Hendrik Dockhorn // Sandra Wiese

KRAUT UND KORN

Das Kochbuch

REGIONALIA
apart

Hendrik Dockhorn // Sandra Wiese

KRAUT UND KORN

Das Kochbuch

IMPRESSUM

Hendrik Dockhorn, *www.krautundkorn.de*
Sandra Wiese, *www.kuechenstuebchen.de*

Kraut und Korn – Das Kochbuch

1. Auflage 2023

© 2023 Regionalia Apart,
ein Imprint der Kraterleuchten GmbH, Gartenstraße 3, 54550 Daun
Verlagsleitung: Sven Nieder

Alle Rechte vorbehalten

Fotos: Sandra Wiese, Ralf Cornesse (S. 6), Hendrik Dockhorn/Jannine Dockhorn (S. 8–10),
Sven Nieder (S. 86), Dominik Gerardts (S. 170–173)
Gestaltung, Satz, Umschlag: Björn Pollmeyer
Korrektorat: Tim Becker

Gedruckt in der Europäischen Union, Finidr, CZ

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014138

Product footprint
CO_2 Neutral
PBN-CFMCP-015258

ISBN 978-3-95540-709-4
www.regionalia-apart.de

Hendrik Dockhorn // Sandra Wiese

KRAUT UND KORN
Das Kochbuch

REGIONALIA
apart

INHALT

Vorwort 7
Die Geschichte von Kraut und Korn 8
Kraut und Küchenstübchen 11

SUPPEN

Omas Zucchini-Suppe 14
Kokos-Ingwer-Ramen mit Hähnchen 17
Kürbis-Karotten-Suppe 18
Waldpilzsuppe 20
Acqua Cotta – »gekochtes Wasser« 23
Orientalische Linsensuppe 24
Nordische Fischsuppe 27
Kressesuppe mit Gin 28
Wassermelonen- Gazpacho 31

BASICS

Pfannenbrot mit Senfbutter 35
3× Mayo 37
3× Ketchup 38
Zucchini-Aufstrich 41
Makrelen-Rillettes 42
Schnelle Vinaigrette 44

EINGELEGTES

Senfgurken 49
Essiggurken 50
Zwiebeln – schnell und einfach 51
Mozzarella mit Tomaten 52

KLEINIGKEITEN

Pochiertes Ei in Joghurtsauce 56
Schnelle Antipasti 59
Birnen-Peccorino-Salat 60
Französischer Linsensalat 63
sommerlicher Nudelsalat mit Sesam-Falafel 64
Feldsalat mit Feta und Orangendressing 68
Linsen-Wraps mit Rote-Bete-Hummus & Spinat 71
Kartoffel-Riesling-Salat 72
Winterliches Rote Bete Bruschetta 74

HAUPTGÄNGE

Spaghetti all'arrabiata 79
Teerdisch 80
Paprika-Tomate- Sahnehähnchen 83
Cesars Pasta 84
Orangencurry-Nudeln aus einem Pastamaker 87
KartoffelPüree im Pilz-Sud 89
Wildkräuter-Carbonara 90
Tacos mit Pulled Chicken 92
Grüne Shakshuka 96
Ofengemüse mit Ziegenfrischkäse 99
Grillgemüse 100
Linsen und Spätzle à la Uri 103
Garnelen Cari – Achtung: karibisch scharf! 105
Blitva 107
Gebratene Forelle mit Dip 108
Gemüseschmarren mit Dip 111
Eier in Senfsauce 112
Kohlrabischnitzel mit Senfsauce 115
Semmelknüllerknödel mit Wildkräuterpfeffer-Sauce 117
Steak-Burger mit Coleslaw 118
Hähnchen mit Erbsen und Senf-Sahne-Sauce 121
Kichererbsen-Curry 122
Pasta mit Zitronenhähnchen 125
Tomaten-Risotto mit Panko-Fischstäbchen 126
Linsen-Dal mit Naan-Brot 130
Schnelles Curry mit Kokosmilch & Reisnudeln 133
Kabeljau in Senfsauce mit Ofenkartoffeln 134
K&K Burger 138

