

EINER



EAACR

frisch



KOC



H E N



Nils
Egtermeyer

**E
I
N
F
A
C
H**

frisch

**K
O
C
H
E
N**

60 Rezepte für
puren Genuss

südwest

VORAB

Kochen beginnt da, wo das Rezept aufhört (Vorwort)	6
Weniger ist mehr – so ist meine Küche	8
Die Produkte sind die Stars	9
Must-haves für die Küche	9
Gut vorbereitet ist halb gekocht	10
In den Kühlschrank geschaut	10
Kauf von Fisch und Fleisch: Frische ist hier oberstes Gebot	12
Qualität bei Fisch und Fleisch kann man schmecken	12
Welches Fett wofür?	13
Frittieren – aber richtig	13
Auf die richtige Würze kommt es an	14
Woran erkenne ich gutes Olivenöl?	18
Was wiegen Obst und Gemüse?	19

REZEPTE

Suppen und Salate	21
Klein und vorab	49
Vegetarisch und Co.	83
Fleisch und Geflügel	101
Fisch und Meeresfrüchte	125
Cremig und süß	143

ANHANG

Menüvorschläge	164
Glossar	168
Rezeptregister von A bis Z nach Kapiteln	172
Rezeptregister von A bis Z	173
Über Nils Egtermeyer	175
Dank	175
Impressum	176

KOCHEN BEGINNT DA, WO DAS REZEPT AUFHÖRT



Unkompliziert zu genießen heißt für mich, frisch und einfach zu kochen. Und dabei ist weniger mehr – dieses Motto gilt für mich vor allem in der Küche. Geradlinig sollte sie sein und ohne zu viele Schnörkel. Denn es hilft ungemein, sich in der Küche auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Doch was ist in der Küche das Wesentliche? Für mich ist es zunächst die Arbeit mit wenigen, aber dafür ausgesuchten, qualitativ hochwertigen Produkten – davon erzähle ich Ihnen später in der Einleitung noch mehr. Ich finde es wichtig, in der Küche mit Kreativität und Leichtigkeit ans Werk zu gehen, vor allem, ohne dabei verbissen zu sein.

Vielleicht sagen Sie jetzt: „Nils hat gut reden, der hat das ja auch gelernt!“ Stimmt, das habe ich und ich hatte bisher die Chance und das Glück, schon in diversen sehr guten (Sterne-)Küchen mein Können unter Beweis stellen zu dürfen. Das ist mir auch darum so gut gelungen, weil mir die Arbeit als Koch leichtfällt. Und Dinge, die einem leichtfallen, machen Spaß. Das ist es, was zählt: Viel wichtiger als die perfekte Technik zum Zwiebelschneiden ist die Leidenschaft, mit der Sie das Produkt behandeln. Damit und mit etwas Übung kommen Leichtigkeit, Spaß und Flexibilität. Und genau diese Voraussetzungen werden Ihnen dabei helfen, jede kulinarische Hürde zu

meistern. Sie haben keine Lust auf Zander, weil es den schon letzte Woche gab? Okay, wir brauchen einen festfleischigen Weißfisch ... mal sehen, was der Fischhändler stattdessen anbieten kann. Ein anderes Beispiel: Es ist kein Essig mehr im Haus, und Sie brauchen Säure? Kein Problem, dann nehmen wir eben einen Spritzer Zitronensaft. Merken Sie, worum es mir geht? Meine Entscheidungen treffe ich häufig aus dem Bauch heraus. Trauen Sie sich in der Küche mehr zu, kochen Sie, wonach Ihnen der Sinn steht. Haben Sie keine Angst davor, in der Küche oder auf dem Teller auch einmal zu scheitern – davon geht die Welt nicht unter. Und beim nächsten Mal klappt es bestimmt schon besser.

