

# Steffen Henssler Hundert Klassiker

Extrait du livre

[Hundert Klassiker](#)

de [Steffen Henssler](#)

Éditeur : Gräfe und Unzer Verlag



<https://www.editions-narayana.fr/b32319>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<https://www.editions-narayana.fr>



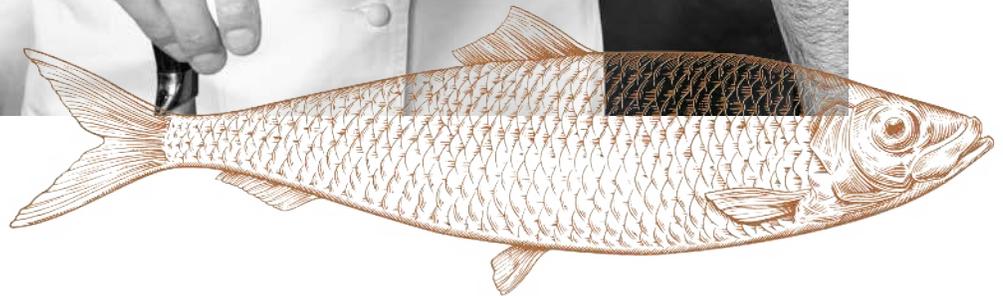
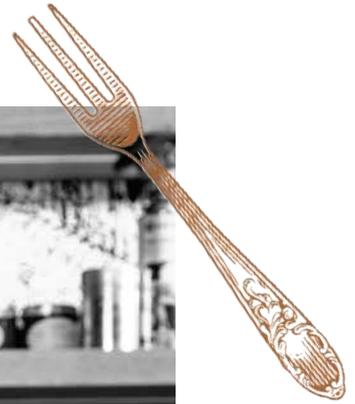
# HUNDERT KLASSIKER

LIEBLINGSREZEPTE - EINFACH GEMACHT!

STEFFEN  
HENSSLER

GRÄFE  
UND  
UNZER

**H**  
HENSSLERS  
SCHNELLE  
NUMMER



# VORWORT



**Moin!**

Mein neuestes Kochbuch ist endlich am Start! Darf ich vorstellen: „Hensslers Schnelle Nummer. Hundert Klassiker. Lieblingsrezepte – einfach gemacht.“ Diesmal geht es nicht um Schnelligkeit, sondern darum, auf dem einfachsten Weg zum perfekten Ziel zu kommen.

Wir standen bei diesem Projekt vor einer besonderen Herausforderung. Es dreht sich ja nicht nur um Klassiker, sondern auch um Lieblingsrezepte. Und die brauchen Zeit, Liebe und es soll schmecken wie bei Oma – aber eben ohne dass es beim Kochen schwierig wird.

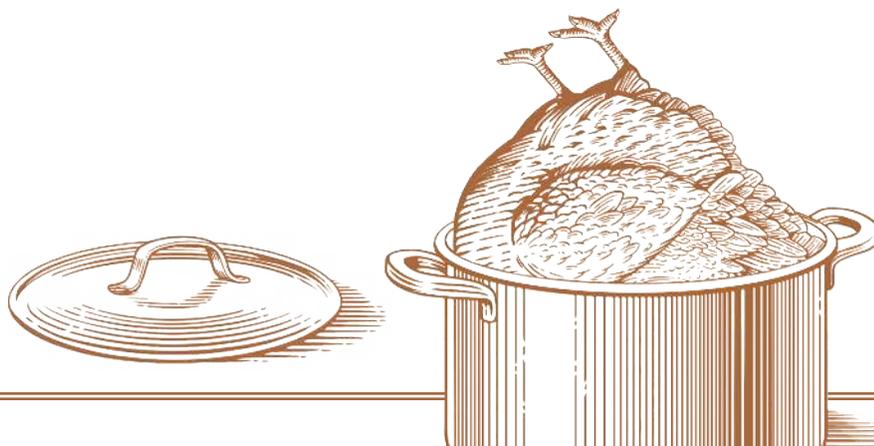
Während der Arbeit hat sich dann unser Leitspruch entwickelt, den wir im Auge behalten haben: „Man kann Klassiker nicht besser machen, aber einfacher.“ Et voilà! Hier ist sie nun, unsere Küchenbibel. Eine echte Allzweckwaffe, die bisher gefehlt hat.

