



KRÜMELMONSTERS FOODIE TRUCK

MIT STEFFEN HENSSLER

KOCHBUCH



GRÄFE
UND
UNZER



INHALT

An die Töpfe,
fertig, los
5

Tomaten
6

Äpfel
18

Möhren
24

Spinat
34

Erdbeeren
42

Paprika
52

Brot & Nudeln
60

Zucchini
74

Kartoffeln
86

Rote Bete
100

Kürbis
112

Käse
120

Honig
130

Was bedeutet
eigentlich ...?
140

Rezeptregister
142

Impressum
144



Alle Rezepte reichen für 4 Personen.





An die Töpfe, fertig, los!

Krümelmonster: Dumdi, dumdi, dum ... He, wo sind denn die Kekse?
Gonger: Aber, Krümelmonster, du kannst doch nicht immer nur Kekse essen.

Krümelmonster: Hm, hä, wieso denn nicht?

Gonger: Weil du auch Vitamine brauchst. Stimmt doch, Steffen, oder?

Steffen: Ja, genau. Wir brauchen schon was Gesundes, damit wir fit sind und Energie haben. Gemüse zum Beispiel.

Krümelmonster: Aber Gemüse ist doch langweilig!

Gonger: Neiiiii!

Steffen: Genau, Krümelmonster, das stimmt nicht. Gemüse kann total lecker sein.

Krümelmonster: Aber Kochen ist doch langweilig!

Gonger: Neiiiii!

Steffen: Genau, Krümelmonster, das stimmt nicht. Kochen macht total Spaß. Und es ist auch nicht nur was für Erwachsene.

Krümelmonster: Aber du bist doch auch erwachsen!

Steffen: Das stimmt. Aber ich zeig es euch ja auch nur. Damit ihr es dann selbst machen könnt.

Krümelmonster: Ach so. Und was ist, wenn wir was nicht verstehen?

Gonger: Also, Krümelmonster. Dann fragen wir natürlich einfach!

Steffen: Genau. Manchmal muss man fragen. Aber erst mal legen wir einfach los, oder?

Gonger: Oh ja!

Krümelmonster: Ja, kochen, kochen, kochen ...



ÄPFEL

Leckeres aus unserem Lieblingsobst



Warenkunde

Äpfel sind nicht nur ideal für unterwegs, weil sie keine Verpackung brauchen. Auch in der Küche könnt ihr viel mit ihnen anstellen.

Weil so viele Menschen gerne Äpfel essen, werden Apfelbäume auf großen Plantagen angebaut. Über 33 000 Hektar beträgt die Anbaufläche allein in Deutschland, das entspricht beinahe der Fläche von 50 000 Fußballfeldern. Die meisten Äpfel, die dort geerntet werden, landen als Speiseäpfel in Läden und auf dem Markt. Der Rest wird zum Beispiel zu Saft gepresst.

An apple a day keeps the Doctor away

Stimmt es, dass ein Apfel am Tag den Doktor ersetzt, wie das englische Sprichwort besagt? Vielleicht zumindest ein bisschen! Denn in Äpfeln steckt tatsächlich jede Menge gesunde Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

Bitte nicht schälen!

Bis zu 70 Prozent der gesunden Inhaltsstoffe befinden sich in und direkt unter der Schale. Sie gehen also verloren, wenn ihr euren Apfel schält. Also besser nur gründlich abwaschen, trocken reiben und reinbeißen ...

So bleiben Äpfel knackig

Äpfel mögen es kühl und feucht, dann bleiben sie schön frisch und knackig. Ihr könnt sie also



Knackige Vitamine naschen

gut im Keller aufheben – oder im Gemüsefach des Kühlschranks. In einer Obstschale auf der Fensterbank werden sie bis zu 10-mal schneller schlecht.

Küchenwissen

Äpfel reifen, wenn sie gepflückt wurden, noch nach und dabei verströmen sie ein bestimmtes Gas (Ethylen). Andere Obst- und Gemüsesorten mögen das gar nicht und werden deswegen schneller schlecht, wenn sie neben Äpfeln liegen. Lagert Äpfel also am besten immer getrennt.



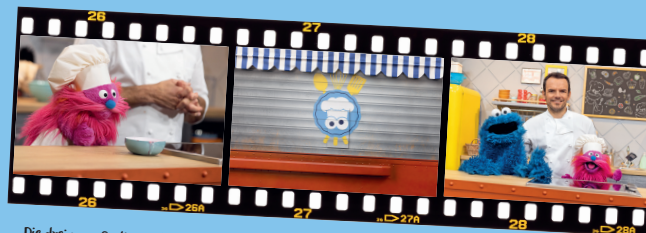
Behind the Scenes



Krümelmonster und Gonger nach Drehschluss noch in der Küche? Da ist wohl jemand scharf aufs Essen.