SWEETS & DRINKS

Arme Ritter 143
Milchreis 144
Gin-Bier 146
Waffeln mit Kräuterzucker 149
Glutenfreie Pancakes mit weißer spicy Schokosoße 150
Île Flottante 154
Blaubeersuppe mit Grießklöschen 157
Gin-Floradora 159
Milchkonfitüre 160
Wölkchentraum auf Kräuterzucker-Himbeerspiegel 163
Mousse au Chocolat 165
Thymian-Mascarpone- Eiscrème mit Erdbeeren 166
Gin-Basil-Smash 169

Anders würzen! Im Buch verwendete Kraut-und-Korn-Produkte 170
Danke! 174

VORWORT

Hi, ich bin Hendrik,
Gründer von Kraut und Korn.

Im August 2018 ist mein Sohn geboren worden, im Dezember 2018 mein zweites Baby – Kraut und Korn.

Undbeides ist heute neben meiner Frau Jannine mein Lebensinhalt.

Wenn ihr das hier lest, habt ihr gefühlt Kind Nummer drei in der Hand.

Ein Kochbuch, mein Kochbuch ist irgendwie für mich der Beweis, dass ich das, was ich mache, auch wirklich kann.

Versteht mich nicht falsch, ich weiß, dass ich außergewöhnliche Geschmackserlebnisse schaffen kann und ich bekomme auch sehr oft von euch emotionale Nachrichten, wie sehr euch meine Produkte begeistern.

Aber das jetzt in Form eines Kochbuchs in der Hand zu haben, mit Rezepten die mich seit meiner Kindheit begleiten, mit Gastrezepten aus meiner Familie und dem Umfeld von Kraut und Korn – Wegbegleitern und Freunden – zeigt mir bunt auf weiß, was sich aus einem Abend mit einem Glas Wein und etwa 150 Zutaten in der Küche unserer Ferienwohnung entwickelt hat.

Beim Blättern durch das Kochbuch werdet ihr schnell merken, dass einige Basics und Vorspeisen auch tolle vegetarische Hauptgänge sind und einige der vegetarischen Hauptgänge für euch vielleicht eher eine Beilage zu Fisch oder Fleisch.

Seht die Gerichte also bitte als kreative Anregung, nicht als unveränderliche Vorgaben.

Lasst euch vom Kochbuch für eure Alltagsküche inspirieren, ändert die Rezepte ab und macht sie zu euren Familienrezepten.

Und jetzt: Hereinspaziert in die Aromenwelt von Kraut und Korn!

Hendrik

P.S.: Eine Übersicht über die verwendeten Kraut-und-Korn-Produkte gibt's ab Seite 170.

ACQUA COTTA – »GEKOCHTES WASSER«

Einfach // Dauer: 60 Minuten // 4 Personen

Dieses Traditionsgericht aus der Maremma in der südlichen Toskana durfte ich bei einem Reiturlaub mit meiner Frau genießen. Sie war den ganzen Tag bei den Pferden, mein Tag bestand aus guten Büchern, unsäglichen Mengen bester toskanischer Landküche und zum Mittag dem ersten Glas Montepulciano.

Ein typischer Fall von »aus der Not geboren« ist Acqua Cotta für mich der beste Beweis dafür, wie gut einfache Küche mit guten Zutaten sein kann.

1 Zwiebel
3 Selleriestangen
6 Tomaten
3 EL Olivenöl
2 TL Grillkräuter
1,5 Liter Brühe
1 TL Wilde 13
Pfeffer
4 Scheiben altbackenes Brot
4 Eier

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Sellerie putzen, waschen, und würfeln. Das Grün fein schneiden. Bei den Tomaten den Stielansatz entfernen, Fruchtfleisch entfernen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig schmoren, dann den Sellerie dazugeben.

