

team tietge.

LESEPROBE
FÜR UNSER BUCH

SCAN ME

www.tietge-verlag.de



Die TV-
Moderatorin
kocht privat

Meine Lieblingsrezepte

VERA MACHT MITTAG

VERA INT-VEEN



Olivia Verlag



Inhalt

Fröhlich in den Tag
Seite 10

Ich liebe Salate!
Seite 24

Meine Lieblingsuppen
Seite 46

Zack, zack, fertig!
Seite 60

Ein Leben ohne Pasta ist möglich, aber ...
Seite 80

Pfannenspaß
Seite 100

Veras Klassiker mal 4
Seite 116

Für den großen Hunger
Seite 160

Die Rezepte meiner Pokerfreundinnen
Seite 178

Süße Sachen
Seite 194

Kleinigkeiten
Seite 214

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich freue mich wahnsinnig, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Die Idee, ein Kochbuch zu schreiben, schlummert schon so lange in mir. Der Mut, dieses Herzensprojekt auch wirklich anzugehen und umzusetzen, ist erst in den letzten zwei Jahren richtig groß geworden. Durch meine Aktivitäten bei Instagram und YouTube habe ich so viele positive Reaktionen auf Videos rund ums Kochen erhalten, dass die Zeit jetzt reif ist für ein Vera-Kochbuch!

Gute Produkte, raffiniertes Kochen und unterschiedliche Geschmacksexplosionen gehören zu meinem täglichen Leben. Dass ich gerne esse und natürlich auch gerne koche, hat sich in den letzten Jahrzehnten schon rumgesprochen, aber woher kommt das? Ich glaube, es liegt in meiner DNA, es wurde mir quasi in die Wiege gelegt. Meine Großeltern hatten einen Bauernhof und einen Milchbetrieb. Ich bin als Tochter eines Lebensmittel- und Feinkosthändlers geboren. Was nichts anderes heißt, als dass meine Eltern seit den 1960er-Jahren einen Supermarkt bzw. Tante-Emma-Laden hatten. Eigentlich waren wir für einen Tante-Emma-Laden zu groß und für einen Supermarkt viel zu klein, aber bei uns gab es alles: von Obst und Gemüse über Fleisch, Wurst und Käse bis hin zu Schnürsenkeln, Glühbirnen und Zeitschriften.

Unsere Eltern haben meiner Schwester Linda und mir schon früh die Liebe zu Lebensmitteln und tollen Produkten beigebracht. Bei uns wurde immer viel gekocht und gegessen. Auch heute zieht sich das durch unsere Familien. Obi Int-Veen, meine Ehefrau, und ich lieben gutes Essen und auch bei meiner Schwester und ihren Söhnen, Lucas und Paul, ist ein leckeres Mittagessen fester Bestandteil ihres Alltags. Auch heute sind wir noch begeistert, wenn wir im Urlaub neue Gerichte probieren können oder auf dem Wochenmarkt unglaublich schöne Produkte bekommen. Ich achte sehr darauf, regionale Lebensmittel in Bioqualität einzuzukaufen. Klar sind die immer etwas teurer, aber der Geschmack ist um ein Vielfaches besser. Ich habe auch die Erfahrung gemacht, dass man bei guter Produktqualität – zum Beispiel von Fleisch – wirklich weniger Menge braucht, um richtig satt zu werden.

Gerne essen und tolle Lebensmittel mögen ist ja das eine, aber wie kommt man dann zum Kochen? Ich habe früh angefangen, einfache Dinge selbst zuzubereiten. Dann habe ich viele Kochbücher gekauft und gelesen. Und in den letzten Jahren gab es ja unzählige Kochshows, die ich auch heute noch wahnsinnig gerne schaue und mich davon inspirieren lasse. Stück für Stück habe ich mir die Dinge angeeignet, die mich interessieren und meinen Geschmack treffen. Natürlich gab es viele ungenießbare Gerichte und Momente der Verzweiflung, weil gewisse Zutaten einfach nicht zueinander passten. Aber ich sage mir immer: Versuch macht klug. So nach und nach habe ich meine Kochkünste verfeinert und bin der Meinung, dass ich mittlerweile eine ganz gute Alltagsköchin geworden bin.

