

TIM MÄLZER

VIERUNDZWANZIGSIEBEN kochen



mosaik

Impressum

1. Auflage

Originalausgabe Oktober 2023

Copyright © 2023: Mosaik Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Idee & Autor: **Tim Mälzer**

Konzept: **Tim Mälzer, Anja Laukemper, Marcel Stut**

Assistenz Tim Mälzer: **Andrea Gödecke & Frank Meyer**

Projektleitung: **Marcel Stut** (instagram.com/hungrymarci)

Rezepttexte: **Marcel Stut, Anne Haupt**

Texte: **Johann Dehoust, Thees Uhlmann**

Redaktionsleitung: **Cornelia Hanke**

Redaktion: **Dagmar Rosenberger**

Kreativ Direktion & Gestaltung: **Anja Laukemper** (anjalaukemper.de)

Covergestaltung & Illustrationen: **Doppeldenk** (doppeldenk.de)

Illustration Seite 116: **Rocket & Wink** (rocketandwink.com)

Illustration Seite 125: **Juni Maria Stut**

Fotos: **Reinhard Hunger** (reinhard-hunger.de), außer:

Fotos Seite: 74 kl., 83, 167, 194, 220: **Matthias Haupt** (matthiashaupt.de)

Fotos Seite: 62, 100, 132, 142, 146, 166, 184, 206, 227 link, 242, 251: **Frank Meyer** (@jumpallintheair)

Fotos Seite: 67, 68, 88, 104, 193, 215: **Alex Maus** (alexmaus.com)

Foodstyling: **Tim Mälzer, Marcel Stut, Sebastian Brugger**

Küchenassistent: **Sebastian Brugger**

Requisite und Styling: **Christoph Himmel** (christophhimmel.de)

Sundance Communications: **Oliver Wirtz Brito, Kristina Kraske, Lena Burmester** (sundance.de)

Reproduktion: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Druck und Bindung: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

