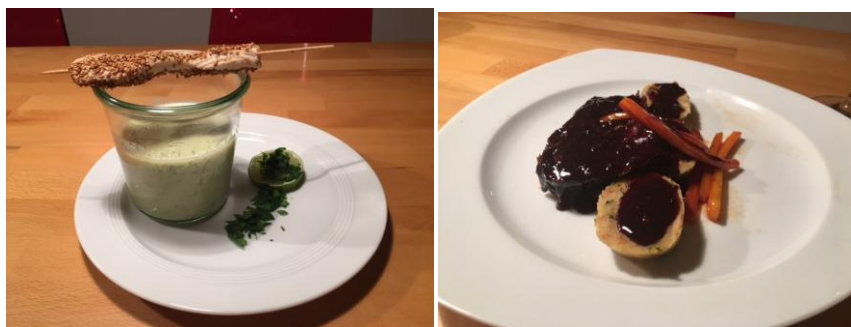


TOBY BIEKER



KOCHKURS FÜR KOCHMUFFEL



TOBY BIEKER



KOCHKURS FÜR KOCHMUFFEL



2

Schön, dass Ihr dabei seid!

Ziel dieses Kurses ist es, die Lieben zuhause, die Freunde und Bekannten einerseits „satt zu kriegen“, andererseits auch hier und da mal mit einem Essen zu überraschen.

Neben dem Kochen sind dabei die Auswahl und das Vorbereiten der Zutaten, Kochtechniken, aber auch das Anrichten sehr wichtige Bestandteile.

„Satt muss es machen“ und „Kochen für Angeber“

Grundsätzlich werden wir in diesem Kochkurs immer diese zwei Kategorien unterscheiden. Bevor wir zu einem späteren Zeitpunkt tatsächlich immer drei Gänge kochen werden, soll aber in den ersten drei Kochtagen jeweils ein Gericht aus diesen Kategorien gekocht werden.

TOBY BIEKER



KOCHKURS FÜR KOCHMUFFEL

„Satt muss es machen“

Etwas für den Alltag – macht satt, gut vorzubereiten, schnell zu kochen und man kann auch immer mal den Herd verlassen. Und es schmeckt auch Kindern.

„Kochen für Angeber“

Etwas für die besonderen Anlässe – nicht allzu schwer zu kochen, aber doch mit etwas mehr Mühe und Vorbereitung. Auch die Zutaten sind manchmal etwas ausgefallener, aber nicht ausdrücklich kompliziert und etwa schwer zu bekommen. Dazu kommt noch das Anrichten – ein paar Tricks und schon isst das Auge mit.

Ab dem **vierten Tag** wird dann der dritte Gang dazu kommen und auch das Zeitmanagement beim Kochen mehr und mehr eine Rolle spielen.

Das **Ziel** des Kurses sollte ein festliches 4-Gang-Menue in der kommenden Vorweihnachtszeit sein...

Ebenfalls wird zu jedem Gang immer mindestens eine **Weinempfehlung** ausgesprochen. Auch wird hier und da mal das Kochen von „**Grüßen aus der Küche**“ einfließen, um die Gäste schon zu Beginn des Abends auf ein tolles Essen einzustimmen.

„Alltag und Anlass – das sind unsere Themen“!

Zutaten

Bitte bringt Eure **Lieblingsmesser** immer mit... sie sind ein rares Gut! Ich persönlich koche fast ausschließlich mit meinem großen Kochmesser, das immer sehr scharf sein muss.

Packt auch ruhig hier und da mal **Eure Ideen oder sogar Rezepte** ein... gerne können wir sie in einem der nächsten Kochkurse „verarbeiten“.

TOBY BIEKER



KOCHKURS FÜR KOCHMUFFEL

Probleme dürft Ihr ruhig ebenfalls mitbringen... was ist mal kräftig schief gelaufen, klappt nie oder wünscht sich die Schwiegermutter und ihr traut Euch nicht dran?

Fragen zu Lebensmitteln oder anderen Zutaten, aber auch zu **Kochtechniken** und **Kochwerkzeugen** sind immer herzlich willkommen. Ich werde sie nicht alle beantworten oder gar alle Probleme lösen können... aber versuchen können wir es doch!

Und bringt bitte genügend „**Tupper-Dosen**“ (oder andere Anbieter 😊) mit... falls etwas übrig bleibt!

Von mir bekommt Ihr pünktlich am Kochtag das Ende des jeweiligen Kapitels... die **Rezepte** zum Nachkochen. Zur Vorfreude, Einstimmung und für Streber 😊 bekommt Ihr die **Beschreibung des nächsten Kochtages** schon immer spätestens ein bis zwei Wochen vorher!

Und nun „Viel Spaß“, Ihr Kochmuffel!

Euer

Toby Bieker



KOCHKURS FÜR KOCHMUFFEL

TAG 1

**Fangen wir einfach mal langsam an-
schließlich müssen wir uns heute erst kennenlernen!**

Aus einfachen Zutaten wollen wir heute Gerichte zubereiten, die gesund satt machen und trotzdem einen gewissen Pfiff haben.

Die Grund-Zutaten sind heute ... Kartoffeln, Möhren und ein wenig Fleisch darf auch nicht fehlen.

Hieraus werden wir zwei Hauptgänge kochen... einen Eintopf und ein etwas „feineres Gericht“.

**Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Fleischbällchen
und Petersilien-Schmand**

Wir sind noch mitten im Winter... da braucht man ab und zu etwas Handfestes und Warmes! Sogar unsere Kinder lieben dieses gesunde und kräftige Gericht, das den süßen Spitznamen „**Schnüsch**“ trägt. Bisher ein echter Renner bei allen Gästen!