Mit zunehmender Kocherfahrung wird es natürlich immer leichter, sich von Rezeptvorgaben zu lösen und eigene Wege zu gehen. Denn Kochen beginnt eigentlich erst da, wo das Rezept aufhört. Und genau hier möchte ich Sie mit meiner Erfahrung unterstützen, auch weil ich weiß, wie groß die Kluft zwischen Theorie und Praxis sein kann. Das wird mir aktuell immer wieder bei den „Kochprofis“ klar, ich habe es aber auch selbst erlebt. Denn theoretische Dinge waren noch nie meine Sache, das habe ich in der Schule schon früh feststellen müssen. Ich war damals kein schlechter Notenschüler, aber mir fehlte in den meisten Fächern der Bezug zur Praxis. Darum hat mich vieles einfach nicht berührt. „Wohin soll das nur führen?“, diese Frage haben sich meine Lehrer und Eltern ganz sicher mehr als einmal gestellt. Mit 14 Jahren habe ich dann während des Praktikums in einem spanischen Fünf-Sterne-Hotel zum ersten Mal in der Restaurantküche gestanden. Ich fand das vom ersten Moment an großartig und ich durfte dort wirklich alle Stationen durchlaufen. Es machte mir Spaß, weil ich für das, was ich dort tat, ein unmittelbares, glücklicherweise auch durchweg positives Feedback bekam. Darauf war ich natürlich sehr stolz und mir wurde ganz schnell klar: Kochen ist meine Welt! Meine Ausbildung habe ich nach dem Schulabschluss in Deutschland absolviert. Was mir hier zuallererst auffiel, war, welchen Stellenwert das Essen in südlichen Ländern im Vergleich zu unseren Breitengraden hat. Darum zog es mich anschließend auch wieder in den Süden nach Mallorca, bevor ich vor vier Jahren schließlich im „Jellyfish“ in Hamburg landete – die Stadt, in der ich immer noch bin, weil sie mich nach wie vor fasziniert. Meine Leidenschaft für das Kochen und Genießen allgemein ist – egal, wo – bis heute geblieben. Für mich ist es absolut entspannend, mich nach der Arbeit oder an freien Tagen mit Freunden zu treffen, gemeinsam zu kochen und zu essen. Dazu gibt es ein Glas Wein, im Hintergrund läuft gute Musik – wir schalten ab und lassen den Arbeitsalltag hinter uns, denn ab jetzt geht es nicht mehr um die perfekte Leistung, sondern nur noch um optimalen Genuss.

Mit diesem Buch und den Rezepten darin möchte ich Ihnen zeigen, wie wahr und ehrlich mein Ansatz ist und natürlich vor allem wie lecker und leicht Kochen sein kann. Hier finden Sie viele neue Rezeptideen, aber auch Tipps zum „Abspecken“ oder „Pimpen“ der Gerichte. Viele schöne und ungezwungene Küchenmomente – gemeinsam mit Freunden oder alleine – wünscht Ihnen

Ihr Nils Egtermeyer



Nils Egtermeyer

Einfach frisch kochen

60 Rezepte für puren Genuss

Paperback, Flexobroschur, 176 Seiten, 21,0 x 26,0 cm

ISBN: 978-3-517-09512-7

Südwest

Erscheinungstermin: März 2017

Wenig Zutaten, viel Geschmack!

Nils Egtermeyer zeigt in über 60 Rezepten, dass weniger oft mehr ist: Mit nur ein paar frischen Zutaten werden jeweils leckere Gerichte zubereitet, herzhaft oder süß, mit Fleisch, Fisch oder Gemüse, aus dem Ofen oder der Pfanne – für jeden das richtige, alle einfach richtig gut. Damit ist das Buch der ideale Begleiter für alle aktiven Menschen, die wenig Zeit zum Kochen haben, aber viel Geschmack erwarten. Tipps und Tricks zum Pimpen der Gerichte, zum Abspecken oder Variieren und für cleveres Kombinieren machen das Kochen noch abwechslungsreicher und lassen genug Zeit für den entspannten Genuss.

 [Der Titel im Katalog](#)