

Ein Kochbuch für alle:  
**Einfach.  
Schnell.  
Grenzenlos.**

Joachim Gärtner

Viele junge Leute oder jene, die man noch nicht einmal als Koch-Anfänger bezeichnen kann – weil sie es nie über ein Spiegelei hinausgebracht haben – trauen sich nicht so recht ans Kochen ran. Zum Einen, weil sie nicht wissen wie's geht und der Blick in die diversen Kochbücher sie verunsichert. Da stehen Begriffe, die sie nie zuvor gehört haben. Da werden Rezepte beschrieben, die sie schon beim Lesen nicht verstehen. Und die frischen Zutaten erscheinen wesentlich teurer, als wenn man mal schnell eine TK-Pizza oder ein „Schlemmer-Filet“ aus der Truhe in den Backofen schiebt. Für viele Menschen ist hier das Ende des Könnens erreicht. Meinen sie.



Nun sind die Autoren des kleinen Buches besonders auf diese Menschen eingegangen: Studenten, allein Lebende, sozial Schwache – besonders letztere können mit den frischen Lebensmitteln, die sie häufig an Tafeln und Sozial-Läden für wenig Geld bekommen, gar nichts anfangen – und lassen sie achtlos liegen. Dabei ist es nicht nur gesünder, frisch zu

Genuss grenzenlos



**Koch doch einfach!**

Supanika Peters & Rolf Klöckner

kochen, es ist auch billiger, wenn man es richtig macht. Es schmeckt und das Kochen macht sogar Spaß, wenn es denn gelingt. Hier verschafft das Buch ein schnelles Erfolgserlebnis. Und viel Zeit braucht man für die Rezepte im Buch auch nicht, daraufhin haben die beiden Autoren die internationalen Gerichte ausgewählt.

Rolf Klöckner hat als freier Journalist schon über 20 Bücher zum Thema Essen + Trinken veröffentlicht. Er und Supanika Peters, eine gebürtige Thailänderin mit Wohnsitz in London, haben sich in einem Internet-Kochforum getroffen. Und sie haben Rezepte zusammengetragen, die die deutsche und die thailändische Küche ideal verbinden. Die Leser werden hier feststellen, wie verblüffend einfach die Zubereitung von deutschen und internationalen Gerichten im Wok ist – natürlich mit asiatischen Zutaten verfeinert. Heraus gekommen ist ein Buch, mit dem man sofort starten kann.

Um den Geschmack anzuregen, haben wir 3 Rezepte aus dem nach Jahreszeiten gegliederten Buch abgedruckt. Ich wünsche guten Appetit.

[www.LaViaVita.de](http://www.LaViaVita.de)

Supanika Peters & Rolf Klöcker  
Verlag: Genussagentur Rolf Klöcker  
ISBN 3-933138-00-0  
Bestellungen: [kleockner@regioguide.net](mailto:kleockner@regioguide.net)  
Coverfoto: Astrid Karger Foodfotos: Supanika Peters  
Preis: 12,90 Euro

## Rotbarschfilets mit Frühlingsgemüse

- 800 g Fischfilets
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- Alle Paprikas in Streifen geschnitten
- 2 Stangen Lauchzwiebeln
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 1 EL gehackter Ingwer
- 4 EL Austernsaße
- 300 ml Wasser
- Mehl
- Sonnenblumenöl

**TIPP!** Es kann jeder Weißfisch zu diesem Gericht verwendet werden.

Die Fischfilets unter kaltem Wasser waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. In eine große Schüssel Mehl hineingeben und die Fischfilets darin wenden. Eine große Pfanne mit reichlich Öl erhitzen und die Fischfilets goldbraun auf beiden Seiten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf einem großen Servierteller legen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 50 Grad warm halten.

Die Lauchzwiebeln und den Paprika waschen. Bei den Lauchzwiebeln beide Enden wegschneiden und vierteln. Den Knoblauch in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten. Die Paprika und Lauchzwiebeln mit der Austernsauce in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten scharf anbraten. Das Mehl mit dem Wasser vermischen, beifügen und weiter garen, bis die Sauce sämig wird. Den Herd ausschalten, den Ingwer zufügen und kurz rühren.

Die Fischfilets aus dem Ofen nehmen und das gebratene Gemüse auf die Fischfilets legen.

Mit Jasminreis servieren.



## Rindfleisch mit Broccoli in Austernsauce

- 500 g Rindfleisch
- 500 g Broccoli
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL gehackter Knoblauch
- 4 EL Austernsauce
- 300 ml Wasser
- 1 EL Mehl

Den Broccoli waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden und für 10 Minuten in der Austernsauce ziehen lassen.

Knoblauch in einer Pfanne goldbraun braten. Das Rindfleisch beifügen und für ein paar Minuten unter großer Hitze braten. Den Broccoli hinzufügen. Das Mehl mit dem Wasser vermischen und in die Pfanne geben. Gut verrühren und für 5 Minuten weiter köcheln lassen.

Mit Jasminreis servieren.



## Huhn auf Ingwerreis

- 1 ganzes Huhn, ca 1,3-1,5 kg
- 4 Liter Wasser
- 2 TL Salz
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 große Zwiebel, grob gehackt
- 2 Knoblauchknollen halbieren
- Eine Handvoll Korianderblätter

### Dip:

- 1 TL Zucker
- 1 TL gehackter Ingwer
- 1 TL gehackter Knoblauch
- 4 EL helle Sojasauce
- 1 scharfer Chili, klein gekackt  
(bei Bedarf mehr)

### Reis:

- 400 g ungekochten Jasminreis
- Eine Handvoll Korianderblätter
- 1 TL gehackter Ingwer
- 1 Salatgurke, in Scheiben geschnitten  
zum Dekorieren

**TIPP:** Ein TL eingelegte Bohnenpaste verleiht dem Dip mehr Pepp.

Das Huhn gründlich unter kaltem Wasser auswaschen und in einen großen Topf legen. Mit Wasser füllen, bis das Huhn bedeckt ist. Dem Kochwasser Salz, Pfeffer, 1 TL Zucker, die Zwiebel, die Knoblauchknollen und eine Handvoll Koriander hinzufügen und ca. 1 Stunde köcheln, bis das Huhn gar ist. Gelegentlich zwischendurch abschäumen.

Während das Huhn köchelt, den Dip zubereiten. Die Sojasauce mit 1 TL Zucker, 1 TL gehacktem Ingwer, 1 TL gehacktem Knoblauch und Chili verrühren und beiseite stellen.

Sobald das Huhn fertig gekocht ist, es aus der Hühnerbrühe herausnehmen und auf einem großen Teller abkühlen lassen. Den Reis zwei Mal mit Leitungswasser auswaschen und mit der Hühnerbrühe, einer Handvoll Koriander und 1 TL Ingwer aufkochen.

Während der Reis kocht, das Fleisch vom Huhn in mundgerechte Stücke lösen und auf einem Teller drapieren. Sobald der Reis gar ist, ihn in eine kleine Form füllen und diese auf dem Teller mit dem Hühnchenfleisch anrichten.

Mit ein paar Korianderblättern und den Gurken garnieren. Die Hühnerbrühe in einer kleinen Schüssel mit dem Dip daneben stellen.