CH · IH

ISBN 978-3-442-39415-9

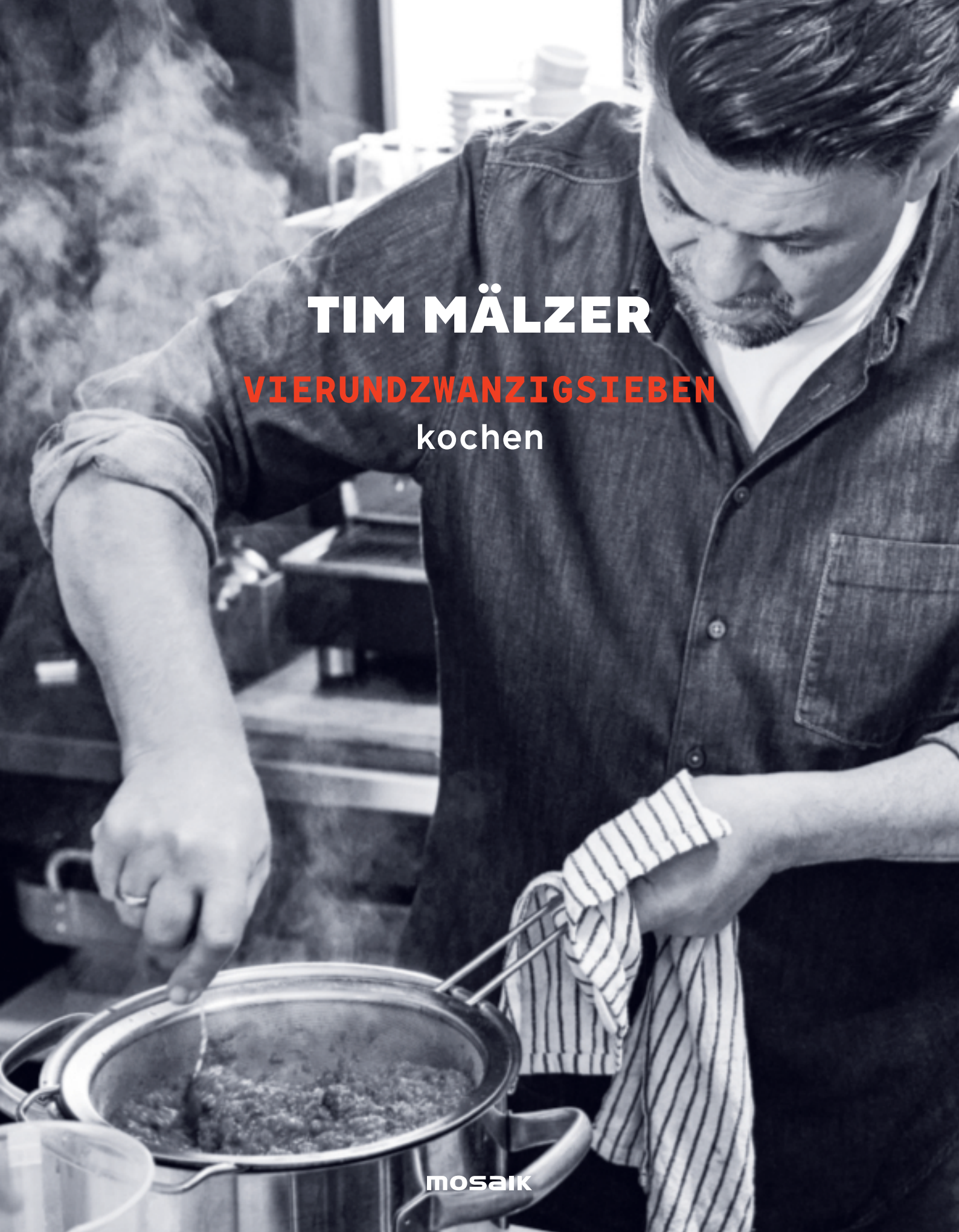
www.tim-maelzer.de

www.mosaik-verlag.de



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

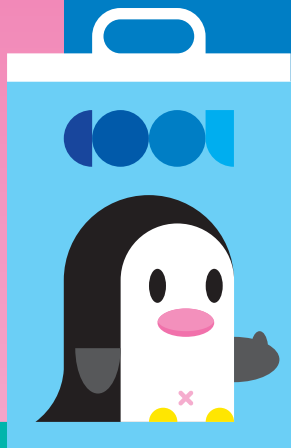
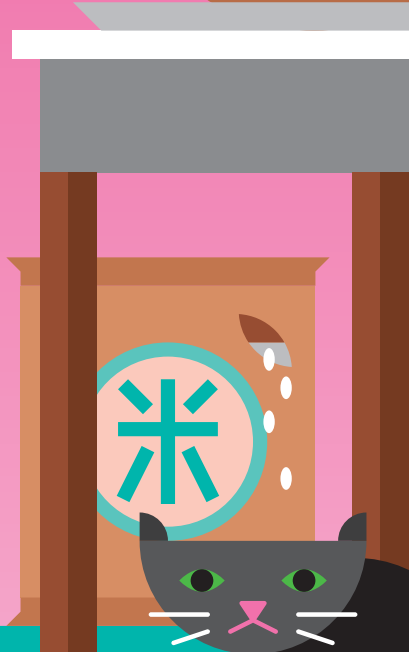
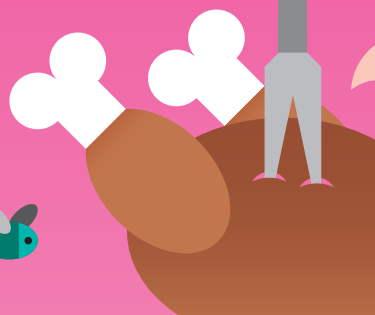
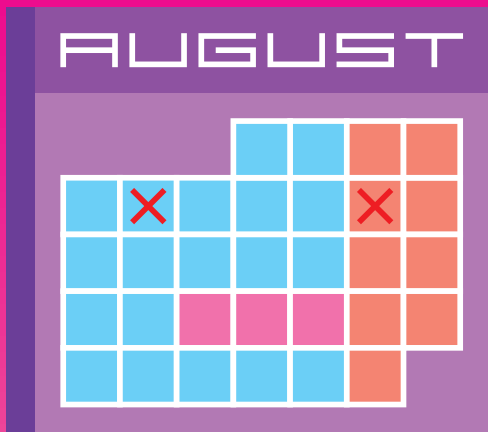
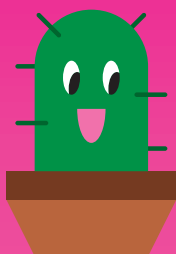
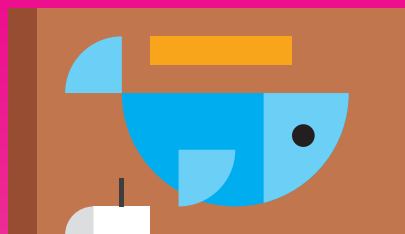


