

Die neue **AZ-Kochserie** zeigt Ihnen Klassiker und moderne Genießer-Rezepte

Kochen für jeden Geschmack

Heute lieber klassisch oder etwas außergewöhnlicher? Eine Hauptzutat – zwei Rezepte ist die Formel für die neue Kochserie der AZ



Pfanne gegen Wok: Was ist Ihnen lieber? Koch Harald Schultes und AZ-Redakteurin Sophie Anfang haben zwei Gerichte für Sie vorbereitet.

Fotos: Daniel von Loeper

Sagen wir, Sie haben Lust auf Fleisch, etwas vom Rind oder Kalb soll es sein. Wohin es mit dieser Zutat dann aber gehen soll, hängt ganz von Ihrem persönlichen Geschmack ab – oder davon, auf was Sie an diesem konkreten Tag gerade Lust haben.

Soll es ein Gericht aus der klassischen Küche sein? Oder möchten Sie am Herd mal etwas anderes wagen? Das liegt ganz bei Ihnen!

Und mit der neuen Kochserie der AZ geht Ihnen das ganz leicht von der Hand. In fünf Folgen präsentieren wir Ihnen je

eine Grundzutat mit je zwei völlig unterschiedlichen Zubereitungsweisen.

Wir starten mit Rind- bzw. Kalbfleisch, morgen geht's an den Fisch. In Folge drei werden wir zwei sehr verschiedene Arten Nudeln zubereiten, Folge vier widmet sich Gemüse, das

wir europäisch und orientalisches interpretieren. Den Abschluss macht, klar, ein Dessert-Spezial.

Als Küchenchef konnten wir wieder Harald Schultes gewinnen, Inhaber von Haralds Kochschule am Isartor.

Zusammen mit AZ-Redak-

teurin Sophie Anfang hat sich der Küchenprofi an den Herd gestellt und für Sie besondere Schmankerl vorbereitet.

Guten Appetit!

Lesen Sie morgen in der AZ: Lachs – mal als Lasagne, mal als Tartar

AZ-Kochserie



KLASSISCH – SALTIMBOCCA MIT SCHINKEN UND SALBEI

Zart, raffiniert, italienisch

Mit diesem Klassiker aus Italien bezirzen Sie jeden Gast. Zartes Kalbfleisch trifft kräftigen Schinken und frischen Salbei. Ein Muss für jede Rezeptsammlung! Dazu gibt es schöne Rosmarinkartoffeln.

Zutaten (für 4 Personen): 4 dünne Kalbsschnitzel, 4 Scheiben luftgetrockneten Schinken (nicht zu salzig), 4 Salbeiblätter, Salz, Pfeffer, 4 EL Butter, 75 ml Weißwein

● Die Schnitzel mit einem Fleischklopfer vorsichtig plattieren.

● Auf jedes Schnitzel erst das Salbeiblatt (sonst verbrennt es), dann den Schinken legen, mit einem Holzspießchen feststecken. Die Schnitzel wenden und auf der anderen Seite mit Salz und Pfeffer würzen.

● In der Pfanne Butter zerlassen. Die Pfanne darf nicht zu heiß werden, die Butter soll nicht braun werden.

● Die Schnitzel mit der Schinkenseite nach unten in die Pfanne geben. 2 Minuten braten. Dann wenden und auf der anderen Seite noch einmal 1 1/2 Minuten braten.

● Schnitzel aus der Pfanne nehmen und kurz warm halten. Den Bratenfonds mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und über die Schnitzel geben.

Dazu: **Rosmarinkartoffeln.**
Zutaten: 12 Minikartoffeln, 2 Zweige Rosmarin, 1-2 fein geschnittene Knoblauchzehen, 3 EL Meersalz, 2 EL Olivenöl

● Die gewaschenen Kartoffeln halbieren und auf ein geöltes Backblech mit Meersalz legen. Schnittseite nach oben.

● Knoblauch und Rosmarin darauf verteilen. Das Ganze im Ofen bei 200° C etwa 30 Minuten goldbraun backen lassen.

Geht ebenfalls: **Mediterranes Gemüse.**

Zutaten: Paprika, Zucchini, Auberginen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl

● Das Gemüse waschen, putzen und zerkleinern. Zucchini sollten nicht zu klein geschnitten werden.

● Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

● Olivenöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und darin anschwitzen.

● Danach das Gemüse nach und nach hinzugeben und anbraten.

● Mit Salz und Pfeffer würzen.

MAL WAS ANDERES – ROTES RINDER-CURRY MIT GEMÜSE

Feurig, kräftig, asiatisch

Wagen Sie doch mal den Schritt nach Asien. Mit diesem Curry ist der Weg dahin auch gar nicht schwer.

Zutaten (für 4): 300 g Rinderfilet oder -lende, 1/2 bis 1 TL rote Curry-Paste, Öl zum Braten, 400 ml Kokosmilch, Palmzucker, Fischsoße, Bambussprossen, 1 Paprika, Eier-Auberginen, Schlangenbohnen, 1 Chilischote, 1-2 Zitronenblätter, 1/2 Bund Thai-Basilikum

● Rinderfilet in dünne Streifen schneiden. Das gewaschene und geputzte Gemüse klein schneiden.

● Öl in die Pfanne geben, wenn es raucht, das Fleisch kurz anbraten, es kann noch rot sein, dann den Palmzucker kurz mit anbraten.

● Das Fleisch herausnehmen und das Gemüse anbraten, wieder herausnehmen.

● Die Curry-Paste mit etwas Öl anbraten.

● Alles mit der Hälfte der Kokosmilch aufgießen und köcheln lassen.



Durch die Kokosmilch wird das Curry schön cremig.

● Den Rest der Kokosmilch zugeben und mit der Fischsoße abschmecken.

● Das Fleisch in die Soße geben und kurz garen lassen. Dann das Gemüse zugeben. Wenn gewünscht, die Chilischote oder noch etwas Curry-Paste zugeben.

● Thai-Basilikum-Blätter abzupfen und die Zitronenblätter halbieren. Danach in das Curry mischen.

● Servieren Sie das Gericht mit Reis.



Palmzucker mit anbraten.



Hier brutzelt ein feines Saltimbocca.



Fleisch vorher plattieren.



Schinken und Salbei festpinseln.



Das Gemüse nicht zu fein hacken.

ASIAMÄRKTE

Hier gibt es alles aus Fernost

Eine kleine Auswahl an Asiamärkten:

- Hongkong Market im Motorama an der Rosenheimer Straße 30
- Phuong Nam Asia Lebensmittel, Augustenstr. 51
- Van Hoi, Hohenzollernstraße 128
- Thang Long, Poccistr. 2

● Asia Markt Trudering, Truderingerstraße 259

- Hoa Quynh Laim, Elsenheimerstraße 26
- Thai Asia Markt, Leonrodstraße 16
- Asia Supermarkt, Bayerstraße 27
- Mekong Markt, Giesinger Bahnhofplatz 4