Neben unseren 100 Klassikern gibt's on top Rezepte für Saucen und Dressings und vor jedem Kapitel zusätzlich eine Seite mit allgemeinen Tipps & Tricks, die sich auf das jeweilige Thema beziehen. Da kann nichts mehr schief gehen.



**Viel Spaß, guten Appetit und Ahoi!**

Steffen





## KAPITELÜBERSICHT

### FLEISCH

8

Fleisch-Fans aufgepasst: Hier geht's saftig zur Sache. Und kross. Und fein. Und gerollt. Und auch mal ein bisschen scharf.

### FISCH & MEERESFRÜCHTE

56

Flossen hoch, wer Lust auf Fisch hat! Und dann gern weiterblättern. Denn da gibt's die besten Rezeptklassiker für Fisch und Meeresfrüchte.

### PASTA & REIS

82

Ihr findet, dass „Sättigungsbeilage“ eine echte Beleidigung für Nudeln und Reis ist? Mit diesen Rezepten macht ihr sie zum Star auf dem Teller.

### KARTOFFELN & GEMÜSE

108

Achtung, Vitamine! Aber keine Sorge: Die tun nichts – und schmecken mit den Rezeptklassikern für Kartoffeln und Gemüse sogar richtig gut.

### SUPPEN & EINTÖPFE

138

Liebblingsbesteck Löffel? Dann blättert euch unbedingt durch die fantastischen Rezepte für Suppen und Eintöpfe.

### SALATE, EIER & BROT

166

Jetzt wird's bunt! In diesem Kapitel findet ihr alles, um die Vielfalt perfekt zu machen – von grünem Salat bis Eieiei, ist das gut!

### DESSERTS & KUCHEN

198

Süß geht immer! Freut euch auf Dessert-Ideen und Kuchen-Kracher, die sogar Oma neidisch machen.

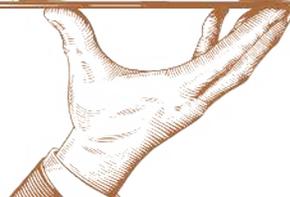
### EXTRA! SAUCEN, FONDS & DRESSINGS

236

Wenn ihr gutes Essen noch besser machen wollt, gibt's ein Zauberwort: Sauce! Die besten Saucen und Dressings findet ihr in diesem Kapitel.

.....  
258 REGISTER

264 IMPRESSUM



## TIPPS & TRICKS

### FLEISCH SALZEN

Fleisch – mit Ausnahme von Leber – immer direkt vor der Zubereitung salzen. Achtung! Vorm Marinieren kommt kein Salz ans Fleisch. Es würde dem Fleisch über den langen Zeitraum nach und nach Feuchtigkeit entziehen. Das Ergebnis: trockenes Fleisch.

### FAUSTREGEL FÜRS STEAKBRATEN

Steaks pro Zentimeter Dicke von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Ist ein Steak also zum Beispiel 3 cm dick, kommt es für insgesamt 6 Minuten in die Pfanne, 3 Minuten pro Seite.

#### GARSTUFEN STEAK

### VON RARE BIS DONE

GARSTUFE	KERNTemperatur	OPTIK
RARE	45-49 °C	rot, kühler Kern
MEDIUM RARE	50-53 °C	rosarot, warmer Kern
MEDIUM	54-57 °C	rosa, besonders saftig
WELL DONE	AB 63 °C	grau, heißer Kern, trockenes Fleisch

### MESSEN STATT RATEN

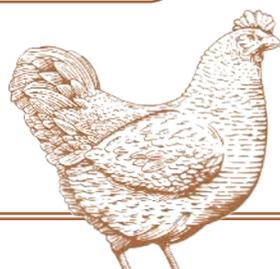
Nur mit einem Fleischthermometer lässt sich die Kerntemperatur exakt bestimmen! Dafür gehört die Spitze des Thermometers in die Mitte des Fleisches, nicht an den Knochen. Temperatur erst ablesen, wenn die Anzeige sich für ein paar Sekunden nicht mehr ändert.

