



Einfach kochen!

DUMONT

Einfach Gote!



WDR 2
Der Sender.

Einfach kochen!

Einfach Gote!



Gote

WDR 2
Der Sonntag

Helmut Gote

Einfach kochen!

Einfach Gote!

DUMONT



Inhalt

9 Vorwort

Frühling

- 12 Spargelsalat
- 13 Bärlauch-Quiche
- 14 Spargelröllchen
- 17 Fischfilets, orientalisches
- 18 Spargel in Alufolie
- 19 Grüner Spargel mit Vinaigrette
- 22 Spargel mit Tomaten und Estragon
- 24 Minestrone
- 26 Putenröllchen
- 27 Bami Goreng
- 28 Falscher Hase mit Möhrenpüree
- 30 Rhabarber Crumble
- 31 Maibowle mit frischem Waldmeister

Sommer

- 34 Sommersalat, friulisch
- 35 Gazpacho
- 37 Griechischer Bauernsalat
- 38 Bayrischer Krautsalat
- 39 Kichererbsensalat
- 40 Falafel mit Joghurtsauce
- 42 Caesar Salad
- 43 Auberginengratin
- 45 Lauchgemüse
- 46 Gegrillte Lachsforelle in der Zeitung
- 47 Piperade
- 49 Schaschlik
- 50 Sepia mit Tomatenragout
- 51 Backhendl mit Kartoffelsalat
mit Kürbiskernöl
- 52 Gefüllte Tomaten mit Büffel-
mozzarella und Basilikum
- 54 Penne mit Auberginen und Oliven
- 55 Makkaroni mit ganzen Kirschtomaten
- 56 Grüne Bohnen mit Spaghetti
- 57 Kohlrabigratin
- 58 Schmorgurken
- 60 Eiskaffee deluxe
- 61 Apfelsaft-Cocktail
- 62 Buttermilch-Shake
- 63 Erdbeer-Tiramisu

Herbst

- 68 Chicorée
- 69 Blätterteigbirne mit Blauschimmelkäse
- 70 Bäckerkartoffeln
- 72 Gefüllter Kürbis
- 73 Pfifferlingsrisotto
- 74 Potthucke
- 75 Sellerieschnitzel
- 78 Spiegeleier mit Paprika
- 79 Penne all'arrabiata
- 80 Steinpilz-Kartoffeln mit Rührei
- 81 Walnuss-Pesto
- 84 Wirsingrouladen auf norddeutsche Art
- 86 Blaue Zipfel
- 87 Kartoffelpüree mit Oliven
- 88 Flammekuchen
- 90 Farfalle mit Bratwurstsauce
- 92 Cordon bleu
- 93 Bobotie

Winter

- 96 Rote Bete
- 97 Die WDR-2-Grünkohlsuppe
- 100 Muscheln mit Currygemüse
- 102 Gulaschsuppe
- 103 Rosenkohl
- 104 Schwarzwurzeln
- 105 Spinakopita
- 106 Linsenbolognese (vegetarisch)
- 108 Käsefondue
- 109 Gebratener Curryreis mit Schweinefleisch
- 110 Rollbraten
- 111 Sauerkraut mit Kasslerwürfeln
- 112 Himmel un Äd
- 114 Stifado vom Lamm
- 115 Lammhaxen
- 116 Zürcher Geschnetzeltes
- 118 Syllabub
- 119 Ananas mit Nougat und Basilikum



Kuchen und Süßes

- 122 Aprikosenkuchen
- 123 Florentiner
- 126 Bergische Waffeln
- 127 Amerikanische Pancakes mit Ahornsirup
- 130 Apfelfannkuchen
- 132 Preiselbeercreme mit dunkler Schokolade
- 133 Gleichschwerkuchen
- 134 Nussecken
- 136 Ministollen
- 137 Orangentarte
- 140 Rumkugeln ohne Rum
- 141 Bratäpfel mit Dominostein-Füllung
- 142 Spekulatiuskuchen

Snacks, Party und Co.

