

UMAMI

DEIN FLAVOR-UPGRADE

LUKAS GROSSMANN

KÜCHENRATGEBER

COOKED AF

GU

INHALT



STARTERS

05 GERÖSTETE HEFEBUTTER 06 GEFÜLLTE GOCHUJANG-EGGS 08 MANCHEGO CHEESE CHIPS 10 BRIOCHE MIT MUSCHELN & CEASAR-MAYO 12 GILDAS MIT PULPO 15 CRACKER MIT TOMATE & TAHIN 14 ENOKI-FRITTERS MIT DASHI-MAYO 15 KÄSE-KROKETTEN MIT JALAPENO-DIP

SUPPEN & SALATE

17 MEDITERRANE TOMATEN-BROTSUPPE 18 CREMIGE MISO SUPPE MIT SOBANUDELN 21 SHOYU-RAMEN MIT SHIITAKE 23 RINDER-BRÜHE MIT KLOPSEN & SPICY WIRSING 25 VEGGIE THAI-LAAB 26 WÜRZIGER DUMPLING-SALAT 28 WEDGE-SALAT MIT CRUNCH 29 BIMI-BOWL MIT MANDELPARMESAN





MAINS

31 SZECHUAN-RAGOUT MIT PARPADELLE
32 GRILLED CHEESE-SANDWICH MIT SAUERKRAUT
34 LACHS-POKÉ-BOWL MIT PONZUSAUCE
35 OKONOMIYAKI
36 GOLDEN ROAST CHICKEN
38 BOHNEN-STEW MIT OLIVEN-GREMOLATA
41 GRÜNE MISO-PASTA
42 CHORIZO-MOULES ET FRITES
44 SELLERIE-STEAK MIT ROMESCO
46 BANH MI MIT PILZ-PATE
48 BLUE CHEESE PIES

SWEETS

51 SALTY CARAMEL POPCORN
52 MISO PEANUT COOKIES
54 SILKY SCHOKO-MOUSSE
55 SPAGHETTIEIS MIT PARMESAN
57 PFLAUMEN-BABKA MIT RUMROSINEN
58 STICKY BANANA-TOFFEE-TARTE



60 REGISTER
62 IMPRESSUM
64 VITA

A FLAVOR AS DEEP AS
THE OCEAN

MAINS



UMAMI AF

[31] SZECHUAN-RAGOUT [32] GRILLED CHEESE-SANDWICH MIT SAUERKRAUT [34] LACHS-POKÉ-BOWL MIT PONZU-SAUCE [35] OKONOMIYAKI [36] GOLDEN ROAST CHICKEN [38] BOHNEN-STEW MIT OLIVEN-GREMOLATA [41] GRÜNE MISO-PASTA [42] CHORIZO-MOULES ET FRITES [44] SELLERIE-STEAK MIT ROMESCO



SZECHUAN-RAGOUT

2 PERSONEN
35 MIN. ZUBEREITUNG
1 STD. GAREN

1 Zwiebel
1 Stange Sellerie
3 Knoblauchzehen
1 EL Szechuan-Pfeffer (ganze Körner; aus dem Asienladen)
Olivenöl
250 g Schweinehackfleisch
2 EL Toban Djan (chinesische Chilibohnensauce; aus dem Asienladen)
100 ml Rotwein
400 g gehackte Tomaten
100 ml Milch
200 g Pappardelle
Salz
Parmesan (nach Belieben)

AUSSERDEM
Mörser

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Sellerie putzen, waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen.

2 Zwiebel und Sellerie bei mittlerer Hitze in einem großen Topf 6–8 Min. in Öl anschwitzen. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Hackfleisch, Pfeffer und Toban Djan beimengen. Kräftig anbraten, bis das Hack gut gebräunt ist.

3 Mit Rotwein ablöschen und einige Minuten einkochen lassen. Gehackte Tomaten zugeben und alles aufkochen lassen. Hitze reduzieren und das Ragout ca. 1 Std. sanft köcheln lassen. Nach ca. 30 Min. Milch einrühren und weiterköcheln lassen, bis eine dichte Sauce entsteht.

4 Pappardelle in gesalzenem Wasser al dente garen und in einem Sieb abtropfen lassen. Etwas Kochwasser zurückhalten. Pasta zum Ragout geben und mit etwas Kochwasser vermengen, bis alles schön gebunden ist. Auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen.

GRILLED CHEESE-SANDWICH MIT SAUERKRAUT

2 PERSONEN
25 MIN. ZUBEREITUNG

1 kleine Zwiebel
neutrales Pflanzenöl
200 g Sauerkraut
2 TL Sriracha-Sauce
125 g Scamorza
80 g Gruyère
4 Scheiben Sauerteigbrot
4 EL Mayonnaise

1 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit 2 EL Öl 8–10 Min. langsam braten, bis sie weich ist und leicht karamellisiert.

2 Sauerkraut bei Bedarf leicht abtropfen lassen und mit Sriracha-Sauce mischen. Scamorza in Scheiben schneiden. Gruyère grob reiben.

3 Brotscheiben auf einer Seite dünn mit Mayonnaise bestreichen. 2 Scheiben mit etwas geriebenem Käse belegen, Sauerkraut und Zwiebelstreifen darauf verteilen und mit restlichem Käse toppen. Die anderen 2 Brotscheiben drauflegen. Anschließend die Außenseiten des Brotes ebenfalls mit Mayonnaise bestreichen.

