KENN-ICH-DOCH-FOODWERKSTATT-REZEPTE 94

Instant-Gemüsebrühe 96
Instant-Geflügelbrühe 97
5-Minuten-Terrine 98
EXTRA: Fertigfood-Check 100
EXTRA: Gesund essen ist bunt essen 102
Bistro-Baguette 104
Chicken Nuggets 106
Fischstäbchen 108
Pommes crunchy 110
Ketchup & Mayo 112
Maggi Fix (Umamipaste) 114
Miracoli 116
EXTRA: Alles ist vergiftet - Zusatzstoffe &
was du alles nicht in deinem Essen brauchst 118
Nutella 128
Eistee 130
Energydrink 132
Cascaradink 132
Energieriegel 134
Fruchtzweig 136

LEBENSMITTEL VON A BIS Z 138

EXTRA: Foodwerkstatt Garten 162

Impressum 190



DAS FOOD- WERKSTATT- PRINZIP

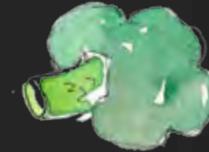
Such dir das passende Rezept aus, scanne den QR-Code und die Zutatenliste ein. Gehe in den Supermarkt, begib dich direkt dorthin.



Denk über dein Essen nach, bevor der Hunger kommt: Worauf habe ich heute Lust? Essen ist ja immer eine Wetter-, Tageszeit- und Stimmungslage. Will ich es knackig, fruchtig, schaumig, süß, fettig? Auf welche Farben habe ich Lust? Was riecht gut? Fühlt sich gut an?



Nimm dir ein bisschen Zeit und mach dein Lieblingsessen ab heute selbst, und wenn es richtig gut schmeckt, dann bereite so viel zu, dass du einen Vorrat hast.



Kaufe so viel wie möglich frisch, regional und saisonal ein. Schmeckt besser, ist besser für die Umwelt und die Bauern in deiner Umgebung.

Checke deine Vorräte, ein paar Basics solltest du immer zu Hause haben (falls du da keinen Plan hast, schau nach auf Seite 38).

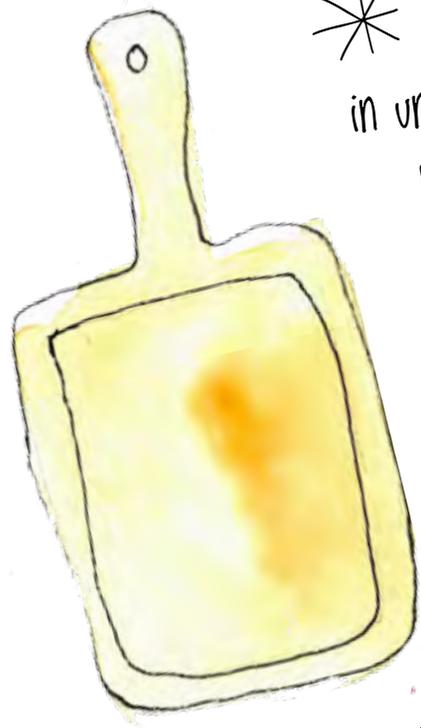
DENK DRAN: ESSEN IST CHARAKTERSACHE!



Mach dein Essen zur Hauptbeschäftigung und nicht zu einer belanglosen Nebentätigkeit!

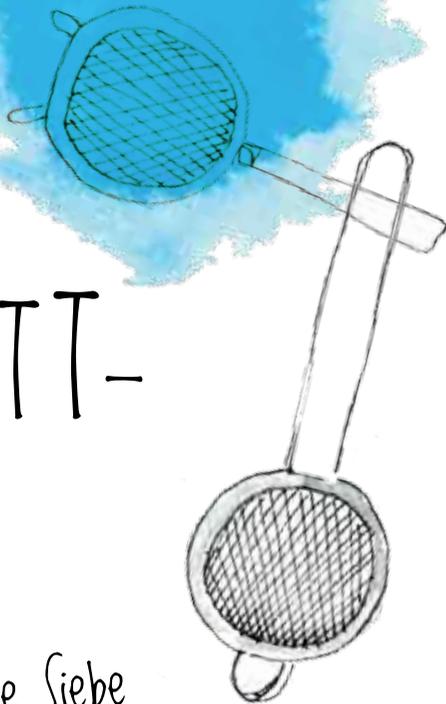


FOOD- WERKSTATT- ZUBEHÖR



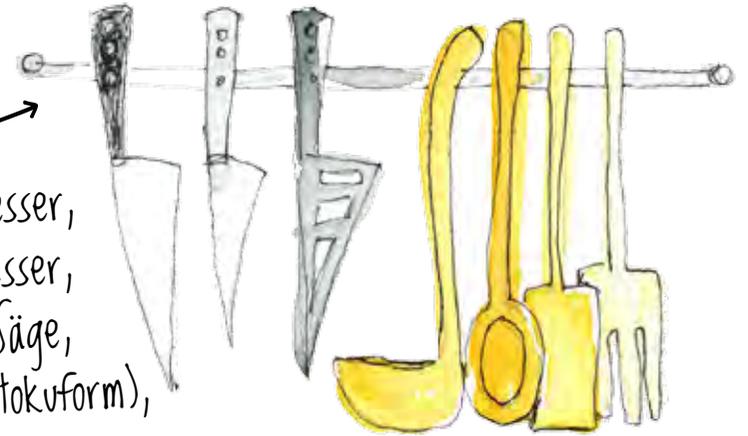
* 1-2 SCHNEIDEBRETTER
AUS HOLZ ODER KUNSTSTOFF