### EIN SCHNITT IN DIE RICHTIGE RICHTUNG

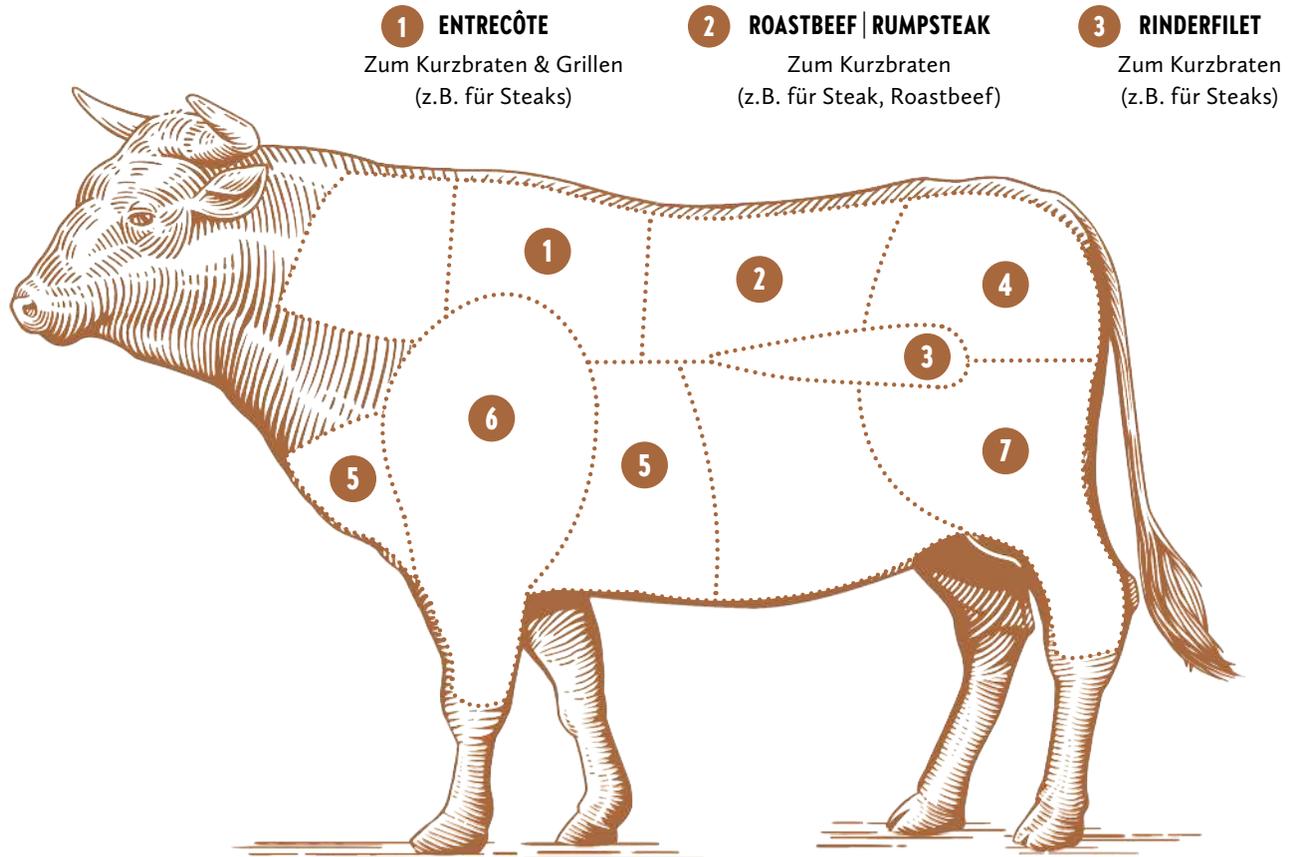
Goldene Regel: Fleisch immer quer zur Fleischfaser schneiden – also gegen die natürliche Wuchsrichtung. Schneidet ihr mit der Faser, entstehen lange Stücke, auf denen ordentlich gekaut werden muss. Wenn ihr das Messer stattdessen quer ansetzt, kommen kleine Stücke dabei raus, die sich viel leichter essen lassen. Außerdem tritt aus den kurz geschnittenen Fasern beim Kauen mehr Fleischsaft aus. Mehr Saft = mehr Geschmack.

