

MATZE KNOP

KOCHEN MIT ZWEI LINKEN HÄNDEN

Das ultimative Kochbuch für
den untalentierten Anfänger



GRÄFE
UND
UNZER

INHALT

1

ALLES AUF ANFANG

THEORIE

VORAB EIN BISSCHEN KÜCHENPRAXIS

Gut geplant ist halb gekocht	8
Matzes little Helper	13
Die wichtigsten Garmethoden	17
Schluss mit fad!	18
SOS-Pannenhilfe	20
Matzes Pillepalle-Rezepte	22



AUTSCH
PLATSCH ZACK

UUUPS
ZISCHHHH

2

REZEPTE

AB IN DIE KÜCHE

Salate	25
Suppen & Eintöpfe	47
Herzhafte Snacks	67
Vegetarische & vegane Hauptgerichte	83
Fisch	113
Fleisch	133
Süßes	163



Rezepte mit diesem Symbol
sind vegetarisch.



ZUM NACHSCHLAGEN

Rezeptregister	188
Über den Autor	191
Impressum	192



VORAB EIN BISSCHEN KÜCHEN- PRAXIS

Du kannst den Mount Everest besteigen, zum Südpol wandern oder für den SPD-Vorsitz kandidieren, um dich deinen Ängsten zu stellen. Aber wie wäre es damit, einfach mal die Toaster-Taste runterzudrücken und dich ins Abenteuer Kochen zu stürzen?

Gut geplant ist halb gekocht

Die richtige Planung ist mit das Wichtigste, wenn man selbst kocht. Für gutes Essen gibt es nämlich keine App. Also, vielleicht gibt es eine, aber ich höre bei so was lieber auf meinen Bauch. Leider sagt der mir vor allem »viel«, weswegen ich mir angewöhnt habe, nur noch dann einkaufen zu gehen, wenn ich schon gegessen habe.

Ich habe früher im Supermarkt oft mehr Kilometer zurückgelegt als ein kenianischer Marathonläufer

beim Wintertraining auf den Kloaken. Und wenn ich nach 4 Stunden und 35 Minuten mit halb leerem Einkaufswagen und persönlichem Hungerast endlich an der Supermarktkasse angekommen war, fiel mir meist auf, das ich die Hälfte vom Einkaufszettel vergessen hatte. Zum Glück verriet mir eine kluge Frau namens Mama, dass der Einkaufszettel strategisch sinnvoll geschrieben werden muss. Die Produkte sollten also in der Reihenfolge auf dem Zettel stehen, wie man sie auch im Supermarkt findet. Also: Brot am Anfang, Toilettenpapier am Schluss. Das hat den Vorteil, dass wir Männer uns nicht verlaufen und die Frauen nicht um Tchibo-Regal hängen bleiben. Sonst gibt es statt Abendessen doch nur wieder einen neuen Nasenhaartrimmer oder einen blinkenden USB-Stick.

Wie viel braucht man denn so?

Zielstrebigkeit ist im Supermarkt das A und O. Fo-kussiere dich ganz auf deine Aufgabe. Lass dich keinesfalls von Sonderangeboten oder gut aussehenden Verkäuferinnen in die Irre leiten und vom Weg abbringen. Für Tiramisu braucht man keine Speckwürfel. Gehe auch nie hungrig einkaufen, da nimmt man immer mehr mit, als man braucht. Und man kauft vieles, das man normalerweise links liegen lassen würde.

»Hände weg« heißt es bei Familienpackungen und Großgebinden, wenn du gerade in ein Mikroapartment eingezogen bist und nicht auf der Küchen-schule schlafen willst. Es sei denn, du heißt mit

Nachnamen Kelly. Deswegen bei Brot, Käse, Joghurt und Aufschnitt eher kleine Portionen einkaufen. Wenn der Einkauf dieser Lebensmittel bequem ins Handschuhfach passt, hast du alles richtig gemacht. Kombi-Kofferraum auf heißt es dagegen für Nudeln, Reis, TK-Gemüse, Tomatendosen oder Salz. Das kann man im Winter notfalls auch zum Streuen verwenden und ist in der Regel ewig haltbar. Das aus dem Himalaja, das mir ein Freund neulich mitgebracht hat, soll sogar Millionen Jahre alt sein.

Obst und Gemüse kaufst du am besten stückweise, auch wenn der Kilopreis dann vielleicht höher ist. Aber wenn du nachher doch wieder die Hälfte wegwerfen musst, relativiert sich der Preisvorteil schnell. Außerdem solltest du Obst und Gemüse im Supermarkt grundsätzlich umdrehen und auf faule Stellen überprüfen. Denn was beim Blind Date in der Klubdisco gilt, gilt auch in der Obst- und Gemüse-Abteilung: Was nicht knackig aussieht und gut riecht, besser für die Resterampe liegen lassen. Da vor allem aber Aprikosen oftmals im netzumspannten Plastikkorbchen angereist sind, empfiehlt es sich grundsätzlich, mit einem Schweizer Armee-Messer eine kleine Stichprobe zu nehmen. Achtung: nicht erwischen lassen.