* 2-3 feine Siebe
in unterschiedlichen Größen
und ein grobes Sieb



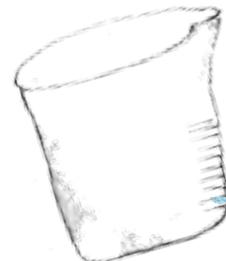
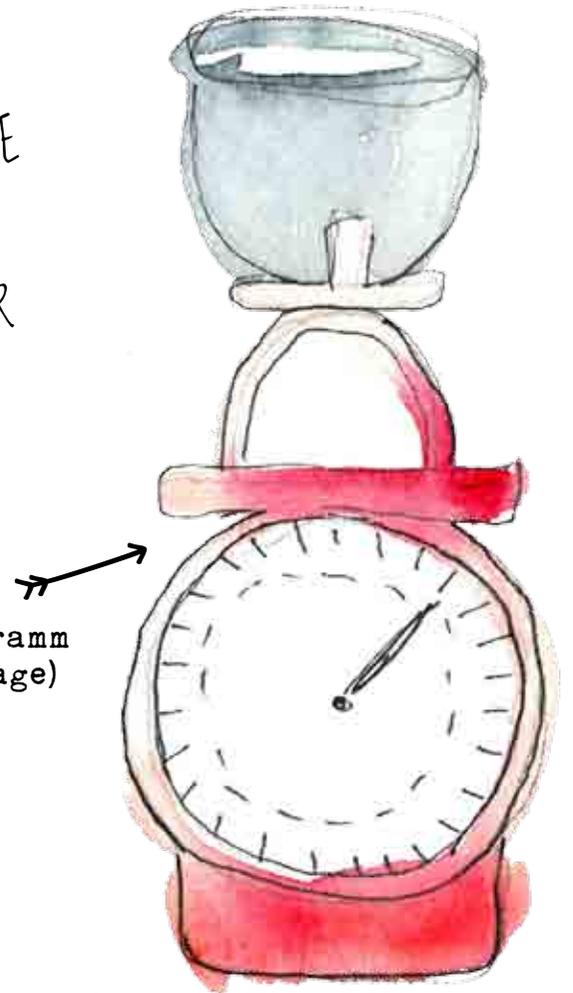
MÖRSER
für frisch gemahlene Gewürze.
Denk dran: Fertig gemahlenes
Gewürzpulver hat nur ein Drittel
der Energie eines ganzen
Gewürzes!

Ein kleines Gemüsemesser,
ein größeres Kochmesser,
ein Brotmesser mit Säge,
ein Nesmuk Messer (Santokuform),
einen Wetzstahl



VIERTANTREIBE
MICROPLANEREIBE
MUSKATREIBE
SPARSCHÄLER

KÜCHENWAAGE
(möglichst bis auf 5 Gramm
genau oder Digitalwaage)



*
MESSBECHER

LEBENSWICHTIG: ACHT ESSENZIELLE AMINOSÄUREN

ISOLEUCIN liefert dem zentralen Nervensystem (ZNS) verschiedene Botenstoffe und ist wichtig für den Muskelaufbau. Die Aminosäure steckt in Cashewkernen, Erdnüssen, Linsen, Erbsen, Rindfleisch, Hühnchen, Garnelen und Käse.

VALIN hilft mit, den Blutzucker im Körper zu regulieren, das Immunsystem zu stärken und verschiedene Botenstoffe zum Gehirn zu schleusen. Es steckt in Dinkelmehl, Haferflocken, Thunfisch, Hefe, Eiern, Käse, Hühnchen.

METHIONIN ist direkt am Aufbau von Körpereiwweiß beteiligt und schützt Blase und Nieren. Methionin ist in Paranüssen, Fisch, Leber sowie Eiern enthalten.

LEUCIN ist wichtig für den Muskelaufbau. Es steckt in Erdnüssen, Mandeln, Sojabohnen, Erbsen, Käse, Thunfisch, Geflügel und Rinderleber.

TRYPTOPHAN wird im Körper zum Gute-Laune-Hormon Serotonin umgewandelt, das wiederum als Vorstufe für das Schlafhormon Melatonin dient. Außerdem ist Tryptophan wichtig für die Leberfunktion. Es ist enthalten in Karotten, Tomaten, Bananen sowie Spinat.

LYSIN ist zuständig für den Erhalt des Binde- und Muskelgewebes. In der Synthese entsteht aus Lysin Carnitin. Bohnen, Orangen, Mandarinen sowie Sellerie sind reich an Lysin.

PHENYLALIN unterstützt die Bildung von weißen und roten Blutkörperchen und schützt die Nieren. Soja, Schweinefleisch, Lachs, Eier, Kürbiskerne und Milch sind reich an dieser Aminosäure.