Ich habe keine fundierte Ausbildung und kann auch nicht mit Eins-A-Fachwissen glänzen, aber ich bin mir sicher, alle Gerichte in diesem Buch schmecken tipptopp, sind einfach zuzubereiten und machen der Familie Spaß. Vielleicht kann ich sogar den einen oder die andere motivieren, sich wieder öfter in die Küche zu stellen!

Mit diesem Buch nehme ich dich auch mit auf eine private Reise in meinen Alltag mit meiner Familie und meinen Freunden. All das findest du auf den nächsten Seiten.

In diesem Sinne guten Appetit,

Olga Ant-Vee



Lauwarmer Spargelsalat mit Kräutern

Für 4 Personen

30 Minuten

500 g weißer Spargel

300 g grüner Spargel

Salz

1 TL Honig

3 EL Olivenöl

3 EL weißer Aceto balsamico

Saft von ½ Orange

Pfeffer

12 Kirschtomaten

Olivenöl zum Braten

Kerbel (getrocknet oder
frisch gehackt)

Basilikumblättchen und grob
gehobelter Parmesan zum
Garnieren

Vom weißen und grünen Spargel die Enden abschneiden. Den weißen Spargel komplett, beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Die Spargelstangen schräg in 3 bis 4 Zentimeter lange Stücke schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Zuerst den weißen Spargel hineingeben und 3 bis 4 Minuten kochen. Danach die grünen Spargelstücke dazugeben und alles zusammen noch einmal 3 Minuten kochen. Den Spargel abgießen und zur Seite stellen.

Honig, Olivenöl, Balsamico-Essig und den Orangensaft zu einer Vinaigrette verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Tomaten waschen und halbieren. Die Tomatenhälften mit den Spargelstücken in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl leicht anbraten und mit Kerbel, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz durchschwenken, so dass die Tomaten nicht weich und matschig werden.

Den Spargelsalat auf einem großen Teller mit der Vinaigrette vermischen und mit Basilikumblättchen und Parmesan servieren.





Thunfisch-Avocado-Bällchen

Es gibt ja immer wieder Situationen, in denen man „den kleinen Hunger“ verspürt. Bei Obi ist das mehrmals täglich der Fall, sie schreit permanent nach Nahrung. Oft haben wir dann einfach keine Zeit, etwas Großes zu kochen, oder aber wir haben einfach nur Lust auf einen kleinen Snack. Da kommen die Thunfisch-Avocado-Bällchen gerade recht.

Für 4 Personen

30 Minuten

1 große Kartoffel

1 Bund Petersilie

2 Dosen Thunfisch in Öl
(je 185 g)

1 Avocado

1 Zwiebel

1 Ei

Saft von ½ Biozitrone

1 EL Crème double

Pfeffer

Salz

3 EL Paniermehl

Sonnenblumenöl zum Braten

Die Kartoffel schälen, weich kochen und grob zerstampfen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und sehr klein hacken. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Die Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zu einer groben Creme zerdrücken. Die Zwiebel schälen und klein hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, das Ei hineinschlagen, den Zitronensaft und Crème double untermischen, mit Pfeffer und Salz würzen. Alles zusammen gut verrühren und mit den Händen kleine Bällchen formen. Diese Bällchen in Paniermehl wälzen.

Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Thunfischbällchen darin von allen Seiten goldbraun braten.



Zu den Bällchen passen Salat und das 24-Stunden-Topf-Brot (Rezept siehe Seite 77). Wer etwas ganz Besonderes von den Spicebar-Gewürzen probieren möchte, würzt diese Bällchen mit gestoßenem Andaliman Pfeffer.