Nach 10 Minuten die Tomatenwürfel mit den Grillkräutern in den Topf geben, nach weiteren 5 Minuten mit der Brühe angießen.

Mit Wilde 13 und Pfeffer würzen und 15 Minuten köcheln lassen.

Das Brot in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen, klein brechen und in jeden Suppenteller ein zerkleinertes Brot geben.

Die 4 Eier vorsichtig nacheinander in die Suppe geben und jeweils 2 Minuten ziehen lassen. Die Eier sollen dabei nicht zerfließen.

Nun die Suppe mit jeweils einem Ei in die Teller geben.

POCHIERTES EI IN JOGHURTSAUCE

Einfach // Dauer: 30 Minuten // 2 Personen

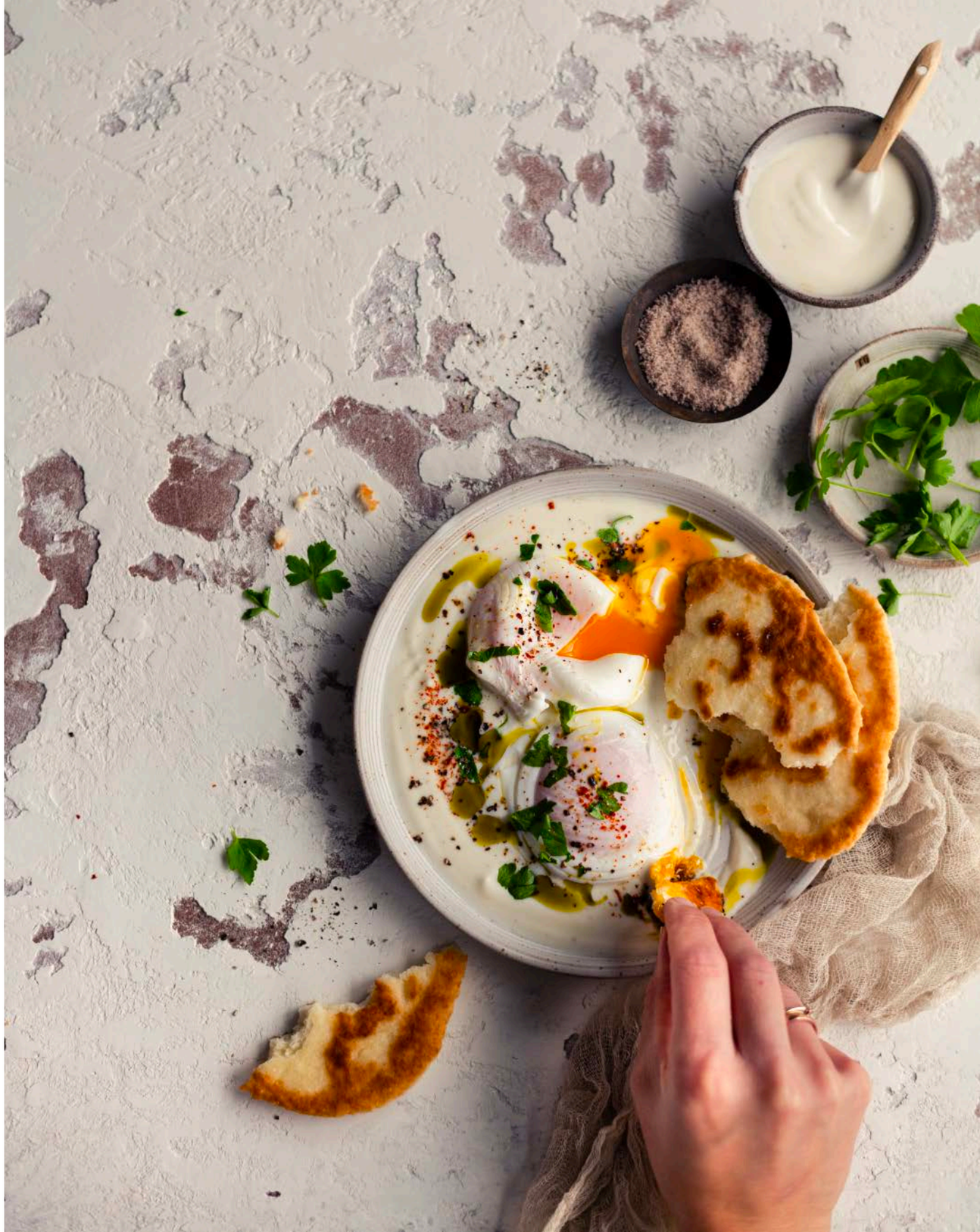
Mein absolutes Lieblingsgericht der türkischen Küche! Die Einfachheit und Frische sind großartig, die Aromatik ist gradlinig und trotzdem intensiv und abwechslungsreich.