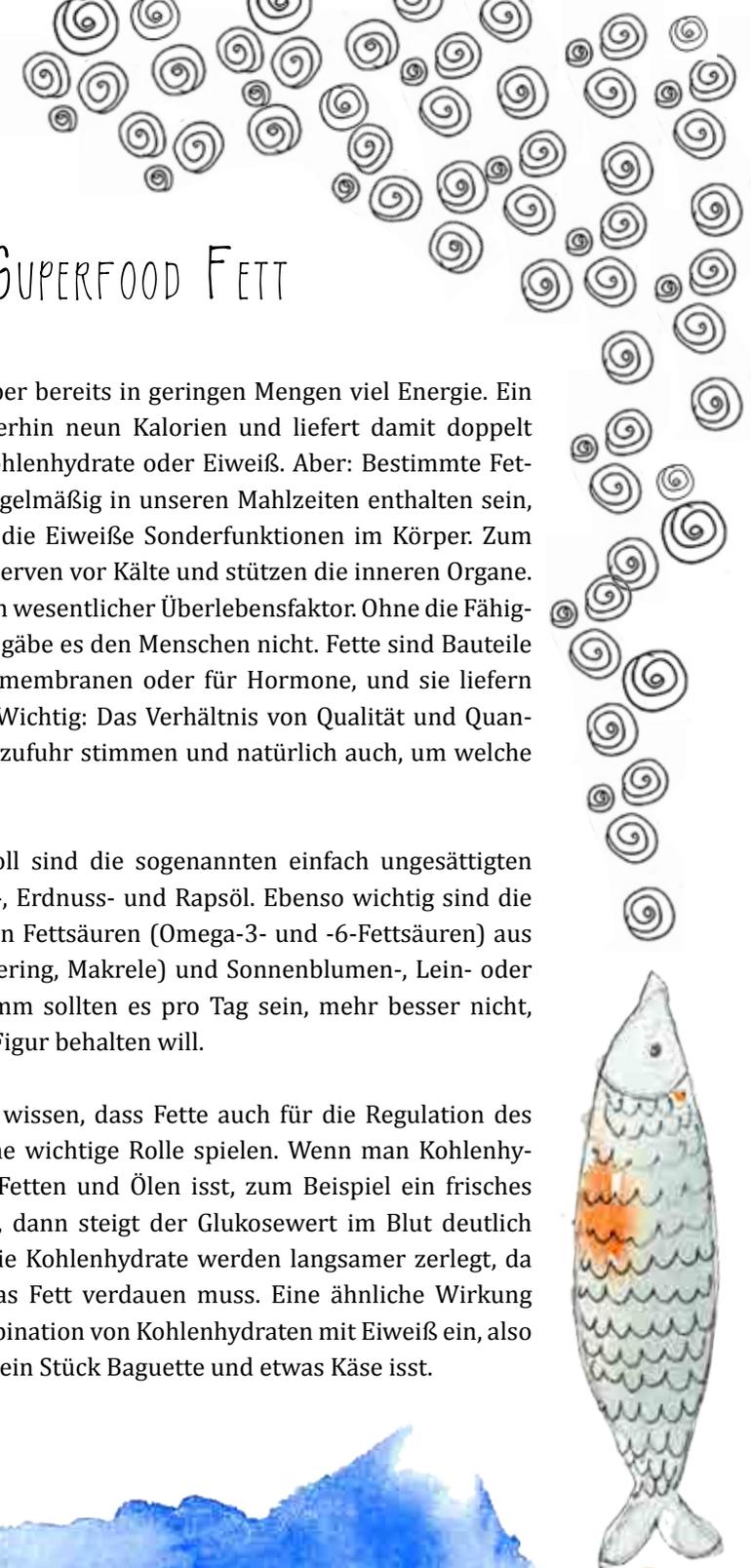
THREONIN kann vom Körper zu Glycin umgewandelt werden und wirkt nervenberuhigend. Threonin unterstützt den Knochenaufbau und die Bildung von Antikörpern. Threonin steckt in Papaya, Möhren oder Blattspinat.

SUPERFOOD FETT

Fette liefern dem Körper bereits in geringen Mengen viel Energie. Ein Gramm Fett hat immerhin neun Kalorien und liefert damit doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiß. Aber: Bestimmte Fette oder Öle müssen regelmäßig in unseren Mahlzeiten enthalten sein, denn sie erfüllen wie die Eiweiße Sonderfunktionen im Körper. Zum einen schützen Fettreserven vor Kälte und stützen die inneren Organe. Fett ist seit Urzeiten ein wesentlicher Überlebensfaktor. Ohne die Fähigkeit Fett zu speichern, gäbe es den Menschen nicht. Fette sind Bauteile für Struktur- und Zellmembranen oder für Hormone, und sie liefern fettlösliche Vitamine. Wichtig: Das Verhältnis von Qualität und Quantität muss bei der Fettszufuhr stimmen und natürlich auch, um welche Fette es sich handelt.

Gesundheitlich wertvoll sind die sogenannten einfach ungesättigten Fettsäuren aus Oliven-, Erdnuss- und Rapsöl. Ebenso wichtig sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3- und -6-Fettsäuren) aus Meeresfisch (Lachs, Hering, Makrele) und Sonnenblumen-, Lein- oder Sojaöl. 60 bis 90 Gramm sollten es pro Tag sein, mehr besser nicht, wenn man seine gute Figur behalten will.

Ernährungsmediziner wissen, dass Fette auch für die Regulation des Blutzuckerspiegels eine wichtige Rolle spielen. Wenn man Kohlenhydrate zusammen mit Fetten und Ölen isst, zum Beispiel ein frisches Baguette mit Olivenöl, dann steigt der Glukosewert im Blut deutlich langsamer an. Denn die Kohlenhydrate werden langsamer zerlegt, da der Körper ja auch das Fett verdauen muss. Eine ähnliche Wirkung stellt sich bei der Kombination von Kohlenhydraten mit Eiweiß ein, also wenn du zum Beispiel ein Stück Baguette und etwas Käse isst.



HELPER IM MINIFORMAT: VITAMINE

Vitamine braucht der Organismus nur in geringen Mengen, aber dafür regelmäßig. Denn der Körper kann nur wenige selbst herstellen. Diese Vitalstoffe sind Schrittmacher für viele Stoffwechselfunktionen, zum Beispiel den Aufbau von Körpergeweben und Hormonen. Sie helfen beim Zellaufbau und stärken das Immunsystem. Darüber hinaus helfen sie bei der Umwandlung von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fetten.

VITAMIN C stärkt das Bindegewebe und wird für die Bildung und Funktionserhaltung der Binde- und Stützgewebe benötigt. Es regt die Immunabwehr an und steckt in Brokkoli, Fenchel, Paprika, Grünkohl, Hagebutten, Sanddorn oder schwarzen Johannisbeeren.

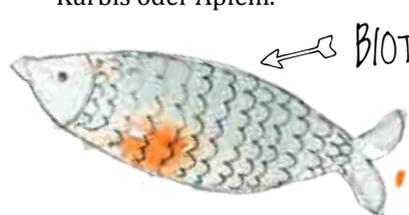
NIACIN stärkt Haut und Nerven. Ist wichtig für die Gehirnfunktionen sowie die Energiegewinnung und steckt in Fleisch, Leber, Fisch, Erdnüssen, getrockneten Steinpilzen, Rettich, Grünkohl oder Topinambur.

PANTOTHENSÄURE kurbelt den Stoffwechsel an und steckt in Eiern, Butter, Erdnüssen, Brokkoli, Linsen, Erbsen, Leber oder Hähnchen.