4 Sandwiches in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für 2–3 Minuten goldbraun rösten, dabei leicht andrücken und gegebenenfalls mit einer kleinen Pfanne beschweren. Sandwiches wenden und weiterbraten, bis das Brot knusprig und der Käse vollständig geschmolzen ist. Kurz ruhen lassen, dann halbieren und genießen.



LACHS-POKÉ-BOWL MIT PONZU-SAUCE

2 PERSONEN
30 MIN. ZUBEREITUNG



200 g Sushi-Reis
1 Frühlingszwiebel
40 g Wasabi-Nüsse
1 Bio-Salatgurke
2 Limetten
5 EL Sojasauce
2 EL Honig
neutrales Pflanzenöl
Salz
300 g Lachsfilet
100 g Wakame-Algensalat (aus dem Asienladen)
2 EL Sushi-Ingwer

1 Sushi-Reis nach Packungsangabe garen. Anschließend kurz ausdampfen und leicht abkühlen lassen.

2 Frühlingszwiebel längs in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Wasabi-Nüsse grob hacken. Gurke waschen und sehr fein hobeln. Limetten auspressen und Saft mit Sojasauce und Honig verrühren.

3 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs großzügig salzen und bei mittlerer Hitze für ca. 6 Minuten rundum anbraten, bis er außen Farbe annimmt, aber innen noch glasig ist. Die Hälfte der Limettensauce hinzugeben, etwas einkochen lassen und den Lachs damit glänzend überziehen.

4 Reis in Schalen anrichten, Lachs draufsetzen und mit der restlichen Sauce beträufeln. Wakame-Salat danebenlegen.

5 Frühlingszwiebeln gut abtropfen lassen und zusammen mit den Wasabi-Nüssen über Reis und Lachs streuen. Nach Belieben mit Sushi-Ingwer toppen.



OKONOMI-YAKI (JAPANI-SCHE PFANN-KUCHEN)

2 PERSONEN
40 MIN. ZUBEREITUNG

300 g Spitzkohl
2 Frühlingszwiebeln
2 TL Dashi (Instant; aus dem Asienladen)
100 g Mehl
Salz
2 Eier (Größe M)
2 TL Öl
4 EL Okonomiyaki-Sauce (aus dem Asienladen)
40 g japanische Mayonnaise (aus dem Asienladen)
2 TL Aonori (Algenflocken; aus dem Asienladen)
5 g Katsuobushi (Thunfisch-flocken; aus dem Asien-laden)

1 Kohl putzen, Strunk entfernen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Dashi-Pulver mit 100 ml Wasser in einer großen Schüssel verrühren. Mehl und ca. 1 TL Salz einrühren, Eier zugeben und alles zu einem glatten Teig vermengen. Gemüse unterheben, sodass eine kompakte Masse entsteht.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Masse hineingeben und zu einem ca. 18 cm großen, flachen Pfannkuchen formen. Bei mittlerer Hitze 5–6 Min. braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Den Teig in der Pfanne nicht zu stark andrücken, damit die Struktur locker bleibt und der Pfannkuchen saftig wird. Wenden und weitere 4–5 Min. garen, bis der Pfannkuchen durch ist. Mit der restlichen Masse ebenso verfahren.

3 Okonomiyaki auf Tellern anrichten. Okonomiyaki-Sauce in Streifen über die Pfannkuchen ziehen, dann Mayonnaise streifenförmig darüberträufeln. Mit Aonori und Katsuobushi bestreuen.

GOLDEN ROAST CHICKEN

2 PERSONEN
30 MIN. ZUBEREITUNG
1 STD. BACKEN

3 Knoblauchzehen
1 TL Kardamomkapseln
3 EL Ghee
Salz
1 Hähnchen (ca. 1,2 kg)
2 große Zwiebeln
1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
15 Curryblätter (TK; aus dem Asienladen)
2 TL Currypulver Madras (aus dem Asienladen)
200 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
400 ml Kokosmilch

AUSSERDEM
Mörser

1 Den Backofen auf 200° (oder 180° Umluft) vorheizen.

2 1 Knoblauchzehe schälen und fein reiben. Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen. Geriebenen Knoblauch, Kardamompulver, 1 EL Ghee und ca. 1 gestrichener TL Salz zu einer Paste verrühren. Das Hähnchen gründlich damit einreiben, auch unter der Haut, sodass das Fleisch direkt gewürzt wird.

3 Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Ingwer grob hacken. Restlichen Knoblauch schälen und fein hacken.

4 2 EL Ghee in einem flachen Bräter erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze 10–12 Min. braten, bis sie weich sind und beginnen zu bräunen. Ingwer, Knoblauch und TK-Curryblätter zugeben und kurz mitrösten. Currypulver einrühren und 1–2 Min. rösten, bis die Gewürze intensiv duften.

5 Gehackte Tomaten zugeben und 5–8 Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindicken und eine konzentrierte Basis entsteht. Kokosmilch einrühren und mit Salz abschmecken. Hähnchen mit in den Bräter auf die Sauce setzen und im Ofen ca. 1 Std. garen.

6 Brathähnchen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Dann das Hähnchen zerteilen und mit der Kokos-Curry-Sauce anrichten. Dazu passt z. B. Naan, frische Roti oder Basmatireis.



YOUR TASTEBUDS
HAVE BEEN WAITING

HERZHAFT AF

SCHMECKT UNENDLICH



Vergiss langweiliges Kochen!
Umami ist der Gamechanger für mehr
Tiefe und Aroma auf deinem Teller.
Dieses Buch verrät dir, wie du diesen besonderen
Geschmack ganz einfach in deine Küche holst.

www.gu.de
€ 14,99 [D]
ISBN 978-3-7589-0402-8