An der Fleischtheke dagegen empfehle ich präzise Grammangaben. Drei Handvoll Mett können je nach Fleischfachverkäuferin ein halbes Schwein oder auch nur eine Viertel Frikadelle sein. Man kann übrigens auch ungeniert Kleinstmengen bestellen: 53 Gramm Aufschnitt? Kein Problem. Einfach immer nett lächeln. Dann gibst's für den Nachwuchs meist auch noch »ne Gerollte« im Stehen. Das mit dem Lächeln klappt übrigens auch am Gemüsestand. Allerdings gibst's da meistens nur eine Möhre aufs Haus.



ERIKA KNOP

Mutter von Matze, so lange sie denken kann. In Kindheitstagen seine persönliche Köchin. Heute seine Beraterin in allen kulinarischen Lebenslagen.

Was ist denn da so drin?

Im Laden die Inhaltsstoffe von verpackten Zutaten zumindest schnell zu überfliegen, kann wichtig werden, wenn der Ehemann an Laktoseintoleranz und der Rauhaardackel an einer Glutenunverträglichkeit leidet. Oder andersherum.

Umgekehrt braucht es solche Speziallebensmittel nicht, wenn man eigentlich alles normal essen kann oder zumindest gelernt hat, seinen Lebensmittel-schmerz zu tolerieren. Dadurch spart man auf jeden Fall Kohle. Abgesehen davon schmeckt eine laktosefreie Kokos-Sisal-Hanf-Mandel-Milch von frei laufenden Soja-Hühnern leider manchmal genau so wie sie klingt. Deswegen greife auch ich hin und wieder zur stinknormaler Kuhmilch, wenn ich in meinem Leben mal wieder etwas Abenteuerlust verspüre. Katzen- und Igel-Tests haben nämlich ergeben: Von normaler Frischmilch stirbt man nicht sofort. In diesem Zusammenhang wird doch einiges gerne homogenisiert ... ah ... ich meine hochsterilisiert.



SALATE



Ruck-zuck- und-trotzdem-lecker- Salatsoßen

*Diese vier Dressings passen so gut wie zu allem.
Alle sind für 2 Personen und keine dauert länger als 2 Minuten.*

Balsamico-Vinaigrette

3 EL Aceto balsamico in einem Schüsselchen mit 4 EL Olivenöl und ½ TL mittelscharfem Senf gründlich verrühren. 1 Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken oder fein hacken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Passt gut zu grünem Salat und Rucola.

Joghurt-Meerrettich-Dressing

3 EL Crème fraîche mit je 2 EL frisch gepresstem Orangen- und Zitronensaft und 1 TL geriebenem Meerrettich (aus dem Glas) in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und ein bisschen Zucker abschmecken. Passt gut zu Rote Bete oder Radicchio.

Honig-Senf-Dressing

1 Knoblauchzehe schälen und in ein Schälchen pressen. Mit 2 EL Rotweinessig, 2 EL Rapsöl, 1 EL Dijonsenf, 1 EL Honig und ½ TL Salz fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu allen Blattsalaten sowie zu Feldsalat mit Tomaten, Paprikaschoten, Salatgurken, Mais, gebratenen Pilzen, gekochtem Ei oder Speck.

Kürbiskern-Balsamico-Dressing

1 kleine (oder ½ normal große) Knoblauchzehe schälen und in ein Schüsselchen pressen. Mit 2 EL Aceto balsamico, 2 EL Rapsöl, 1 EL Kürbiskernöl, 1 TL körnigem Senf, 2 TL Honig und etwa ½ TL Salz fein pürieren. Mit Pfeffer abschmecken. Passt zu allen gemischten Salaten und zu Nudel- oder Linsensalat.



**ZICK
ZICK ZACK**





Blitzschnelle Nacho-Dips

*Nachos, morgens, mittags, abends, ich will Nachos ... Und zwar mit richtig viel Dipsoße!
Alle Vorschläge hier sind für zwei Personen berechnet und superschnell gemacht –
nur der Pico de Gallo muss eine Zeit lang durchziehen, damit er richtig durchpfeift.*

SOUR-CREAM-DIP

2 ½ EL fettarmer griechischer Joghurt (0,2 % Fett) mit je 1 ½ EL Schmand und saurer Sahne glatt rühren. 2–3 EL kaltes Wasser unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und ¼ TL gemahlenem Kreuzkümmel würzen. 2 Stängel Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und über den Dip streuen.