80 ml Weißweinessig
250 g Natur-Joghurt
4 Eier
3 EL Butter
1 TL Vampirjäger
Etwas Wildkräuter-Würzöl
2 Liter Wasser

In einem großen Topf 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Den Essig und eine kräftige Prise Salz dazugeben. In der Zwischenzeit den Joghurt mit dem Vampirjäger und dem Wildkräuter-Würzöl vermengen.

Die Eier nacheinander einzeln in eine Schöpfkelle aufschlagen und in das kochende Wasser gleiten lassen. Dabei nach jedem Ei warten, bis das Wasser wieder kocht, damit Eiweiß und Eigelb gut zusammenhalten. Den Topf zudecken und die Eier ca. 4 Minuten in leicht siedendem Wasser pochieren, bis das Eiweiß fest ist. Die Eier einzeln mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz abtropfen lassen, dann in die Joghurtsoße legen.

Dazu passt hervorragend das Pfannenbrot von Seite 35.



LINSEN-WRAPS MIT ROTE-BETE-HUMMUS & SPINAT

Einfach // Dauer: 50 Minuten // 4 Personen

Das Rezept ist super einfach! Bei Füllung und Gewürz lasse ich Dir freie Hand.

250 g gegarte rote Linsen
500 ml Wasser
etwas Öl zum Anbraten
2 Handvoll frische Spinatblätter
4 EL Hummus
1 TL Streugut
1 mittelgroße Rote Bete, gewürfelt
1 Avocado, geschält und in Scheiben geschnitten
½ Glas Rotkohl (ca. 250 g)
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
1 rote Zwiebel, gewürfelt
2 TL Sesamsamen
1 EL geröstete Kürbiskerne
5–6 frische Minzblätter

Gib die Linsen mit dem Wasser in einen Mixer und püriere alles zu einem Teig.

Nun eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und darin kellenweise die Linsenmasse zu Wraps ausbacken.

Den Hummus und die Rote-Bete-Würfel in die Küchenmaschine geben und zu einer cremigen Mischung mixen.

Hummus gleichmäßig auf die Linsen-Wraps und verstreichen.

Die restlichen Zutaten ebenfalls auf die Linsen-Wraps verteilen, aufrollen und genießen.

Zum Mitnehmen für unterwegs bestens geeignet!

SCHNELLES CURRY MIT KOKOSMILCH & REISNUDELN

Einfach // Dauer: 30 Minuten // 4 Portionen

GASTREZEPT VON SANDRA WIESE, SANDRAS KÜCHENSTÜBCHEN

Hähnchenbällchen werden in einer würzigen Sauce aus roter Currypaste, Kokosmilch, Knoblauch, Ingwer und Limettensaft so unglaublich saftig. Dazu gibt es duftende Reisnudeln, die sich so schön mit dem Curry vollsaugen und ja – alles steht in weniger als einer halben Stunde auf dem Tisch.