VITAMIN B₁ stärkt die Kondition. Es steckt in (Vollkorn-)Getreideprodukten, Fleisch, Erbsen, Schwarzwurzeln, Rosenkohl, Sonnenblumenkernen, Roten Beten, Kürbis, Lauch, Kartoffeln, Topinambur oder Birnen.

VITAMIN B₂ gibt Energie, spielt in vielen Bereichen des Stoffwechsels eine wichtige Rolle und steckt in Milch, Molke, Käse, Leber, Eiern, Vollkorn, Leinsamen, Sprossen, Grün-, Rosenkohl, Roten Beten, Kürbis oder Birnen.

VITAMIN B₆ unterstützt das Immunsystem, ist wichtig für den Aminosäurestoffwechsel und steckt in Sojabohnen, Hirse, Lachs, Sardinen, Makrelen, Walnüssen, Linsen, Grün- und Rosenkohl, Roten Beten, Zwiebeln, Sellerie, Pastinaken, Kürbis oder Äpfeln.



BIOTIN UND VITAMIN B₁₂

28

VITAMIN B₂



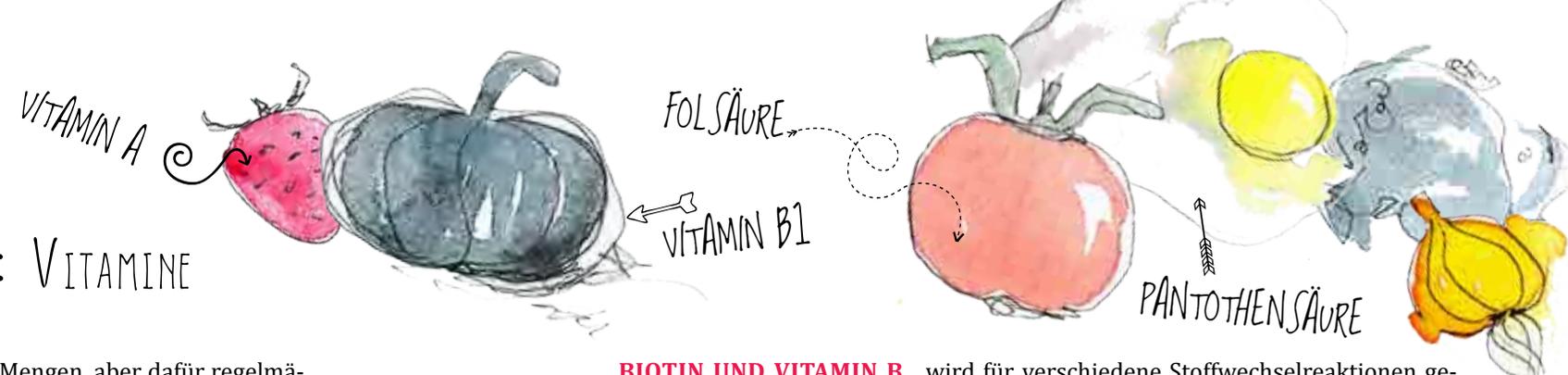
FOLSÄURE
VITAMIN B₁

VITAMIN B₆

VITAMIN K



29



BIOTIN UND VITAMIN B₁₂ wird für verschiedene Stoffwechselreaktionen gebraucht und steckt in Fleisch, Fisch oder Alfalfasprossen.

FOLSÄURE ist wichtig für Wachstum und Zellteilung, steckt in Bierhefe, Leber, Nüssen, Endivien, Fenchel, Eier, Spinat, Erbsen, Gurken, Tomaten, Erdbeeren, Orangen, Mandarinen, Kirschen, Trauben, Milchprodukten, Walnüssen, Grün-, Rosen- und Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Feldsalat, Spinat, Zwiebeln, Chicorée, Pastinaken oder Birnen.

Fettlösliche Vitamine brauchen Fett als Transportmedium und um im Körper verwertet zu werden. Dazu gehören:

VITAMIN A ist wichtig für die Augen, die Haut und das Schleimhautgewebe. Es steckt in Leber, Butter, Käse, Milch, Aal, Thunfisch, gelb-orange-rottem und grünem Obst, roten Paprikaschoten, Grünkohl, Möhren, Feldsalat, Rosenkohl und anderen Kohlsorten, Brokkoli, Spinat, Kürbis, Chicorée, Sojabohnen und -sprossen, Mangold oder Sellerie.

VITAMIN D festigt die Knochen und wird vor allem durch Sonneneinstrahlung gebildet. In der Nahrung kommt es in verwertbaren Mengen kaum vor.

VITAMIN E schützt die Zellen vor gewebescheidenden Substanzen (freie Radikale) und steckt in Palmöl, Reiskleien, Gerste, Weizen, Roggen und Hafer.

VITAMIN K ist beteiligt an der Blutgerinnung und steckt in Geflügel, Kalbsleber, Butter, Quark, Sauerkraut, Rosenkohl, Spinat, Blumen- und Grünkohl, Brokkoli, Hagebutten, Kartoffeln, Sellerie, Portulak und Kohlrabi.



Es ist aus gesundheitlicher Sicht eigentlich noch viel wichtiger als Essen. Denn ohne Nahrung können wir es rein theoretisch Tage oder sogar Wochen durchhalten. Das steckt seit Urzeiten in unseren Genen, als gut bestückte Supermärkte und Junkfood noch reinste Science-Fiction waren. Wer allerdings längere Zeit keine Flüssigkeit zu sich nimmt – und dazu zählen nur kalorienfreie Getränke wie Wasser, Tee oder Kaffee – hat nicht mehr viel Spaß.

WASSER MARSCH!