Dieser wilde Pfeffer mit Zitronenaroma führt zu einem besonderen Geschmackserlebnis.

Es gibt ja die Kartoffel- und die Nudelfraktion. Wenn ich mich entscheiden müsste, dann wäre ich eindeutig für die Kartoffel. Ich glaube, das liegt an meiner Familientradition. In meiner Kindheit gab es mindestens sechs Mal die Woche ein Gericht mit Kartoffeln. Und bis jetzt ist mein Vater der einzige Mensch, den ich kenne, der keine Nudeln mochte. Kartoffeln sind so vielseitig und schmecken jedes Mal anders, ob als Salz- oder Bratkartoffel, als Püree, Gratin oder als Rösti. Und die Zubereitung von Kartoffelgerichten finde ich auch echt spannender. Obi dagegen ist für die Nudel. Wenn wir mal drei Tage keine Pasta bekommen, wird sie schon leicht nervös. Aber bei Rösti sind wir uns schnell einig, die finden wir beide Weltklasse.



Rösti mit Lachs und Zitronenmasala-Schmand

Für 4 Personen

30 Minuten

Für die Rösti:

1 kg festkochende Kartoffeln

1 große Zwiebel

Pfeffer

Salz

Frisch geriebene Muskatnuss

2 große Eier

1 EL Mehl

Butterschmalz oder Sonnenblumenöl zum Braten

Für den Lachs und den Schmand:

400 g Lachsscheiben

1 Becher Schmand oder Crème fraîche (200 g)

2 TL Veras Zitronenmasala von Spicebar

1 kleiner Schuss Milch (optional)

200 g Feldsalat

8 Kirschtomaten

Pfeffer

Himbeersalz von Spicebar

2 EL Olivenöl

1 EL Sesamöl

2 EL Himbeeressig

Kräuter, z.B. Kresse oder

Schnittlauch, zum Garnieren

Für die Rösti die Kartoffeln schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls grob reiben. Beides vermengen und gut mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Die Eier und das Mehl unterheben.

In einer Pfanne das Butterschmalz bzw. Öl auf hoher Stufe erhitzen. Nach und nach mit zwei Esslöffeln kleine Kartoffelhäufchen in die Pfanne setzen und leicht flach drücken. Optional die Kartoffelmasse in einen kleinen Bratring legen, damit jeder Rösti schön rund wird und die gleiche Form hat. Die Masse auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten anbraten. Wenn sie schön knusprig braun sind, die Rösti aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier legen, um das überschüssige Fett abzunehmen.

Nach Wunsch mit dem Bratring runde Scheiben aus dem Lachs stechen und zur Seite legen (alternativ Scheiben mit einem scharfen Messer ausschneiden). Den Schmand oder die Crème fraîche mit Zitronenmasala verrühren. Damit es besonders sämig wird, kann man 1 kleinen Schuss Milch zufügen.

Den Feldsalat waschen, trocken schütteln, die Tomaten waschen und vierteln, beides mischen. Mit Pfeffer und (Himbeer-)Salz würzen. Aus Olivenöl, Sesamöl und Himbeeressig eine Vinaigrette anrühren und über den Salat geben.

Die Rösti mit dem Zitronenschmand bestreichen und eine ausgestochene Lachsscheibe darauflegen. Dann den Salat darauf türmen und das Ganze mit Kräutern garnieren.

Forelle mit Speckfüllung

Für 4 Personen

40 Minuten

4 ganze küchenfertige

Forellen (à 300-400 g)

1 Scheibe Weiß- oder Vollkornbrot

2 Stängel Zitronenthymian

2 Stängel Minze

Öl zum Braten

10 Scheiben Frühstücksspeck

Pfeffer aus der Mühle

Grobes Meersalz

2 Schalotten

½ Lauchstange

1 Ei

3 EL Milch

100 g Butter

Die Forellen gut kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Brotscheibe in Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Speck darin knusprig braten. Den Speck herausnehmen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne die Brotwürfel rösten und mit Pfeffer und Salz würzen. Herausnehmen und zum gebratenen Speck geben.

