



Geballte Kochexpertise

Seit über acht Jahren kochen Theres und Benni vom Foodblog „Gernekochen“ für ihre Community – und natürlich für Family & Friends.

Die Oberbergener Baßgeige empfiehlt:

Die Trauben des Grauen Burgunder Edition TT sind gezielt ertragsreduziert durch Traubenteilung und selektive Lese. Ein filigraner Duft nach Zitrusnoten wie Grapefruit und Limette zeichnet den körperreichen und kompakten Wein mit nachhaltig cremigem Abgang aus.



Nichts verbindet so sehr wie ein leckeres Essen in geselliger Runde mit Menschen, die man mag. Davon ist die leidenschaftliche Hobbyköchin und Kochbuchautorin Theres Pluppins überzeugt. So kreierte sie mit ihrem Mann Benni ein neues Rezeptbuch, das Familien und Freunde bei Köstlichkeiten an einem Tisch versammelt. Die Gerichte sind nach von den beiden ausgewählten kulinarischen Themen geordnet und lassen sich auch bei knapperem Zeitbudget gut umsetzen. „Wir haben unsere Lieblingsrezepte für euch zusammengefasst“, erläutern die beiden ihre Idee. Die dazugehörigen Themen sind Brunch, Mittelmeer-Küche, Italienische Küche, American BBQ, Partyfood, Oktoberfest und Asien-Rundreise. So ist für jeden Geschmack, für jeden Anlass, aber auch für unterschiedliche Tages- und Jahreszeiten etwas dabei. Alle Gerichte sind erprobt und von den beiden so optimiert, dass sie den Ansprüchen des Paares genügen. Einem guten Gelingen und vergnüglichen Stunden beim Kochen und anschließenden Genießen steht also nichts im Wege!

Schnelles KOREAN FRIED CHICKEN

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

4 Knoblauchzehen, 1 daumennagelgroßes Stück Ingwer, 400 ml Buttermilch, Salz, Pfeffer, 800 g Hähnchenbrust, 3 TL Pflanzenöl, 7 EL Ketchup, 6 EL Ahornsirup, 2 TL Apfelessig, 4 EL Gochujang (rote Chilipaste), 1 EL Sesamöl, 1 EL Sojasauce, 100 g Panko, Öl zum Frittieren, 1 EL Sesam zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

Knoblauch schälen und fein hacken, davon 1 gehackte Zehe beiseitestellen. Ingwer schälen und reiben. Buttermilch mit 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 gehackten Knoblauchzehe und dem Ingwer verrühren. Hähnchenbrust in je 3 lange Streifen schneiden und dann in der Buttermilch marinieren. Das Fleisch nun mindestens 3 Stunden, am besten über Nacht, ziehen lassen. Aus den restlichen Zutaten (außer dem Panko) eine Sauce kochen. Dafür alles 5 Minuten unter Rühren leise köcheln lassen. Eine Fritteuse oder einen großen Topf mit ausreichend Frittieröl auf ca. 160 °C vorheizen. Panko auf einen Teller geben und die Hähnchenstücke darin wälzen. Hähnchen ca. 5 Minuten im heißen Öl frittieren. Zum Schluss mit der Sauce benetzen und mit Sesam bestreuen.

Buchtipps



„Gernekochen – für Family & Friends“ vereint in sieben bunten Themenwelten köstliche Rezepte, die besonders in größeren Runden für viel Vergnügen sorgen. Das Buch von den „Gernekochen“-Foodbloggern Theres und Benjamin Pluppins gibt es für 28 Euro beim EMF Verlag.

So lecker!

Dies ist eines von Bennis allerliebsten Rezepten!. Die Sauce gepaart mit den Gambas macht süchtig. Dazu ein frisches Baguette und man schwebt im siebten Himmel oder taucht in den sieben Weltmeeren, wie auch immer. Dabei ist dieses Essen unfassbar einfach gemacht.



Die Oberbergener Baßgeige empfiehlt:

Schon seine fruchtige, an Erdbeeren erinnernde Farbe kündigt von sommerlichen Genüssen: gut gekühlt bei 7 bis 9 °C schmeckt der Spätburgunder Rosé mit einem Aroma von Kirschen und reifen Beeren besonders gut zu Meeresfrüchten und Lachs.



GAMBAS
wie beim Portugiesen

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

6 Knoblauchzehen, 250 g Mayonnaise (mind. 75 % Öl), 100 ml Weißwein, 20 ml Rum (am besten aus Portugal), 100 ml Olivenöl, plus etwas mehr zum Braten, 1 TL getrocknete Chipotle Chilis, 2 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL Thymian, 1 TL Zucker, 1 EL Ketchup, 1 TL Salz, Pfeffer, 1 kg Garnelen (ohne Kopf, entdarmt)

ZUBEREITUNG:

Knoblauch schälen und fein hacken. Danach mit allen anderen Zutaten (außer den Garnelen) und 1 Prise Pfeffer in einen Topf geben und bei schwacher Hitze für 45 Minuten leicht köcheln lassen. Ihr solltet in der Zeit viel rühren und die Sauce darf nicht kochen, höchstens ganz leicht simmern.

Garnelen in eine große Pfanne legen und kurz bei mittlerer Hitze in etwas Olivenöl anbraten. Danach bei schwacher Hitze die Sauce darübergeben und alles für 15 Minuten ziehen bzw. garen lassen.

GRÜNE OLIVEN *in Tomate*

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

2 Tomaten, 3 Knoblauchzehen, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 2 TL Harissa, 3 EL Olivenöl, 125 g grüne Oliven, 1 Stängel glatte Petersilie, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Tomaten waschen und auf einer groben Reibe reiben. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel hacken oder pressen.

In einem kleinen Topf Paprika und Harissa für 2–3 Minuten mit dem Olivenöl anrösten und dann Oliven, Tomaten und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze für 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Oberbergener Baßgeige empfiehlt:

Der Oberbergener Baßgeige Rivaner Edition BL überzeugt durch eine spontane Gärung im Barrique mit einem außergewöhnlichen Geschmackserlebnis alle die das Besondere suchen. Sein Geschmack ist gekennzeichnet von einer dichten, kräftigen Gesamtstruktur mit feiner, ausgeprägter Frucht. Ein Weißwein für Kenner und Genießer!



Liebliche aus dem Süden

Wer Oliven mag, wird diese Variante lieben. Sie schmecken sowohl warm als auch kalt einfach nach Urlaub. Sie lassen sich wunderbar mit Antipasti oder Mezze servieren. Dazu ein leckerer Hummus oder ein Salat – mehr braucht es nicht.