Guacamole

½ Limette auspressen. 1 große reife Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen. In einem Schälchen mit der Gabel zerquetschen und gleich mit dem Limettensaft mischen. ½ Knoblauchzehe schälen und dazupressen. ½ Frühlingszwiebel putzen, waschen und trocken tupfen, den grünen Teil in feine Ringe schneiden, den weißen Teil längs vierteln und fein hacken. ¼ Bund Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Koriander unter die Avocado rühren. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und ¼ TL gemahlenem Kreuzkümmel würzen.

Schwarze-Bohnen-Dip

1 Dose schwarze Bohnen (400 g) abgießen, das Wasser dabei auffangen. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, würfeln und in 2 EL Olivenöl bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. dünsten. ½ Bund Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch mit Bohnen, ¼ TL gemahlenem Kreuzkümmel, Chilipulver, 1 TL Limettensaft, 2 EL Bohnenwasser und drei Vierteln des Koriandergrüns pürieren. Eventuell mehr Bohnenwasser zugeben. Salzen, pfeffern, den Rest Koriander aufstreuen.

Pico de Gallo

2 Tomaten waschen und halbieren, Stielsansätze entfernen und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch sehr klein würfeln. ½ kleine weiße Zwiebel schälen, fein würfeln. ½ grüne (Jalapeño-)Chili halbieren, ohne Kerne und Trennwände fein hacken. Die Blättchen von 4 Stängeln Koriandergrün abzupfen und hacken. Alles vermischen. Mit 2–3 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen, ca. 3 Std. zugedeckt kühl stellen.



Das ultimative Rezept
für Bratkartoffeln:
Kartoffeln braten.



Blitznudeln mit Lachs und Spinat

Pasta aus dem Kühlregal mag ich, weil sie so schnell fertig ist. Fast Pasta sozusagen. Statt Lachs mische ich manchmal auch gekochten Schinken in Streifen unter – je nachdem, was gerade im Kühlschrank ist.

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.
FÜR 2 PERSONEN

1 EL Sonnenblumenkerne
125 g Kirschtomaten
100 g Babyspinat
75 g geräucherter Lachs
Salz
250 g frische Bandnudeln
(aus dem Kühlregal)
1 TL Olivenöl
50 g Doppelrahm-Frischkäse
mit Knoblauch und Kräutern
Pfeffer



MAMA-MATZE-TIPP

Frische Nudeln müssen viel kürzer kochen als getrocknete – oft sogar noch kürzer, als auf der Packung steht. Also lieber schon 1 Min. früher ausprobieren.

FÜR DIE NUDELN 2 | Wasser aufkochen. Inzwischen in einer großen Pfanne die Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten und herausnehmen. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Den geräucherten Lachs in schmale Streifen schneiden.

DAS WASSER SALZEN, die Nudeln hineinschütten, umrühren und nach Packungsanweisung garen. Abschütten, dabei 60 ml vom Nudelwasser auffangen und abtropfen lassen. Warm stellen.

NOCH WÄHREND die Nudeln kochen, das Öl in der Pfanne erhitzen. Den Spinat darin unter Wenden in 2–3 Min. zusammenfallen lassen. Das aufgefangene Nudelwasser in einer Tasse mit dem Frischkäse verrühren, dann die Creme unter den Spinat mischen. Die Spinatsoße 2–3 Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

DIE NUDELN unter die Soße rühren. Tomatenhälften und Lachs untermischen. Noch mal abschmecken, auf Teller verteilen und statt Parmesan die gerösteten Sonnenblumenkerne aufstreuen.



Klassischer Fall für Dr. Kitchen: nacktes Hähnchen

Nach der Untersuchung kurz mit kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen, dann mit Olivenöl und Brathähnchengewürz einreiben – und ab damit in den Ofen. Darin bräunt es in einer Reine bei 200 ° etwa 90 Min. Zwischendurch pinsele ich es mit dem Bratensaft ein. Schmeckt dreimal so gut wie vom Hähnchenwagen, ist aber nur halb so fettig.



VERTRAUEN IST GUT, ABSCHMECKEN IST BESSER.

Enthält
mindestens ein
Rezept mit
Knop-Lauch



Kochen kann so einfach sein. Man braucht dazu nur ordentlich Humor und eine Prise Salz. Ausgerüstet mit diesen beiden Grundzutaten und ein paar Lieblingsgerichten aus der Kindheit wagte sich der beliebte Comedian Matze Knop das erste Mal in seinem Leben an den Kochtopf – und hat sich dank einer Telefonstandleitung zur Mama in einem monatelangen Trainingslager vom Dosenöffner zum Küchengott hochgebrutzelt.

»Sonst macht er den Bohlen oder den Ronaldo, jetzt macht er in Maggi-Würfel. Endlich macht Matze mal was Vernünftiges. Wenn er kocht, erinnert das allerdings auch ein bisschen an einen Unfall, aber am Ende schmeckt's sogar gut. Er hat bei mir offensichtlich doch einiges gelernt.«

Frank Rosin

WG 453 Grundkochbücher

ISBN 978-3-8338-7283-9