TIM MÄLZER

VIERUNDZWANZIGSIEBEN

kochen

mosaik









FRÜHSTÜCK 12



BELEGTE BROTE 40



GRÜNE KISTE 62



PASTA 126



SUPPEN & EINTÖPFE 154



KARTOFFELN 178



FISCH 206

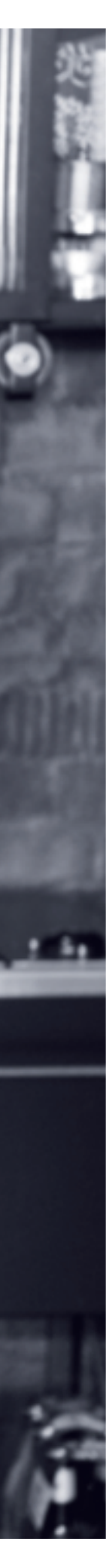


FLEISCH 220



SÜSSES & DESSERT 242





24/7

»DAS EINFACHE«

ist zeitgemäß

Geschmacks-Lumump wohin man blickt. Heute ist die kulinarische Vielfalt riesig. Die großartigsten Produkte sind fast immer und überall erhältlich. Doch gefühlt gibt es grade eine Tendenz zur geschmacklichen Vereinheitlichung: Yuzu, Ponzu, Harissa, Tahin, Shizo und Umami. Davon oft zu viel, zu komplex. Mehr soll mehr sein. Es entsteht ein Sammelsurium aus Aromen, die den echten Geschmack der Zutaten verdecken und das Wesentliche vermissen lassen. Doch genau darauf gilt es sich zurückzubesinnen.

»Das Einfache« ist zeitgemäß. Insbesondere zu Hause. Die eigene Küche ist für mich kein Ort, an dem man sich verkünsteln und mit anderen messen sollte. Zu viel auf einmal zu wollen führt in der Regel zu Stress. Trends nachzuhecheln ebenso. Es ist ein Ort, um es sich wirklich gut gehen zu lassen.

Dieses Buch soll eine Hilfestellung für alle sein, die sich am eigenen Herd gerne aufs Wesentliche konzentrieren: gutes und unkompliziertes Essen. Eine Alltagsküche, die einem nicht alltäglich vorkommt. Ohne Frust, weil alles nicht so hinhaut wie beabsichtigt. Ohne dass man hinterher stundenlang abwaschen muss. Unser Alltag ist doch oft schon gehetzt genug – warum sich dann auch noch beim Essen unter Druck setzen? Außerdem ist dieses Buch ein Plädoyer dafür, seinen Alltag zu Hause kulinarisch so individuell zu gestalten, wie es am besten zu einem passt. Sich an Konventionen zu klammern, führt fast zwangsläufig dazu, dass man sich verzettelt. Dieses Buch ist als variabler Speiseplan für den ganzen Tag und die ganze Woche

**Dieses Buch ist als variabler
Speiseplan für den ganzen Tag und
die ganze Woche gedacht – 24/7 eben.**

gedacht – 24/7 eben. Komplette ohne Vorschriften. Die Gerichte sind nur Anregungen für bestimmte Tageszeiten. Wann sie tatsächlich zubereitet werden, ist jedem und jeder selbst überlassen. Es ist vollkommen ok, wenn für manche ein Frühstück Spaghetti Bolognese um 14 Uhr bedeutet. Wer abends eine Schale Müsli löffeln möchte, nur zu.