Das liegt daran, dass wir zu über der Hälfte aus Wasser bestehen. Ein erwachsener Mann besteht zu etwa 60 Prozent aus Körperwasser, eine Frau zu 50 bis 55 Prozent, ein Baby sogar zu 75 bis 80 Prozent. Trotzdem trinken die meisten zu wenig. Das kennst du vielleicht auch: Mundtrockenheit, Durstgefühl, aber auch eine eingeschränkte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Schwindelgefühle, Kreislaufprobleme oder Kopfschmerzen. Der Körper kann also nur gut funktionieren, wenn du den prozentualen Wasseranteil aufrechterhältst. Dabei übernimmt Wasser im Körper viele unterschiedliche Funktionen. Es dient als Baustoff für Zellen, als Lösungs-, Transport- und Kühlmittel und als Reaktionspartner bei bestimmten chemischen Reaktionen.

DAS GIBT'S ZU TRINKEN

Wer die Qual hat, hat die Wahl. Dabei ist es eigentlich ganz einfach: Wasser ist die Empfehlung Nummer 1. Rechtlich gilt Wasser als Lebensmittel und muss jederzeit hygienisch und chemisch vollkommen einwandfrei sein. Die Trinkwasserqualität in Deutschland ist in den meisten Regionen sehr gut. Erkundige dich bei deinem Wasserwerk. Zwei bis drei Liter – je nach körperlicher Aktivität oder wenn es warm ist – sollten es dann täglich sein.

MINERALWASSER stammt aus natürlichen oder künstlich erschlossenen Quellen. Sein Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen und sonstigen Bestandteilen muss eine ernährungsphysiologische Wirkung aufweisen. Als natürliches Mineralwasser darf nur Wasser bezeichnet werden, das amtlich anerkannt ist.

FRUCHT- UND GEMÜSESÄFTE werden zu 100 Prozent aus frischen Früchten hergestellt, ohne Zusätze. Die Fruchtsaftverordnung erlaubt allerdings, dass bei Früchten, die weniger süß sind, mit bis zu 15 Gramm Zucker pro Liter nachgesüßt werden darf. Das muss aber auf dem Zutatenverzeichnis stehen. Neben sortenreinen Fruchtsäften wie Apfel-, Orangen- oder Traubensaft gibt es auch Säfte aus mehreren Fruchtarten. Ein Glas Saft ist wie ein Snack zwischendurch. Zum Auffüllen der Flüssigkeitsreserven sind Säfte weniger geeignet.

FRUCHTNEKTARE stammen aus Früchten, Saft oder Konzentrat mit Wasser und Zucker(arten), bis zu 20 Prozent sind erlaubt. Der Fruchtsaftgehalt beträgt zwischen 25 und 50 Prozent.

GEMÜSENEKTARE sind verdünnte Zubereitungen aus Gemüsesaft. Der Anteil an Gemüsesaft muss mindestens 40 Prozent betragen.

Fruchtsaftgetränke zählen zu den sogenannten Erfrischungsgetränken, zu denen auch Limonaden gerechnet werden. Sie bestehen aus Trinkwasser, Fruchtsaft, Fruchtaromen, Zucker und gegebenenfalls Zusatzstoffen. Je nach Fruchtart beträgt der Mindestfruchtsaftgehalt zwischen 6 und 30 Prozent.



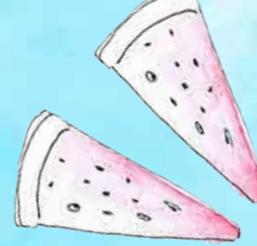


ZUCKERGESÜSSTE ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

wie Limonaden, Softdrinks, Fruchtsaftgetränke, Nektare, stark gezuckerte Eistees sowie süße Kaffeegetränke aus dem Kühlregal und auch Bubble Tea sind mit ihrem hohen Zucker- und geringen Nährstoffgehalt nicht empfehlenswert, wenn es ums Durstlöschen geht. Außerdem enthält ein Becher bis zu 500 Kilokalorien und kann damit eine volle Hauptmahlzeit ersetzen.

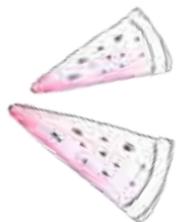
Auch **ENERGYDRINKS** liefern nichts Wertvolles. Die Kalorien, die sie aufgrund ihres Zuckergehalts mitbringen, bezeichnet man daher als „leere Kalorien“. Besonders billig für die Hersteller ist Sirup (meist aus Mais), der Getränken und auch vielen Fertigprodukten beigemischt wird. Er besteht bis zu 90 Prozent aus Fruktose. Probiere doch mal meine DIY-Alternative auf Seite 132.

In sogenannten **DIÄTGETRÄNKEN** steckt wiederum kaum Zucker, dafür aber Ersatzstoffe wie Aspartam oder Saccharin, die kritisch diskutiert werden.



TRINKTIPPS & TRICKS!

-  Organisiere deine Flüssigkeitszufuhr! Es ist notwendig, immer genug sowie der körperlichen Belastung und den Witterungsverhältnissen entsprechend zu trinken.
-  Stelle dir morgens schon deine „Tagesmenge“ bereit und habe, wo du gehst und stehst, eine Trinkflasche mit. Stelle dir ein Glas Wasser auch auf den Nachttisch.
-  Eine Kiste Wasser im Auto oder eine Flasche im Cupholder ist praktisch, um auf dem Weg zur Arbeit oder bei anderen Fahrten den Flüssigkeitshaushalt zu stabilisieren.
-  Plane kurze Arbeitsunterbrechungen immer auch als „Trinkpausen“ ein!
-  Fülle jedes leere Glas sofort wieder auf!
-  Führe mal einen Tag lang ein Trinkprotokoll und hänge es an deinen Kühlschrank. So checkst du deine Trinkgewohnheiten.
-  Trink- oder Mineralwasser sowie zuckerfreie Kräuter- und Früchtetees sind die beste Wahl. Für geschmackliche Abwechslung kannst du einen Spritzer Zitronensaft, frischen Ingwer oder Pfefferminze zugeben. Auch wasserreiche Lebensmittel wie Melonen, Tomaten und Gurken können bei Trinkmuffeln zur Flüssigkeitsversorgung beitragen.
-  Ungesüßter Kaffee ohne Milch dient ebenfalls der Flüssigkeitsversorgung und wirkt nicht entwässernd, wie es lange hieß. Wichtig ist eine gute Qualität und er sollte frisch, kurz und nicht zu heiß gebrüht sein. Dazu am besten ein Glas stilles Wasser trinken.
-  Filtere dein Wasser, denn Kalk ist der größte Geschmackskiller!