Dazu reichen wir (den Erwachsenen) eine schöne trockene Scheurebe oder einen halbtrockenen Riesling aus Rheinhessen- schon wird der Eintopf mit Pfiff zum gesunden Genuss.

Für Kinder und Antialkoholiker ist ein Traubensaft-Secco dazu ein prickelndes Erlebnis. Er kann auch beim Kochen als Ersatz für den Wein genommen werden.

Und „frei Haus“ liefern wir noch einen Trick, wie man einer gesunden Suppe noch einen Geschmacks-Kick schenkt und sie dadurch gleich richtig temperiert, damit sich auch niemand den Mund verbrennt.



KOCHKURS FÜR KOCHMUFFEL

**Schweinelende mit Lebkuchensauce, glasierten Möhren
und Vanille-Kartoffelstampf**

Außerdem ist die Weihnachtszeit noch nicht lange vorbei und der ein oder andere Lebkuchenbestand sollte dringend aufgebraucht werden! Hier sind wir schon mitten in der Kategorie „Kochen für Angeber“. Grundsätzlich ist es immer interessant, mit Zutaten zu kochen, die man nicht unbedingt bei einem Hauptgang erwartet... „Lebkuchensauce“ hört sich sofort „gepimpt“ an und jeder sagt erst mal „Wow!“, Ihr habt Euch aber Mühe gemacht.

Ja, zugegeben, es ist auch wirklich ein wenig Mühe, denn eine Sache ist ganz wichtig, braucht aber eben auch Zeit... das habe ich von meinem Koch-Idol, Frank Rosin, gelernt und beherzige es seitdem, weil es absolut stimmt:

**„Würzen durch Kochen und nicht durch Gewürze!
Zeit ist das Gewürz!“**

Saucen werden dann richtig gut, wenn man sie lange kochen, ja ich möchte sogar sagen, „arbeiten“ lässt.

**„Die Zeit kocht für uns,
Reduzieren heißt Würzen!“**

Natürlich ergänzen Gewürze dann den Geschmack- aber Ihr werdet sehen, wie wenig man am Ende tatsächlich noch nachhelfen muss, wenn man entsprechend Zeit investiert hat. Auch die Entwicklung der Konsistenz von Saucen ist für Hobbyköche wie mich immer wieder faszinierend! Darauf dürft Ihr wirklich gespannt sein!

Tja und dann ist da noch die fast schon exotische Zutat „Lebkuchen“... auch das ist eines meiner Lieblingsthemen – Süß und Sauer verbinden. Zudem verleiht der Lebkuchen der Sauce eine tolle Sämigkeit.



KOCHKURS FÜR KOCHMUFFEL

Fleisch auf den Punkt

Und auch gleich am ersten Tag beginnen wir mit einem sehr wichtigen Thema, das mich in den ganzen Jahren auch immer sehr beschäftigt hat. Wie bringe ich welches Fleisch auf den richtigen Gar-Grad?

Das kommt natürlich auch auf den Geschmack meiner Gäste und letztlich auf das Fleisch an. Während Geflügel immer durchgegart sein sollte (aber trotzdem noch saftig, dazu aber später einmal), kann man Wild, Lamm und Rind in verschiedenen Garstufen zubereiten und anbieten. Hier sollte die Regel gelten, dass man das Fleisch nur in Ausnahmefällen und auf ausdrücklichen Wunsch „zum zweiten Mal tötet“! ☺

Bei der Schweinelende gehen da die Meinungen und Geschmäcker auseinander... ich persönlich mag sie zartrosa und saftig und nicht ganz durch.

Und das werden wir heute probieren- mit Pfanne, Backofen und Fingertechnik. Und wer es dann doch gerne „durch“ hätte... auch das kriegen wir hin!

Die Technik des „Sautierens“ und des „Aromatisierens“ üben wir direkt dabei mit – kinderleicht und sehr effektiv!

Edle Möhren mit gaaaanz viel Geschmack

Möhren sind ein tolles Gemüse- gesund mit viel Geschmack. Kochen oder stampfen, in Scheiben oder am Stück sind sie nicht nur sehr lecker, sondern auch ein interessanter Farbtupfer auf jedem Teller. Das Auge isst mit- und Möhren sind gut für die Augen.

Wie man Möhren glasiert und man sie dabei (fast) aus den Augen verlieren darf, lernen wir heute. Auch hier bemühen wir unseren Kochgehilfen „Zeit“... man darf gespannt sein.



KOCHKURS FÜR KOCHMUFFEL

Kartoffelstampf – ein wenig anders

Die einen mögen es ganz fein, die anderen etwas grober. Fast alle nehmen Salz, Pfeffer und Muskat dazu, einige „nur“ Sahne, viele nehmen Milch, manch ein Koch schwört auf festkochende, andere auf mehlig kochende Kartoffeln.

Und „hineingeben“ kann man auch unendlich viele Ideen... diese Beilage ist wirklich der Hammer an Vielfältigkeit und Genuss! Wir nehmen heute eine ganz einfache Variante und „peppen“ sie mit etwas Vanille auf – das passt genial zum Lebkuchen und zu den glasierten Möhren.

Unser treuer Begleiter... der Wein!

Zu diesem Hauptgang reichen wir entweder einen schönen Spätburgunder – aus dem Holz funktioniert er gut als Gegenspieler zu den süßen Komponenten.

Oder einen trockenen Riesling mit toller Säure, die die Süße des Essens in Schach halten soll. Auch ein trockener Chardonnay könnte mit seinen erdigen Noten als guter Mit- und Gegenspieler funktionieren.

Die Halbtrocken-Trinker finden sicher auch Ihren Wein unter diesen Rebsorten.