GEDION BECKMANN

CREW MEAL

Das Kochbuch für dich und deine Freunde



G|U





8
Mein Weg in die Küche

12
Crew Meal ist Leben

13
Kochen ohne Gramm

14
So geht Resteverwertung

16
Alles für dazu
Die heimlichen MVPs auf jedem Tisch: Dips, Saucen, Brote und Salate machen aus Gutem etwas richtig Gutes. Perfekt zum Kombinieren, Teilen und Immer-wieder-neu-Verlieben.

50
Veggies & One-Pots
Wenig Aufwand, maximaler Wohlfühlfaktor: Gemüse in Bestform, One-Pots zum Reinlöffeln und vegetarische Gerichte, die satt machen, ohne schwer zu sein.



80
Nudeln & Reis
Pasta, Risotto & Co. gehören in die Mitte des Tisches. Große Schüsseln, volle Teller und Rezepte, die zeigen: Gemeinsam essen schmeckt einfach besser.

114
Fleisch & Fisch
Knusprig gebraten, langsam geschmort oder einfach richtig gut gemacht. Ehrliche Rezepte mit viel Geschmack, guten Zutaten und null unnötigem Aufwand.

148
Süßes & Desserts
Zum Schluss gibt's Comfort Food fürs Herz. Warm, cremig, knusprig oder fruchtig – einfache Desserts, die glücklich machen und für die garantiert noch Platz ist.

162
Register der Rezepte und Hauptzutaten

167
Vita Gedion Beckmann

168
Impressum und Bildnachweis





Tomatensalsa ist Frische, Säure, Balance. Sie lebt nicht von vielen Zutaten, sondern davon, wie gut alles zusammenpasst.

Zutaten für ca. 4 Personen

4–6 reife Tomaten
Salz
1 kleine rote Zwiebel
1 rote oder grüne Chilischote
1 Bund Koriandergrün
1 Limette
etwas Zucker (nach Belieben)
1 kleine Knoblauchzehe (nach Belieben)
Olivenöl (nach Belieben)

Zubereitung

1. Gemüse und Kräuter vorbereiten
Die Tomaten waschen, halbieren, von Kernen und Stielansätzen befreien und fein würfeln. Alternativ die Tomatenwürfel leicht salzen, kurz ziehen lassen und überschüssige Flüssigkeit abgießen. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Chilischote waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und fein hacken. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben.

2. Salsa abschmecken und ziehen lassen
Den Saft der Limette auspressen und zur Tomatenmischung geben. Die Salsa mit Salz abschmecken. Nach Belieben etwas Zucker für die Balance dazugeben, wenn die Tomaten wenig Süße haben. Optional noch fein gehackten Knoblauch und/oder einen kleinen Schuss Olivenöl dazugeben. Die Salsa 10–15 Min. ziehen lassen.

Gedions Tipps

- Die Salsa soll frisch, leicht und saftig sein – nicht wässrig.
- Im Buch findest du weitere Komponenten, die gut zur Salsa passen: Guacamole (s. S. 28), eingelegte Zwiebeln (s. S. 32) und Chili-Mayo (s. S. 20).

Mach dein Ding draus

Die Salsa passt perfekt zu Tacos, Fleisch, Fisch oder einfach als frische Komponente zu Brot.



EINGELEGTE ROTE ZWIEBELN

Eingelegte Zwiebeln bringen Säure, Crunch und Frische. Sie gleichen schwere Gerichte aus und machen Tacos, Fleisch und Bowls direkt besser. Du kannst diese schnelle Variante wählen oder die intensivere, aromatische Version von Seite 35 ansetzen.

Zutaten für ca. 4 Personen

Gemüse
2–3 rote Zwiebeln

Sud
150 ml Essig (z. B. Reisessig oder heller Essig)
1–2 EL Zucker
1 TL Salz
1 kleine Chilischote (nach Belieben)

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten
Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und anschließend in feine Streifen schneiden.

2. Sud herstellen
Essig, Zucker und Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich alles aufgelöst hat. Falls verwendet, die Chilischote waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien, in feine Streifen schneiden und den Sud damit abschmecken.

3. Pickles fertigstellen
Zwiebeln zur Flüssigkeit geben und alles gut vermengen. Die Pickles mindestens 15–30 Min. ziehen lassen.

Mach dein Ding draus

Die eingelegten Zwiebeln sind perfekt für Tacos, Sandwiches oder als frischer Kontrast zu fettigem Fleisch. Sie sind schnell gemacht und direkt einsetzbar.