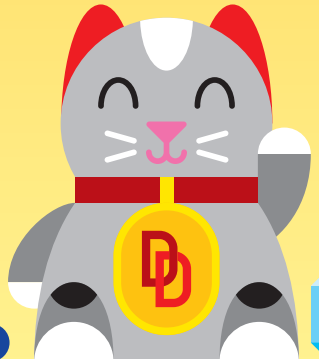
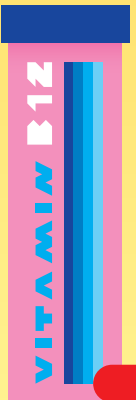
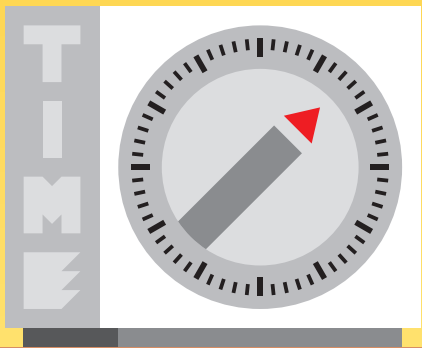
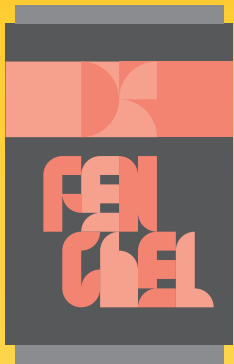
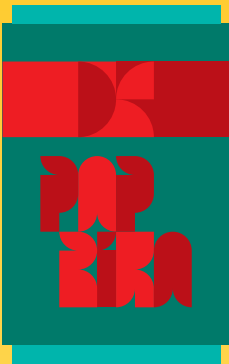
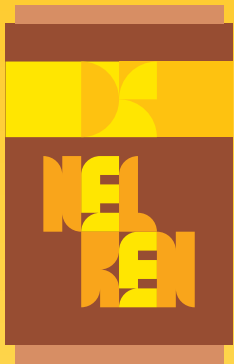
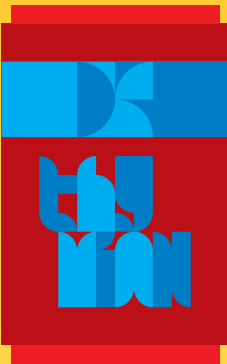
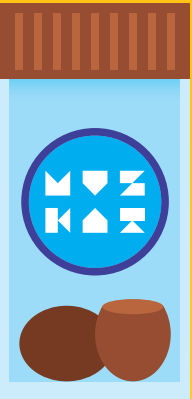
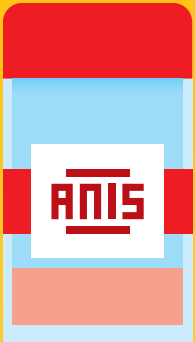
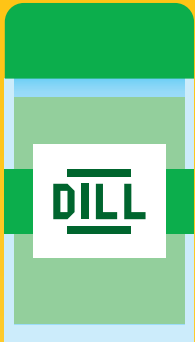
Es gibt heute so viele verschiedene Lebens- und Familienmodelle, und die räumlichen und zeitlichen Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zerfließen. Trotzdem geistert in vielen Köpfen noch die Vorstellung herum, dass pünktlich um halb acht Uhr morgens gefrühstückt werden muss, mit Brötchen und Marmelade. Und sonntagsmorgens gehört ein Braten auf den Tisch. Ein gutes Stück Fleisch ist etwas Tolles, schmeckt doch aber am Montagabend genauso gut, finde ich.