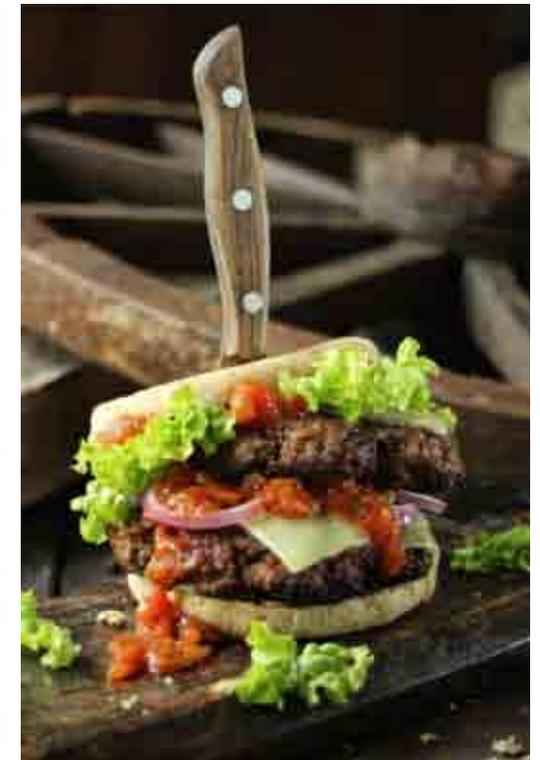
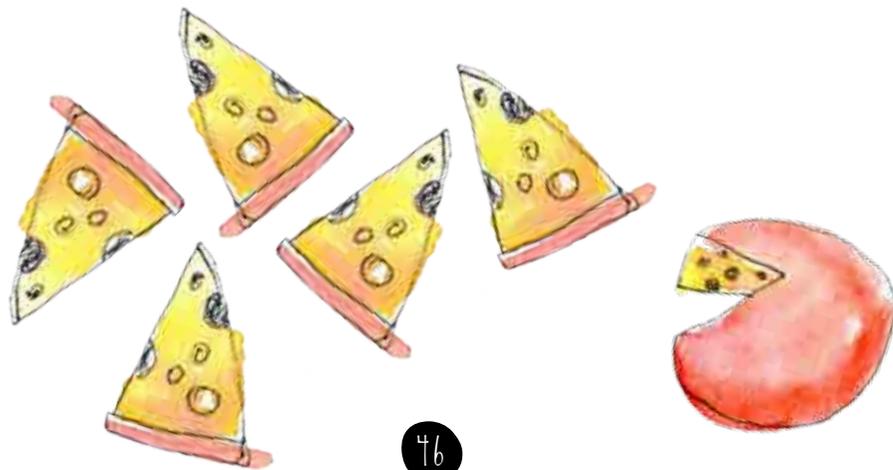
1,2,3-BURGER MIT TOASTIES

FÜR 4 BURGER PATTYS

- * 720 g Hackfleisch (aus 2 Teilen Schulter, 1 Teil Leiler, 1 Teil Brust)
- * 4 Scheiben Cheddarkäse
- * 4 Toastbrötchen

SO GEHT'S:

- 1 Lass dir das Hackfleisch von deinem Metzger aus den angegebenen Stücken zusammenstellen und auf 5 mm wolfen. Die Temperatur nach dem Wolfen sollte 1 °C nicht überschreiten. Der Fettanteil sollte ca. 20 Prozent betragen und das Fleisch sollte auf jeden Fall frei von Knochen und Knorpeln sein.
- 2 Forme vier Pattys und brate diese in der Pfanne in heißem Öl oder auf dem Grill medium. Überbacke sie mit Cheddar.
- 3 Toaste die Brötchen. Belege sie mit Burgerrelish und dem überbackenen Cheddarpatty.



ULTIMATE CURRYWURST

FÜR 2 PERSONEN (für ca. 800 ml)

- * 1 Gemüsezwiebel
- * 1/2 Tasse Currypulver
- * 1 Tube Tomatenmark
- * 1 Glas Apfelmus (370 g)
- * 5 EL Sojasauce
- * 3 Tassen Wasser
- * 2 TL Umamipulver
- * 1 EL Cayennepfeffer
- * 2 Bratwürste nach Geschmack
(mit möglichst 80 % Fleischanteil)

SO GEHT'S:

- 1 Die Gemüsezwiebel würfeln und in einem Topf in etwas heißem Öl glasig anschwitzen. Dann gibst du das Currypulver hinzu und lässt es kurz mit den Zwiebeln anrösten (nicht anbrennen lassen!!).
- 2 Die restlichen Zutaten unterrühren und alles bei niedriger Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Dabei musst du regelmäßig umrühren, damit nichts anbrennt.
- 3 Sollte dir deine Sauce zu dick sein, kannst du mehr Wasser hinzugeben. Die Sauce sollte allerdings noch gut an der Wurst haften bleiben.
- 4 Die Wurst in einer heißen Pfanne oder unter dem Grill anbraten, klein schneiden und die Sauce darüber geben.



Du kannst diese Grundsauce noch nach Belieben verfeinern, in dem du einfach 1-2 EL Marsala, besondere Currymischungen, Shrimppaste, Chili, Koriander oder Ähnliches beigibst. Du kannst deine Wurst zubereiten - wie du möchtest - egal, ob aus dem Topf, ohne Darm oder gegrillt - do as you like.

EINKAUF- NAVI

Ich kaufe regionale Produkte und saisonal geerntete Früchte und Gemüse ein. Natürlich kaufe ich auch Spezialitäten aus dem Ausland, die Basics stammen jedoch aus der Gegend, in der ich lebe und arbeite. Das ist gut für die Umwelt, unterstützt die lokale Wirtschaft, erhält Arbeitsplätze und hilft, die heimische Kulturlandschaft zu erhalten. Saisonkalender helfen bei der Einkaufsplanung.