500 g Hackfleisch (Pute, Huhn oder gemischtes Hack)
2 Frühlingszwiebeln
1 TL Alpensalz
2 EL Sesam- oder Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
1 gelbe Paprika, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
3 cm frischer Ingwer, gehackt
1 TL Orangencurry scharf
2 TL 1001 Kartoffel
2 EL rote Currypaste
400 g cremige Kokosmilch
400 ml Hühnerbrühe
1 EL Erdnussbutter
2 EL Sojasauce
100 g gelber Mais aus der Dose
Schwarzer Pfeffer
8 Bund Reisnudeln
Saft einer ½ Limette
Frischer Koriander oder Basilikum

Hackfleisch, Frühlingszwiebeln, Salz und eine Prise Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles gut vermengen. Dann die Masse mit Hilfe eines Teelöffels zu Bällchen rollen (ergibt ca. 15–20 Fleischbällchen).

Das Sesamöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Fleischbällchen hinzufügen und anbraten, bis sie knusprig sind, dabei 2–3 Mal wenden. Dies dauert etwa 4–5 Minuten. Alles auf einen Teller geben.

Zwiebeln und Paprika in die Pfanne geben. Anbraten, bis sie weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Ingwer, 1001 Kartoffel, Orangencurry und Currypaste dazugeben. Etwa 1 Minute mit anbraten, bis es duftet. Brühe, Kokosmilch, Sojasauce und Erdnussbutter hinzugeben. Den Mais und die Fleischbällchen zufügen und unter gelegentlichem Rühren einkochen, bis die Sauce leicht eindickt (etwa 5 Minuten). Vom Herd nehmen und Koriander und Basilikum unterrühren.

In der Zwischenzeit die Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen.

Dann die Reisnudeln auf Schüsseln verteilen und das Curry darüber schöpfen. Jede Schüssel nach Belieben mit Basilikum, Koriander, Limettensaft und Sesamsamen garnieren.

THYMIAN-MASCARPONE-EISCRÈME MIT ERDBEEREN

Einfach // Dauer: 15 Minuten + 7–8 Stunden Kühlzeit // ca. 750 ml Eiscrème

Eis:
4 bis 5 Zweige frischer Thymian
200 ml Milch (3,8 % Fett)
200 ml Sahne
3 TL Kräuterzucker
Abrieb einer ½ Zitrone
1 Vanilleschote
20 g Zucker
3 Eigelbe (Größe M)
250 g Mascarpone

Erdbeersoße:
100 g Erdbeeren
1 TL Kräuterzucker No.1

Deko:
Erdbeeren
gehackte Pistazien

Milch und Sahne erhitzen. Thymianzweige waschen, trockentupfen und dazugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und die Thymianzweige mit einer Gabel rausfischen.

Den Kräuterzucker mit den Eigelben in einer Schüssel cremig schlagen. Thymian-Sahnemilch unterrühren und bei geringer Hitze über einem Wasserbad unter ständigem Rühren erwärmen, bis die Füllung andickt.

Anschließend die Mascarpone und den Zucker unterrühren und die Schüssel in ein eiskaltes Wasserbad (am besten mit Eiswürfeln) stellen und kalt rühren.

Die Eismasse in eine tiefkühlfeste Form füllen und in die Gefriertruhe legen.

Nach etwa 45 Minuten die Konsistenz prüfen. Sobald die Masse an den Rändern gefriert, mit einem Rührbesen kräftig durchrühren und zurück ins Eisfach stellen.

Diesen Schritt alle 30 Minuten wiederholen, bis die Masse halb gefroren ist (nach etwa 2–3 Stunden).

Dann das Eis im Gefrierfach weiter voll gefrieren lassen (mindestens fünf Stunden).

Für die Erdbeersoße die Erdbeeren zusammen mit dem Kräuterzucker pürieren. Zum Eis servieren.

ANDERS WÜRZEN!

Die Kombination von gängigen Kräutern und Gewürzen mit ungewöhnlichen Zutaten und Wildkräutern kreiert vollkommen neue Aromenwelten. Dabei sind wir immer wieder überrascht, wie vielfältig ihr unsere Produkte einsetzt.

Finde deinen eigenen Weg zu würzen!

1001 Kartoffel
Bringt die Exotik des Orients mit der Würze und Kraft ungarischer Paprika zusammen.

Grünzeug
Wilde Salatkräuter, die einfach den besonderen Touch geben.