### GEFLÜGEL NICHT WASCHEN

Auf der Haut von Hähnchen und Co. sammeln sich jede Menge Bakterien. Aber keine Sorge: Das Kochen überleben sie nicht. Wichtig: Geflügel nicht unter fließendem Wasser waschen. Denn so landen die Bakterien an den Fingern und überall in der Küche.



## RIND: WELCHES TEILSTÜCK WOFÜR?



### 1 ENTRECÔTE

Zum Kurzbraten & Grillen  
(z.B. für Steaks)

### 2 ROASTBEEF | RUMPSTEAK

Zum Kurzbraten  
(z.B. für Steak, Roastbeef)

### 3 RINDERFILET

Zum Kurzbraten  
(z.B. für Steaks)

### 4 RINDERHÜFTE | HÜFTSTEAK

Zum Kurzbraten & Rohverzehr  
(z.B. für Minutensteaks, Steak Tatar)

### 5 RINDERBRUST

Für Hackfleisch  
(z.B. für Frikadellen,  
Burger-Patties)

### 6 RINDERSCHULTER

Zum Schmoren  
(z.B. für Sauerbraten,  
Rinderbraten)

### 7 RINDERKEULE

Zum Schmoren  
(z.B. für Rouladen,  
Gulasch)

## WO IST DAS RIND BESONDERS ZART?

Grundsätzlich sind die Fleischteile am zartesten, die das Tier am wenigsten für die Bewegung nutzt. Besonders zart ist darum das Filet, das kaum beansprucht wird, gefolgt vom Rinderrücken bis zur Hüfte.

Denn: Rinder sind Tiere mit „Zugkraft“. Sie ziehen sich also mit den Vorderbeinen, um voranzukommen. Da sie zudem vorne mehr Gewicht tragen, sind die meisten zarten Teile eher im hinteren Tier zu finden.

# KLASSISCHE RINDERROULADEN

PERSONEN  
**2**

MINUTEN  
**180**

## ZUTATEN

6 Zwiebeln  
2 Karotten  
250 g Knollensellerie  
2 EL Butter  
4 Gewürzgurken  
4 Rinderrouladen (à 180 g)  
Salz  
Pfeffer  
4 EL mittelscharfer Senf  
8 Scheiben (à 15 g)  
geräucherter Bauchspeck  
4 EL Rapsöl  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Weizenmehl  
200 ml trockener Rotwein  
250 ml Fleischbrühe

## ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Karotten und Sellerie schälen. 4 Zwiebeln, Karotten und Sellerie grob würfeln. Übrige Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten hellbraun braten. Währenddessen Gurken längs vierteln.

Rouladen von jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen. Die unteren zwei Drittel der Rouladen mit je 1 EL Senf bestreichen. Je 2 Scheiben Speck und 4 Gurkenviertel darauflegen. Zwiebelstreifen auf den Rouladen verteilen. Fleisch seitlich etwas über die Füllung klappen und dann jeweils von der unteren Seite fest aufrollen. Rouladen mit je zwei Zahnstochern fixieren.

Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Rouladen darin bei hoher Hitze rundherum ca. 5 Minuten dunkelbraun anbraten. Rouladen herausnehmen.

Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel mit 1 TL Salz in den Bräter geben und darin bei hoher Hitze ca. 10 Minuten braten. Tomatenmark zufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten anrösten. Mehl darüberstäuben und ca. ½ Minute mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und den Bratensatz mit einem Holzlöffel loslösen. Wein auf die Hälfte einköcheln lassen. Dann Fleischbrühe angießen und aufkochen lassen. Rouladen daraufsetzen und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 2 Stunden schmoren.

Rouladen aus dem Bräter nehmen. Erst die Flüssigkeit aus dem Bräter durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, dann das weiche Gemüse mit einer Kelle durch die Maschen streichen. Sauce ohne Deckel auf die gewünschte Konsistenz einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen zurück in die Sauce setzen und darin erneut erhitzen. Rouladen samt Sauce servieren.



## TIPP

Wer die Rouladen gern etwas üppiger mag, kann sie zusätzlich mit Karotten- und Selleriestreifen füllen.