Du solltest beim Einkaufen die Produkte sehen können. Und wenn es Verpacktes sein muss, dann bitte die Etiketten lesen und überlegen, ob du das, was da drinsteckt, wirklich essen willst.

SAISONAL GEERNTETES GEMÜSE UND OBST hat die beste Ökobilanz, den höchsten Nährstoffgehalt und den besten Geschmack. Kaufe nur voll ausgereifte Produkte und achte auf Konsistenz, Farbe, Geruch, Herkunft – und natürlich, worauf du Bock hast.

FISCHE UND MEERESFRÜCHTE verderben besonders schnell. Im Zweifel greife zu TK-Produkten, da diese fast immer kurz nach dem Fang gefrostet werden. Fisch sollte aus nachhaltigem Fischfang stammen. Das ASC-Siegel (Aquaculture Stewardship Council) oder MSC (Marine Stewardship Council) steht für hohe Umwelt- und Sozialstandards. Auch Fisch aus heimischer ökologischer Teichwirtschaft oder Öko-Aquakulturen ist nachhaltig.

EIERKARTONS darfst du öffnen, damit du sehen kannst, ob ein Ei zerbrochen ist. Kaufe nur Eier, die einen sichtbaren Stempelcode tragen (0 steht für Bio, 1 für Freiland, 2 für Bodenhaltung, 3 für Kleingruppenhaltung). Am besten sind Bio-Eier.

FLEISCH UND GEFLÜGEL sollten aus artgerechter Tierhaltung stammen. Am besten kaufe bei einem Metzger deines Vertrauens ein. Du solltest ihn nach Herkunft, Rasse und Haltung des Tiers fragen können. Bei Hähnchen greife zu Weidehähnchen, die kosten etwas mehr, es lohnt sich aber auf jeden Fall. Und: Nur intermuskuläres Fett ist gutes Fett und das gibt es nur bei Weidetieren, die sich viel bewegen dürfen.

INDUSTRIEBROT UND -GEBÄCKE stecken voller Zusatzstoffe, künstlicher Backtriebmittel und Aromen (siehe Seite 123). Hole dein Brot deshalb lieber vom Bäcker um die Ecke oder backe selbst.



DAS BESTE STEAK

- * 180 g Rinderfiletsteak
- * Öl
- * Salz

SO GEHT'S:

- 1** Den Ofen auf 70 °C vorheizen.
- 2** Das Steak auf einem Rost 30 Minuten garen.
- 3** Eine Grillpfanne sehr heiß vorheizen. Das warme Steak mit Öl bestreichen und salzen. Dann je 1 Minute von jeder Seite sehr scharf anbraten. Lasse das Steak nach dem Braten noch 2 Minuten ruhen. Es sollte jetzt schön medium sein.



TIPP:

Bei 200 g Fleisch die Garzeit im Ofen auf 38 Minuten erhöhen, bei 250 g auf 45 Minuten. Die Garmethode eignet sich auch für andere Teilstücke vom Rind. Du bekommst so ein saftiges Ergebnis mit minimalem Graurand.



KRÄUTERBUTTER

FÜR 4 PERSONEN

- * 1/2 Packung Butter
- * 1 TL Salz
- * 1/2 Knoblauchzehe, gepresst
- * 2 Handvoll Kräuter wie Petersilie, Kerbel, Estragon, Schnittlauch, Gartenkresse oder Minze

SO GEHT'S:

1 Die Butter auf Raumtemperatur bringen. Bei Kräutern, die sehr grob und auch ein wenig holzig sein können, wie Minze oder Estragon, solltest du die Stängel entfernen. Alle Kräuter, Knoblauch und Salz zusammen kurz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zerkleinern. Nicht zu lange mixen, es soll kein Püree entstehen!

2 Dann die Butter hinzugeben und auf langsamer Stufe kurz mit den Kräutern zu einer homogenen Masse vermischen. Die Butter entweder in einen Eiswürfelbehälter oder Ähnliches streichen oder in Pergamentpapier oder Frischhaltefolie einschlagen und abkühlen lassen.

Gefroren hält sich die Butter mindestens 6 Monate.

Die Butter kannst du je nach Geschmack mit so ziemlich allen Zutaten, die dir einfallen, verfeinern. Zum Beispiel mit Sojasauce, Safran, Röstzwiebeln, Curry und anderen Gewürzmischungen, ausgelassenem Speck, Chili, Rauchsatz, knusprige Hähnchenhaut, Bonito, Norialgen ... oder auch mit zerstoßenen M&Ms, Schokolade, Trockenfrüchten oder Krokant als Alternative zu süßen Brotaufstrichen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.



HÄHNCHEN IN TERIYAKISAUCE

FÜR 4 PORTIONEN

- * 1 Tasse Sojasauce
- * 3/4 Tasse Zucker
- * 4 Hähnchenbrüste
- * 1-2 EL Honig
- * 1 TL Sesamöl

SO GEHT'S:

- 1** Für die Teriyakisauce die Sojasauce und den Zucker in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen. Zur Seite ziehen und abkühlen lassen.
- 2** Die Hähnchenbrüste in der Sauce marinieren, im besten Fall über Nacht. Aber auch mit einer Einwirkzeit von 30 Minuten erzielst du leckere Ergebnisse. Das Fleisch aus der Marinade nehmen. Den Rest mit Honig und Sesamöl vermischen.
- 3** Das Hähnchen auf dem Grill oder in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze braten, dabei alle 30 Sekunden wenden und mit der Marinade bepinseln. Achte gerade bei Verwendung einer Pfanne darauf, dass die Temperatur nicht zu hoch ist, da die Marinade leicht anbrennt.
- 4** Du kannst als Topping für das Hähnchen vor dem Servieren Koriander, gehackte Chilischoten und/oder Sesamkörner verwenden, um das Ganze noch frischer zu gestalten.