- 146 Eiersalat
- 147 Obatzda
- 148 Rote-Zwiebel-Tarte
- 149 Handkäs mit Musik
- 150 Croque Monsieur
- 151 Auberginenmus
- 153 Gewürzbutter
- 154 Türkische Frikadellen
- 155 Soleier
- 157 Bottroper Mettbrötchen
- 158 Herrentoast
- 159 Waldorfsalat
- 160 Gorgonzola-Quiche mit Salbei
- 161 Pfälzer Käsebrot nach Schweizer Art

- 162 Biografie
- 166 Register





Vorwort

Zu den vielen positiven Reaktionen auf meine Einfach-Gote-Rezepte in der Sendung ›WDR 2 Westzeit‹ gehört auch immer wieder die Frage, ob es eigentlich ein Kochbuch von mir gebe. Hier ist es nun: 100 appetitanregende Rezepte für die verschiedenen Jahreszeiten, für Partys, Buffets und Kaffeeklatsch.

Wie in der ›WDR 2 Westzeit‹ sind alle diese Rezepte sehr alltagstauglich und mit etwas Übung einfach nachzukochen – das gilt für die Klassiker wie feine Apfelpfannkuchen und falscher Hase, aber auch für etwas ungewöhnliche Zubereitungen wie Curry-Muscheln und Bottroper Mettbrötchen. Die Lust aufs Essen kommt dabei von allein. Schließlich ist nicht nur schon das Kochen selbst ein sinnliches Vergnügen, sondern es kommt eben auch immer etwas Leckerer dabei heraus.

Natürlich habe ich die Rezepte selbst mehrfach ausprobiert und so genau wie möglich aufgeschrieben. Deswegen denke ich, dass sie auch Ihnen problemlos gelingen werden, vor allem, wenn Sie dort, wo es darauf ankommt, niemals an der guten Butter sparen. Denn eigentlich ist Kochen ja wirklich ganz einfach – wenn es Ihnen gut schmeckt, haben Sie alles richtig gemacht.

In diesem Sinne: Ran an den Herd oder »schwupps, ab in die Sauce«, viel Spaß beim Ausprobieren und immer guten Appetit.

Ihr Helmut Gote



Frühling



Spargelsalat

ZUTATEN

für 4 Personen

1 kg weißer Spargel

10 halbe Walnusskerne

10 Blätter Rucola

Butter, Walnussöl, Weißweinessig, Zucker, Salz, Pfeffer

Gut, es fällt mir auch nicht ganz leicht, die prächtigen weißen Stangen sozusagen zu »zerschälen«, aber für diesen Salat lohnt es sich wirklich.

ZUBEREITUNG Schälen Sie zunächst den Spargel wie immer sehr sorgfältig, und schneiden Sie die unteren Enden von den Stangen ab. Wenn Sie einen Gemüsehobel haben, hobeln Sie nun die Stangen der Länge nach in etwa 2 Millimeter dicke Streifen. Oder Sie schälen ihn einfach mit dem Sparschäler so dick wie möglich weiter, bis die Stange komplett zu bandnudelartigen Streifen geschält ist. Diese Streifen dünsten Sie in einem Topf mit etwas Butter und bei gelegentlichem Rühren so lange offen bei mittlerer Hitze, bis sie ihre Spannung verlieren und trotzdem noch ordentlich Biss haben – das dauert ungefähr 5 Minuten, dabei schon salzen und pfeffern.

Hacken Sie die Walnusskerne relativ körnig, zupfen Sie vom Rucola die Stängel ab, und schneiden Sie die Blätter dann quer in sehr feine Streifen. Mischen Sie alle Zutaten miteinander, und schmecken Sie den Salat mit sehr wenig Walnussöl und wirklich nur tropfenweise mit Weißweinessig und einer Prise Zucker ab. Alle diese Aromen sollen nicht vorschmecken, sondern nur den Spargel im Hintergrund begleiten.

Servieren Sie diesen etwas ungewöhnlichen, aber sehr leckeren Salat lauwarm, zum Beispiel als Vorspeise nur mit Toastbrot und Butter oder als Beilage zu Schnitzel und Hähnchenbrust.

Bärlauch-Quiche

Auch wenn der Bärlauch nun schon seit einigen Jahren schwer in Mode gekommen ist, bleibt er beim Kochen ein relativ problematisches Kraut. Die grünen Blätter schmecken ziemlich penetrant nach Knoblauch und manchmal sogar bitter. Deswegen verwende ich Bärlauch generell eher zurückhaltend und lieber in warmen Gerichten, weil er durch das Erhitzen etwas von seiner vordergründigen Aromatik verliert und sich geschmacklich besser anpasst, so etwa beim Zusammenspiel mit Speck und Käse.

