

## Kochen für Anfänger

### Cooler Kochrezepte und Tipps für Greenhorns



ISBN

Vor einigen Jahren fragte mich ein Bekannter, ob ich bei ihnen im Kochclub mitmachen möchte. Ich sagte ihm, dass ich gerne teilnehmen würde, aber keine Erfahrungen diesbezüglich besitze, Das spiele keine Rolle, man könne alles lernen.

Und so war es auch! 10 Jahre vergingen. Jeden Monat kochten wir, 12 Männer, diverse Menüs. Es war eine ereignisreiche und wunderbare Zeit.

Hier einige Ausschnitte aus meinem Buch, welches ich im A5 Format erstellt habe. Dies damit man es sich beim Kochen neben sich legen kann.

Was bedeuten die Abkürzungen:

- |        |                  |
|--------|------------------|
| 1 EL   | 1 Esslöffel      |
| 1 TL   | 1 Teelöffel      |
| 1 Msp. | Messerspitze     |
| 1 dl   | Deziliter / 6 EL |
- etc.

Die Rezepte sind aufgebaut mit dem Einkaufszettel und der nummerierten Zubereitung

Beispiel:

**Einkaufszettel für 4 Personen**

- 4-6 Stück, Seelachsfilet, je nach Hunger
- 1-2 Tuben Tomatenmark
- Margarine
- 2 grosse Zwiebeln (in Ringe schneiden)
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

**Zubereitung**

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen
2. Fische der Länge nach durchschneiden, so dass man dünne Scheiben erhält.
3. Fische in eine gefettete Form geben und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
4. Fische mit Tomatenmark bestreichen und mit Zwiebelringen belegen – kleine Margarineflöckchen darüber verteilen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Schritte 3-5 wiederholen, so dass man 3-4 Schichten erhält.
7. Form in Backofen geben für mindestens 30 Minuten.

Auf Seite 21 und 22 finden Sie eine kleine Kräuterkunde.

**Behandelt werden weitere Themen:**

Was für Utensilien benötigt man in der Küche?

Welche Kartoffeln zu welchem Gericht?

Welches Öl verwende ich beim Braten?

Die besten Öle für die kalte Küche.

Das Buch erhält, Fisch-, Fleisch- und vegane Gerichte sowie zum Schluss  
Dessertvariationen.

Hier möchte ich verweisen auf mein Backbuch « Coole Back-Rezepte und Tipps für  
Greenhorns» mit tollen süssen Überraschungen.

Viel Spass bei der Zubereitung und beim Geniessen!

Meine Bücher erhalten Sie bei epubli, Orell Füssli und vielen weiteren  
Buchhandlungen

Mail : [greenhorn47@bluewin.ch](mailto:greenhorn47@bluewin.ch)

Homepage: <https://www.greenhornbooks.net>