## WICHTIG!

- Beim Belegen der Rouladen an den Rändern etwas Platz lassen, damit die Füllung bleibt, wo sie hingehört.
- Unbedingt (wirklich UNBEDINGT!) das weiche Gemüse sorgfältig durch ein Sieb streichen. Nur so wird die Sauce schön sämig und aromatisch.



► **DAZU SCHMECKEN:** Salzkartoffeln, S. 110 | Kartoffelpüree, S. 118 | Rotkohl, S. 134 | Kartoffelklöße, S. 136

# SPAGHETTI BOLOGNESE



## ZUTATEN

4 EL Olivenöl  
500 g gemischtes Hack  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Karotte  
1 Stange Staudensellerie  
3 Stiele glatte Petersilie  
3 EL Tomatenmark  
Salz  
Pfeffer  
150 ml trockener Rotwein  
1 Zweig Rosmarin  
3 Sardellenfilets  
1 Dose (400 g)  
stückige Tomaten  
500 g Spaghetti  
50 g Parmesan  
(am Stück)

## ZUBEREITUNG

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch darin bei hoher Hitze ca. 7 Minuten braten.

Währenddessen Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie schälen. Zwiebel, Karotte und Sellerie fein würfeln. Knoblauch zerdrücken und fein hacken. Petersilie mitsamt Stielen grob hacken.

Zwiebel, Knoblauch, Karotte, Sellerie und  $\frac{3}{4}$  der Petersilie zum Hack in den Topf geben und alles ca. 3 Minuten weiterrösten. Tomatenmark mit 300 ml Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatt rühren.

Hack mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Rotwein ablöschen und den Wein auf die Hälfte einköcheln lassen. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und fein hacken. Sardellenfilets ebenfalls fein hacken. Rosmarin, Sardellenfilets, angerührtes Tomatenmark und stückige Tomaten zum Hackfleisch in den Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze ohne Deckel ca. 25 Minuten auf die gewünschte Konsistenz einköcheln lassen.

In der Zwischenzeit Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und auf vier Tellern anrichten. Bolognesesauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Nudeln verteilen. Parmesan darüberreiben und restliche Petersilie darüberstreuen.



## TIPP

Für alle, die's ein bisschen rauchig mögen: Einfach 100 g durchwachsenen Bauchspeck von der Schwarte befreien und in kurze Streifen schneiden, mit Sardellenfilets und Co. zum Hack geben und mitköcheln lassen.

## WICHTIG!

- Gemischt schmeckt's besser: Der höhere Fettgehalt im Schweinehack bringt mehr Geschmack in die Sauce als reines Rinderhack.
- Das Gemüse und die Kräuter geben der Sauce ihren charakteristischen Geschmack. Deshalb unbedingt rein damit, sonst fehlt der Bolo das Aroma.



# FRUCHTIGE TOMATENSUPPE



## ZUTATEN

**1 rote Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**500 g Rispentomaten**  
**6 EL Olivenöl**  
**2 EL Tomatenmark**  
**100 ml trockener Weißwein**  
**1 EL Weißweinessig**  
**Salz**  
**1 TL Zucker**  
**schwarzer Pfeffer**  
**aus der Mühle**  
**1 Zweig Rosmarin**  
**3 Stiele Basilikum**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
**200 g Sahne**

## ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden, Knoblauch zerdrücken und grob hacken. Den Strunk der Tomaten entfernen und die Tomaten längs halbieren.

5 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten dünsten. Tomatenmark dazugeben und ca. 2 Minuten mitrösten. Mit Weißwein und Essig ablöschen und Flüssigkeit auf die Hälfte einköcheln lassen. Anschließend die Tomaten zufügen.

1 TL Salz und Zucker dazugeben und mit Pfeffer würzen. Rosmarinzweig zufügen. Basilikumblätter, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen zupfen und ebenfalls dazugeben. Tomaten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten schmoren, bis sie komplett zerfallen sind. Dann Brühe angießen, aufkochen und alles bei niedriger Hitze ohne Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen 50 g Sahne halbsteif schlagen und beiseitestellen.