Zutaten für 10–12 Personen

Gemüse
1 kg rote Zwiebeln

Sud
4 rote Chilischoten
12 g Kreuzkümmelsamen
14 g Koriandersamen
800 ml Reisessig
220 g Honig
110 g Zucker
160 ml Sojasauce
110 ml Sake

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten
Die Zwiebeln schälen, längs halbieren, in feine Streifen schneiden und in eine hitzebeständige Box geben.

2. Sud herstellen
Die Chilischoten waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und in grobe Stücke schneiden. Kreuzkümmel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie duften. Alle restlichen Zutaten dazugeben und einmal aufkochen.

3. Pickles fertigstellen
Die heiße Flüssigkeit zu den Zwiebeln gießen. Die Box verschließen und die Pickles mindestens 24 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Mach dein Ding draus

Diese Version ist intensiver, würziger und komplexer als die eingelegten Zwiebeln von Seite 32. Sie harmoniert besonders gut mit kräftigem Fleisch, mit Bowls oder einfach so als eigenständige Beilage. Diese Pickles als Topping für Tacos eher sparsam einsetzen.

SAUCEN & DIPS



SIGNATURE PICKLES

Zwiebeln, Gewürze, Süße und Säure können ihren Geschmack am besten entfalten, wenn sie Zeit hatten, einen Tag durchzuziehen. Es lohnt sich, gleich eine größere Menge zuzubereiten. Im Kühlschrank gelagert sind die Pickles etwa 2 Wochen haltbar.



FLADENBROT

Fladenbrot ist perfekt für Crew Meals. Einfach, günstig und passt zu fast allem. Es geht darum, einen weichen Teig herzustellen, der im Ofen oder auf dem Backstein schön locker aufgeht.

Zutaten für ca. 4 Personen

Teig
1 Pck. Trockenhefe (7 g) oder 21 g frische Hefe
1 TL Zucker
500 g Mehl
1–2 TL Salz
2–3 EL Olivenöl

Topping (nach Belieben)
Sesam
Schwarzkümmel
geklärte Butter oder Öl zum Bestreichen

Zubereitung

1. Teig herstellen
Hefe und Zucker in 300 ml warmem Wasser auflösen und kurz stehen lassen. Mehl, Salz und Öl dazugeben und alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem weichen Teig kneten. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur mindestens 30–60 Min. gehen lassen, bis er deutlich aufgegangen ist.

2. Formen und backen
Den Backofen auf 220–250° vorheizen. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen, in zwei bis vier Portionen teilen und vorsichtig flach drücken (nicht zu stark entgasen). Die Fladen auf ein leicht bemehltes Blech legen, leicht eindrücken (typisches Muster) und nach Belieben mit Sesam und/oder Schwarzkümmel bestreuen. Die Brote im heißen Ofen (unten) 8–12 Min. backen, bis sie aufgegangen und schön goldbraun sind.

3. Servieren
Die fertigen Brote aus dem Ofen holen und direkt mit etwas Butter oder Öl bestreichen. Die Brote lauwarm oder vollständig abkühlen lassen und servieren.

Gedions Tipps

- Den Teig eher weich halten, das sorgt für Luftigkeit.
- Große Hitze ist entscheidend für das Aufgehen.
- Ein Backstein oder vorgeheiztes Blech bringt bessere Backergebnisse.
- Nicht zu lange kneten, sonst werden die Brote zu fest.
- Die Brote nach dem Backen kurz mit einem Küchentuch abdecken, damit sie weich bleiben.

Mach dein Ding draus

Die Fladenbrote passen perfekt zu Butter Chicken, Dips oder Eintöpfen. Sie schmecken frisch am besten, lassen sich aber auch kurz aufbacken, um wieder wie frisch aus dem Ofen zu schmecken.



KOCHEN FÜR DEINE CREW

Ob Freunde, Familie oder WG: Gemeinsam essen verbindet. Genau darum geht es in diesem Buch. **Next Chef Award-Gewinner Gedion Beckmann** bringt die Idee des Personalessens aus der Profiküche nach Hause – mit unkomplizierten, vielseitigen Rezepten voller Geschmack.
Clever kalkuliert, oft aus Resten und Vorräten gekocht und dadurch überraschend günstig. Dieses Buch zeigt, wie gutes Essen Menschen zusammenbringt – und aus jeder Runde eine Crew macht.

www.gu.de
€ 28,00 [D]
ISBN 978-3-7589-0348-9