Die Sauce kannst du als Marinade für so gut wie alle Fisch und Fleischsorten verwenden. Du kannst sie durch die Beigabe verschiedener Zutaten wie geröstetes Sesamöl, Chiliflocken, Limettensaft, Honig, Agavendicksaft, geriebenen Ingwer oder Knoblauch und viele mehr variieren.





Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal dotted lines.



5-MINUTEN-TERRINE

FÜR 4 PERSONEN

- * 1 Tasse feine Suppennudeln
- * 1 Hähnchenbrust, fein gewürfelt
- * 1 Tasse Instant-Geflügelbrühe (siehe Seite 97)

SO GEHT'S:

- 1 Die Nudeln und die fein gewürfelte Hähnchenbrust gleichmäßig auf 4 Suppentassen oder Teller verteilen. Mit je 200 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.



Nach dem Einkauf die Eier gesondert aufbewahren, da sie schnell fremde Gerüche annehmen. Eier mit der Spitze nach unten lagern, sonst liegt der Dotter auf der Luftkammer und trocknet an.

FISCH

Ernährungsbewusste haben ihn mindestens einmal pro Woche auf dem Tisch. Unsere heimischen Fischarten kommen aus Seen und Flüssen, ein Großteil dieses mit wertvollen Nährstoffen (allen voran gesunde Omega-3-Fettsäuren) gesegneten Lebensmittels stammt aus dem Meer. Qualitativ guten Fisch bekommst du beim Fischhändler deines Vertrauens oder im gut sortierten Supermarkt. Frischer (Meeres-)Fisch riecht nach Meer, hat klare, durchsichtige und pralle Augen, hellrote Kiemen, glänzende Haut mit einer klaren Schleimschicht, fest sitzende, glatte Schuppen, festes, elastisches Fleisch ohne Druckstellen. Bei leichtem Druck auf das Fischfleisch bleibt keine Mulde zurück. Beim Fischfilet sollten die einzelnen Muskelsegmente nicht auseinanderklappen.

Achte beim Einkauf darauf, dass der Fisch ausreichend mit Eis bedeckt und gekühlt ist. Denn so hält er sich am besten.

Nach dem Einkauf auf einen Teller legen und mit einem Teller oder Folie bedecken. Im Kühlschrank hält sich Fisch ein bis zwei Tage. In die meisten Städte werden dienstags und freitags frische Fische geliefert. Hilfreich beim Einkauf ist das ASC-Siegel (Aquaculture Stewardship Council), das für hohe Umwelt- und Sozialstandards bei der Fischzucht steht. Bei Ökofisch gelten noch strengere Anforderungen an Platz, Futter und Umweltbedingungen. Ebenfalls empfehlenswert sind Produkte mit dem Siegel des Marine Stewardship Council (MSC) als Nachweis für nachhaltige Meeresfischerei. Hierbei wird nur so viel Fisch gefangen, wie auch wieder nachwächst.

Die wichtigsten Speisefische sind:

FORELLEN stammen aus See und Fluss bzw. Fischteichen. Andere Süßwasserfische sind Renken, Saiblinge, Lachsforellen, Zander, Hecht, Schleien oder Karpfen. Sie alle zeichnen sich aus durch festes aromatisches Fleisch und Gräten, die man leicht entfernen kann. Sie eignen sich zum Braten (außer der Karpfen), Dämpfen und Pochieren. Die beliebtesten Meeresfische sind Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs,

Scholle und Hering. Seezunge und Steinbutt liefern besonders delikates Fleisch. Brassen wie Red Snapper sind festfleischig und äußerst aromatisch. Die Gräten sind so groß, dass man sie leicht entfernen kann. Die Fische können bis zu zwei Kilogramm Gewicht auf die Waage bringen und sind ideal zum Backen im Ofen, zum Garen in Salz oder auch für den Grill.

ROTBARBE UND SARDINE gehören zu den kleineren Vertretern der Mittelmeerfische. Am besten schmecken diese aromatischen Fische mit Haut gegrillt, gebraten oder im Ofen gegart. Bei sehr kleinen Fischen sind die (zahlreichen) Gräten so weich, dass man sie sogar manchmal mitessen kann.

SCHOLLE gehört wie Seezunge und Steinbutt zu den Plattfischen, wird häufig als Filet angeboten und schmeckt zart und sehr aromatisch. Plattfische im Ganzen werden am besten gebraten, gegrillt oder im Ofen gebacken.

AAL sieht schlangenartig aus und hat eine feste Haut, die man am besten vom Fischhändler abziehen lässt. Er ist extrem fett und schmeckt geschmort und gegrillt am besten.

MAKRELE ist auch ziemlich fettreich und würzig. Sie schmeckt gegrillt, im Ofen gebacken oder als Steckerlfisch.

MEERESFRÜCHTE sind alle essbaren, wirbellosen Tiere aus dem Meer. Dazu gehören die verschiedenen Muschelsorten, Tintenfische und Kalmare, Garnelen, Krabben, Krebse sowie Hummer. Meeresfrüchte können Fang- oder Zuchtprodukte sein.



IMPRESSUM

© 2017 systemed Verlag, Lünen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk und Fernsehen, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

REDAKTION:

systemed Verlag, Lünen
systemed GmbH, Kastanienstr. 10, 44534 Lünen

TEXT & PROJEKTLÉITUNG:

Anna Cavelius

LAYOUT, SATZ, UMSCHLAGGESTALTUNG:

rosavision, Simone Ruths, www.rosavision.de

FOTOS:

Franc Enskat, www.enskat-photography.com
Lutz Spendig (Seite 20)
iStock (Seite 30, 34, 36, 60, 78, 102, 125, 162, 170, 184)

ILLUSTRATION:

Die Knaben – Büro für Gestaltung, www.die-knaben.de
rosavision, Simone Ruths (Seite 12, 13, 43, 44)

DRUCK & HERSTELLUNG:

Imago, Printed in Turkey

ISBN:

978-3-95814-041-7

1. AUFLAGE