150 g Sahne in die Suppe geben. Suppe ca. 2 Minuten weiterköcheln lassen. Rosmarinzweig entfernen. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und anschließend durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren. Suppe erneut aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei Suppentellern anrichten. Je 1 EL geschlagene Sahne auf die Suppe geben und die übrigen Basilikumblätter daraufstreuen. Je ½ EL Olivenöl über die Suppe träufeln und Pfeffer darübermahlen.



## TIPP

Gerade im Winter ist es schwer, aromatische frische Tomaten zu bekommen. Nehmt dann einfach Dosen-tomaten. Die haben viel Geschmack, weil sie im Sommer vollreif geerntet werden.

## WICHTIG!

- Unbedingt reife Tomaten nehmen. Die haben das meiste Aroma.
- Zucker muss! Er hebt das fruchtige Aroma der Tomaten hervor und mildert gleichzeitig ihre Säure.
- Zum Passieren der Suppe ein sehr feinmaschiges Sieb verwenden, damit am Ende auch wirklich keine Kerne oder Schale in der Suppe landen.



# BELGISCHE WAFFELN



## ZUTATEN

125 g Butter  
3 Eier  
175 ml Milch  
250 g Weizenmehl  
150 g Zucker  
3 Päckchen Vanillezucker  
1 TL Backpulver  
500 g TK-Kirschen  
1 EL Speisestärke  
Puderzucker zum Bestäuben  
Rapsöl für das Waffeleisen

## ZUBEREITUNG

Butter bei niedriger Hitze in einem Topf schmelzen. Flüssige Butter, Eier, Milch, Mehl, 50 g Zucker, Vanillezucker und Backpulver in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen gefrorene Kirschen und 100 g Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ohne Deckel aufkochen lassen. Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, unter Rühren zu den Kirschen geben, erneut aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen, bis die Kirschen binden.

Waffeleisen aufheizen, dünn mit Rapsöl einfetten und aus dem Teig darin nacheinander goldbraune Waffeln backen. Waffeln mit Puderzucker bestäuben und mit den Kirschen servieren.



## TIPP

Es gibt spezielle Waffeleisen für belgische Waffeln. Wenn ihr so eins nicht habt: kein Problem. Nehmt einfach ein normales. Der Teig wird auch in Herzform zu leckeren Waffeln.

## WICHTIG!

- Die Teigzutaten kräftig mit dem Schneebesen durchrühren, damit der Teig schön glatt wird und keine Mehlklümpchen entstehen.
- Gönn dem Teig seine Ruhezeit. So wird er geschmeidiger.
- Für gleichmäßige Waffeln erst etwas Teig in die Mitte der Backfläche geben und ihn dann leicht verstreichen.



► **DAZU SCHMECKT:** Schokoladen- oder Vanillesauce, S. 256

# HUNDERT KLASSIKER



## DIE NEUE KÜCHENBIBEL

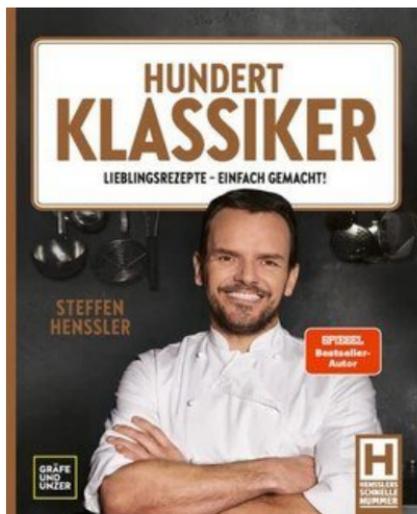
Von Kohlroulade bis Käsekuchen: Jetzt gibt's echte Rezept-Klassiker – mit Geling-Garantie und ohne kompliziert. Steffen Henssler zeigt, wie's geht: 100 Rezepte, dazu die besten Tipps und Tricks für 100 Erfolgserlebnisse am Herd. Ob Kochanfänger oder Hobbykoch, im neuen Buch aus der Reihe „Hensslers Schnelle Nummer“ ist alles einfach erklärt und ganz easy nachzukochen.



WG 453 Grundkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9078-9



9 783833 890789



Steffen Henssler

## [Hundert Klassiker](#)

Lieblingsrezepte - einfach gemacht!

264 pages, relié  
publication 2023



**acheter maintenant**

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)