Kakaopfeffer
Egal ob deftig oder süß: der Kakao-Pfeffer ist eine außergewöhnliche Geschmacksexplosion.

Kräuterzucker No.1
Unraffinierter Panela Rohrohrzucker mit Zitronenmelisse und Zitronenthymian.

Kuchenrausch
Der ultimative Kick für deinen Kuchen! Blüten, Obstnoten, Gewürze und nichts ist mehr wie es vorher war.

Orangencurry mild oder scharf
Ein einzigartiges Curry mit viel Kraft und zauberhafter Fruchtnote.

Minz & Kunz
Haut dein Tzatziki auf die nächste Stufe! Dreierlei Knoblauch, Bärlauch und ein Hauch Minze.

Semmelknüller
Brotkräuter in einer Intensität, dass du dein Brot nicht mehr ohne backen willst …

Ungezähmt
Ungezähmte Chili und Paprika, abgerundet mit spitzer Wildkräuternote.

Vampirjäger
Fermentierter Knoblauch in Kombination mit naturreinem Steinsalz – puristisch, außergewöhnlich, intensiv.

Waldspaziergang
Waldspaziergang verleiht deinen Saucen und Fonds eine vollkommen neue Aromenstruktur.

Wilde 13
13 Wilde Kräuter und Pflanzen mit Steinsalz ergeben die perfekte Wildkräuterharmonie als Grundwürze.

Wilde Kräuter
Aufregende Wildkräutermischung nicht nur für Kräuterbutter. Holunder trifft Senf und Bärlauch.

Wildkräuterpfeffer
Bunter Pfeffer und ein Hauch Zitronenpfeffer verabreden sich mit Wildkräutersamen zu einen netten Abend.

Alpensalz
Das perfekte Topping-Salz: Einzigartiger Crunch, sanfte Salzigkeit, komplexe Mineralik.

Grillkräuter
Grillkräuter – klassische Küchenkräuter in einer intensiven Grillmischung.

Orangencurry-Senf
Der milde Orangencurry-Senf dominiert dein Essen nicht, er bereichert es! Auf Fisch, im Dressing oder auf's Brot.

Wildkräuter-Senf
Unser Wildkräutersenf ist Begleiter oder Hauptdarsteller. Geht super auf Brot, auf Fisch und zur Bratwurst.

Olive-Zitrone-Chili-Würzöl
Chili meets Zitrone meets Olivenöl – der Hammer für deinen Fisch, Salat oder Pasta!

Wildkräuter-Würzöl
Ein tiefgrünes und besonders intensives Kräuteröl auf Basis der Wilden Kräuter – eurem absoluten Liebling!

Wildkräuterpfeffer-Würzöl
Einzigartige Pfefferwürze mit Wildkräutertönen und schöner Zitronennote gehen im Rapsöl intensiv auf.

Limette-Chili-Fingersalz
Pure Limettenfrische und knackige Schärfe sind der perfekte Finisher auf Fisch, Fleisch oder deinem Salat.

Orange-Rosmarin-Fingersalz
Frischer Duft von Orangen und intensivem Rosmarin machen Steak, Fisch oder Grillgemüse zu einem Genuss.

Sale Profumato
Zitronige Frische und mediterrane Kräuter in einer modernen Interpretation des italienischen Klassikers.

Streugut
Fermentierter Knoblauch trifft auf Zitronenverbene. Naturreines Alpensalz gibt einen ganz besonderen Crunch.

Zitrone-Thymian-Fingersalz
Frische Zitronenaromen treffen auf intensive Thymiannoten. Perfektes Finish auf Fisch und Risotto.

Gin No.1
Unser Gin No. 1: Unkompliziert und einfach lecker! Frische Zitrusnoten werden von Tanne und einem Hauch Zimt und Pfeffer eingefangen.

Entdecke unsere Produkte auf

WWW.KRAUTUNDKORN.DE