Aber bevor es an die Füllung geht, fangen Sie mit dem Mürbeteig an, weil der vor dem Ausrollen eine Zeit lang ruhen muss.

ZUBEREITUNG Das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz vermischen, die Butter in Würfel schneiden. Beides mit den Knethaken des Rührgeräts bearbeiten, bis streuselähnliche Knubbel entstehen. Dann das Ei und das Wasser einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist, den Sie in Klarsichtfolie einwickeln und eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In dieser Zeit die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, auch das Grün in schmale Röllchen schneiden. Den Speck ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Speck und Frühlingszwiebeln in etwas Butter knapp 5 Minuten dünsten, abkühlen lassen. Den Käse raspeln. Von den Bärlauchblättern die Stängel abzupfen, weil darin die meisten Bitterstoffe stecken, dann die Blätter längs halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Die Eier mit der sauren Sahne verquirlen, salzen und ordentlich mit Pfeffer und Muskat würzen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zur Fertigstellung der Quiche den Mürbeteig so passend rund für eine große Tarteform oder eine Springform ausrollen, dass noch genug für den etwa 2 Zentimeter hohen Rand übrig bleibt. Teig einlegen, andrücken und gleichmäßig mit den Bärlauchstreifen bestreuen, darüber die abgekühlte Zwiebel-Speckmischung und schließlich den Käse. Zum Schluss die Eiersahne darübergießen und im Backofen 45 Minuten backen.

Form herausnehmen, die Quiche 10 Minuten abkühlen lassen, in gleichmäßige Stücke schneiden und servieren.

ZUTATEN

für 4 Personen

FÜR DEN TEIG

350 g Mehl

1 TL Backpulver

1 TL Salz

150 g Butter

1 Ei

2 EL kaltes Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG

1 Bund Frühlingszwiebeln

150 g durchwachsener Speck
in Scheiben

150 g Emmentaler Käse

2 Becher saure Sahne

(300 g, 10 % Fett)

4 Eier

30 Blätter Bärlauch

Butter, Pfeffer, Salz, Muskat

Spargelröllchen

ZUTATEN

für 6 Röllchen

FÜR DIE REMOULADEN- SAUCE

3 EL Mayonnaise aus dem Glas (etwa 100 g)
½ Becher Schmand (ebenfalls 100 g, 10 % Fett)
1 Sardelle (in Salz, aus dem Glas)
2 kl. Gewürzgurken
10 Blätter frischer Estragon
Zitronensaft
scharfer Senf, Zucker, Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

6 gr. Scheiben gekochter Schinken
18 mitteldicke Stangen gekochter Spargel (kalt)

Wenn Sie dieses Kochbuch durchblättern, wird Ihnen aufgefallen sein, dass ich ein Faible für klassische Rezepte der deutschen 70er-Jahre-Küche des vergangenen Jahrhunderts habe. Das ist so ähnlich wie bei großen alten Kinofilmen – wenn sie gut gemacht sind, behalten sie ihren Reiz für immer. Dass ich die Remouladensauce etwas neomodisch dem Beginn des 21. Jahrhunderts angepasst habe, widerspricht dem übrigens nicht, zumindest nicht grundsätzlich.

ZUBEREITUNG Die Gewürzgurken in sehr, sehr kleine Würfelchen schneiden, die Estragonblätter von den Stängeln zupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Sardelle mit Wasser abspülen und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Das alles zusammen mit dem Schmand, der

Mayonnaise, etwas Senf und ein paar Tropfen Zitronensaft verrühren, anschließend mit ein paar Zuckerkörnern, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zum Anrichten die Schinkenscheiben gleichmäßig mit der Remouladensauce bestreichen. Dann jeweils erst eine Stange Spargel auflegen, mit einer Drehung einrollen, die nächste wieder so und dann die dritte, dann weiterrollen, bis die Rolle komplett aufgerollt ist.

Wenn Ihnen das insgesamt etwas zu blass aussieht, dann streuen Sie ordentlich fein gehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen darüber. Und dazu gibt's Toast mit Butter.



Spanien

H.Kl. I

Gemüsezwiebel

Stück - 40 Euro