Die Rezepte in diesem Buch sind für unterschiedliche Alltagssituationen gemacht. Manche sind im Handumdrehen umgesetzt und eignen sich für die schnelle Futterzufuhr für quengelnde Kinder. Andere benötigen etwas mehr Kochzeit und sind vielleicht eher etwas für den entspannten Feierabend. Was sie alle eint: dass sie den Aufwand wert sind. Und garantiert gelingen. Dafür habe ich sie selbst oft genug ausprobiert.

Beste Voraussetzungen also, um mit Spaß und Gelassenheit zu kochen. Sollte dennoch annähernd so etwas wie Stress zu spüren sein, kann ich die Texte in der Buchmitte wärmstens empfehlen. Geschrieben hat sie mein sehr guter Freund Thees Uhlmann. Vielen dürfte er als Musiker und Autor bekannt sein. Er ist aber auch ein leidenschaftlicher Hobbykoch, dem sämtliche Ängste und Nöte beim Kochen vertraut sind. Seine kulinarischen Alltagsbeobachtungen sollen dabei helfen, bloß nicht zu verkrampfen.

Viel Vergnügen wünscht

Tim Mälzer





A scenic landscape photograph featuring a large, leafy tree in the foreground. The sun is shining brightly through the branches on the left, creating a strong sunburst effect. In the background, a calm lake is visible, with a wooden bench situated on a grassy bank. The overall atmosphere is peaceful and serene.

FRÜHSTÜCK

METT-IGEL

Zeit: 20 Minuten + Kühlzeit

Zutaten

1 TL Salz (ca. 8 g)
1 TL frisch gemahlene schw. Pfefferkörner
 $\frac{2}{3}$ TL frisch gemahlene Muskatblüte
1 TL frisch gemahlener Kümmel
500 g Schweinenacken oder -schulter
2 rote Zwiebeln
1 Kirschtomate
2 Blaubeeren
1 Zwiebel
2 Stiele glatte Petersilie

1 Gewürze mischen. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit den Gewürzen vermengen. Anschließend auf einem flachen Teller verteilen und 20 Minuten ins Gefrierfach oder 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

2 Fleisch anschließend durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen. (Man kann das Fleisch auch erst fein würfeln und dann mit dem Messer fein hacken.)

3 Rote Zwiebeln halbieren, Strunkansatz abschneiden und die Zwiebeln in dünne Spalten schneiden.

4 Mett erst zu einer leicht ovalen Kugel, dann zu einem Igel formen. Aus den roten Zwiebeln werden die Stacheln. Mit einer Kirschtomatennase und Blaubeeraugen verzieren. Zwiebel fein würfeln und um den Igel herum verteilen. Mit der Petersilie anrichten und servieren. Dazu passen die Quarkbrötchen von Seite 31.



WÜCKE





SPECKMARMELADE

Für 4 Portionen | Zeit: 25 Minuten

Zutaten

125 g durchwachsener Speck

1 Zwiebel

1 Zweig Rosmarin

140 g Aprikosenmarmelade

- 1** Speck und Zwiebel sehr fein würfeln und in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten dünsten.
- 2** Rosmarin und Aprikosenmarmelade zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Marmelade abkühlen lassen und in einem Schraubglas im Kühlschrank lagern.



BURRATA MIT TOMATENMARMELADE

Für 4 Portionen | Zeit: 35 Minuten | vegetarisch

Zutaten

1 Dose (400 g) geschälte Tomaten

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

2 Lorbeerblätter

2 Nelken

4 EL Ahornsirup

4 EL Weißweinessig

1 TL fein geriebene Bio-Zitronenschale

1 Prise Salz

Cayennepfeffer

4 Burrata à 125 g

1 Tomaten im Sieb abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Lorbeer, Nelken, Ahornsirup und Essig zugeben und kurz einkochen lassen.

2 Die abgetropften Tomaten zugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Zitronenschale zugeben und 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

3 Burrata abtropfen lassen, mit der Tomatenmarmelade anrichten und nach Belieben mit dem restlichen Öl beträufelt servieren. Dazu passt geröstetes Sauerteigbrot.