Worum geht es diesmal? Krümelmonster und Gonger sind gespannt.



Die drei vom foodie Truck. Steffen muss seinen Co-Köchen hinter den Kulissen noch viel erklären.



KRÜMELMONSTERS

Monster-Sandwich ohne Krümel



DAS BRAUCHT IHR: ca. 20 Min. Zeit (+ ca. 1 Std. 30 Min. zum Brotbacken und Abkühlen) | Backblech | Backpapier | Schüssel | Sieb | Küchenmaschine oder Handrührgerät mit Knethaken | kleine ofenfeste Schale | Kuchengitter | Arbeitsbrett | Messer | Pfanne | Mixer oder Stabmixer und hohes Gefäß

ZUTATEN

Brot:

je 225 g Weizenmehl
(Type 405 oder 550) und
Weizen-Vollkornmehl
je 2 TL Backpulver und
Natron
1 TL Zucker | ¼ TL Salz
3 EL weiche Butter
350 ml Buttermilch
2 EL Rosinen

Vegane »Leberwurst«:

2 mittelgroße Zwiebeln
2 Äpfel | 1 EL Rapsöl
350 g Kidneybohnen
(aus dem Glas oder der Dose)
100 g fester Tofu
1 EL Tomatenmark
1 TL Sojasaucе
¼ TL getrockneter Majoran
je 1 TL Zwiebel- und
Knoblauchpulver
2 EL Hefeflocken
1 EL Agavendicksaft
Salz | Pfeffer

Garnitur pro Brot:

5-6 Maiskörner
je 2 Scheiben Gurke, hart
gekochtes Ei und Oliven
¼ Kirschtomate

1. Für das Brot den Backofen auf 190° (175° Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Beide Mehlsorten in eine große Schüssel sieben.
3. Backpulver, Natron, Zucker und Salz zum Mehl geben und alles vermischen. Anschließend mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät mit Knethaken erst die weiche Butter unterkneten, dann die Buttermilch und zuletzt die Rosinen.

weiterlesen →



4. Den Teig zu einem runden Laib formen, auf das Blech setzen, kreuzweise einschneiden und mit etwas Mehl bestäuben.

5. Ein kleines ofenfestes Schälchen mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen, das Blech auf einer der unteren Schienen in den Ofen schieben und das Brot ca. 45 Min. backen (es ist fertig, wenn es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt).

6. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Dann zum Servieren in Scheiben schneiden.

7. Für die vegane »Leberwurst« die Zwiebeln schälen und fein würfeln.



8. Die Äpfel vierteln, schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel dann ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

9. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Apfelwürfel darin bei mittlerer bis hoher Hitze 2-3 Min. hellbraun anbraten. Mit Agavendicksaft karamellisieren und anschließend abkühlen lassen.

10. Inzwischen die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Mit der Apfelmischung sowie den restlichen Zutaten im Mixer oder mit dem Stabmixer in einem hohen Gefäß fein pürieren. Evtl. durch die Zugabe von einer winzigen Menge kaltem Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen. Dann mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Pro Portion 1 Brotscheibe mit veganer »Leberwurst« bestreichen. Das Brot so auf den Teller legen, dass die gebogene Seite nach unten zeigt. Eine weitere Scheibe Brot mit der gebogenen Seite nach oben so darauflegen, dass die untere »Brotrundung« etwas frei liegt (das ist der Mund). Dort den Mais als Zähne platzieren. Mit den Gurkenscheiben die Ohren, mit der Kirschtomate die Nase und mit dem Ei sowie den Oliven die Augen bauen.



Kekse gehen
immer, Monsterbrote
aber auch.





Mmh!

Krümelmonster on Tour!



Alles außer Kekse!

Kennt ihr schon den FoodieTruck? Das Krümelmonster, sein Freund Gonger und Fernsehkoch Steffen Henssler waren mit dem roten Kochbus unterwegs und haben ihre leckersten Lieblingsrezepte gesammelt. Jetzt zeigen sie euch, wie ihr sie zu Hause ganz einfach nachkochen könnt. Denn wer sagt eigentlich, dass Kochen und Backen nur was für Erwachsene ist und Pizza immer aus der Tiefkühltruhe kommen muss? Und überhaupt: Wieso muss man Kartoffeln eigentlich kochen? Weshalb schmecken kleine Zucchini besser als große? Und warum sind manche Paprika grün und andere rot?



Also, los geht's: Nichts wie ran an die Kochlöffel, dann schmecken Spinat, Rote Bete und Kürbis garantiert!

Harn, harn, harn!

Mannomannomann!



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-9045-1



9 783838 904511