Die Schalotten schälen und würfeln, den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Beides in der gleichen Pfanne bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Blättchen vom Zitronenthymian und der Minze dazugeben, umrühren, alles zur Brot-Speck-Mischung geben und abkühlen lassen. Das Ei mit der Milch verrühren und ebenfalls hinzugeben. Ein paar Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Füllung in die Bauchhöhlen der Forellen geben und jeweils mit einem Zahnstocher verschließen. Die Butter zerlassen. Die Forellen auf ein gebuttertes Backblech legen, mit etwas zerlassener Butter einpinseln und ordentlich mit frisch gemahlenem Pfeffer und grobem Salz würzen. Im heißen Ofen 20 Minuten backen.



Man kann die Forelle einfach nur mit Brot und Salat essen, ich liebe dazu aber Bratkartoffeln!





Pflaumencrumble

Für 4 Personen

20 Minuten plus 30 Minuten

Backzeit

50 g gehackte Haselnüsse

150 g Mehl

½ TL Backpulver

80 g Butter

40 g Zucker

50 g feine Haferflocken

25 g brauner Zucker

600 g Pflaumen

Je 1 TL Zimtpulver, Zucker
und Mehl für die Pflaumen

200 g Schlagsahne zum
Servieren

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Das Mehl mit Backpulver und Butter mit dem Handrührgerät krümelig rühren. Den weißen Zucker zugeben und weitermixen, bis sich alles zu großen Streuseln verbunden hat. Den Teig in eine flache Form füllen und die Haferflocken, die Nüsse, den braunen Zucker und 1 Teelöffel Wasser hinzufügen. Mit einer Gabel alles grob verrühren und 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen und die Pflaumenhälften noch einmal teilen. Mit Zimt, Zucker und Mehl vermischen. Die Pflaumen auf vier ofenfeste Förmchen verteilen und mit der kalten Streuselmischung bestreuen. Bitte nicht andrücken. Die Förmchen in den heißen Ofen geben und 25 bis 30 Minuten backen.

Wenn der Crumble fertig gebacken ist, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Sahne steif schlagen und mit dem lauwarmen Crumble servieren.



Pflaumen gibt es saisonal nur im Spätsommer und Herbst.

Bitte nehmt für dieses Rezept immer richtig reife, saftige Pflaumen!

Auch hier würde ich Veras Tricky Tonka mit Vanille und Zimt von Spicebar in den Streuselteig geben. Das Aroma passt so hervorragend zu Pflaumen!



„Früher habe ich mittags getalkt, jetzt koche ich lieber.“

**ÜBER
100
REZEPTE**

Gute Produkte, raffiniertes Kochen und unterschiedliche Geschmacksexplosionen gehören zum täglichen Leben von Vera Int-Veen, bekannt aus der Talkshow „Vera am Mittag“ und der Sendung „Schwiegertochter gesucht“.

In diesem Kochbuch präsentiert sie ihre Lieblingsgerichte, dabei dürfen Klassiker wie „Rinderrouladen mit Brezenknödeln“ oder „Spaghetti Bolognese“ nicht fehlen, aber auch außergewöhnliche Gerichte wie „Chicorée mit Parmesan-Butter-Bröseln“ oder „Zanderfilet im Pankoteig“ machen Lust auf mehr.

Abgerundet wird die Auswahl durch extraschnelle Rezepte, Ideen für den großen Hunger und unterhaltsame Geschichten aus dem (Koch-)Leben von Vera Int-Veen. Alle Gerichte sind einfach zuzubereiten und machen glücklich – also: an die Töpfe, fertig, los!

ISBN 978-3-981456-69-1
 Hardcover 237 Seiten, 271 x 203 mm
 Preis D: 29,00 € // A: 29,90 €