

# Schau mal, wer da kocht!

Prominente Menschen haben oft ein ganz gewöhnliches Hobby. Oder besser gesagt zwei. Denn bei manchen reicht die Liebe zum Kochen sogar für ein eigenes Kochbuch

REDAKTION JÜRGEN RUMPLER FOTOS VERLAGE, BARBARA BONISOLLI, BJÖRN KOMMERELL, VICTORIA PEARSON, ELLEN SILVERMAN

CHALUPAS FÜR FREUNDE  
© FAMILIE: DESPERATE  
HOUSEWIFE EVA LONGORIA

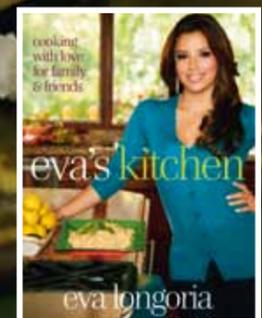


**ZUTATEN für 4-8 Personen:** ½ Tasse Pflanzenöl und, je nach Bedarf, 8 Mais-Tortillas, 4 Tassen zerhackter Salat, 1½ Tassen zerkleinerter Frischkäse oder Cheddar (etwa 170 Gramm), ¼ Tasse Sauerrahm, 1 große Tomate, gewürfelt, 2 Avocados, entkernt, geschält und gewürfelt, 2 Tassen Bohnenmus, erwärmt, 2 Tassen gekochtes, klein geschnittenes Hühnchen, erwärmt

**ZUBEREITUNG:** Einen großen Teller oder ein Backblech mit Küchenrolle belegen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, bis sich Schlieren bilden,

aber es noch nicht raucht. Die Tortillas eine nach der anderen anbraten, bis sie durch, aber nicht verbrannt sind, etwa 1 Minute an jeder Seite. Anschließend die Tortillas auf die Küchenrolle legen und 5 Minuten abkühlen lassen.

Salat, Käse, Rahm, Tomaten und Avocados in getrennten Schüsseln anrichten. Das Bohnenmus auf den Tortillas verteilen und das Hühnchen darüberstreuen. Die Chalupas auf einer Platte anrichten und samt den anderen Schüsseln mit den Beilagen servieren. So kann jeder nach Lust und Laune sein Essen selbst zusammenstellen.



**LIEBEVOLL**  
„eva's kitchen“,  
Eva Longoria,  
Verlag: Clarkson  
Potter



**GESELLIG**  
„Meine Rezepte für Familie & Freunde“ – Gwyneth Paltrow, Verlag: Edel

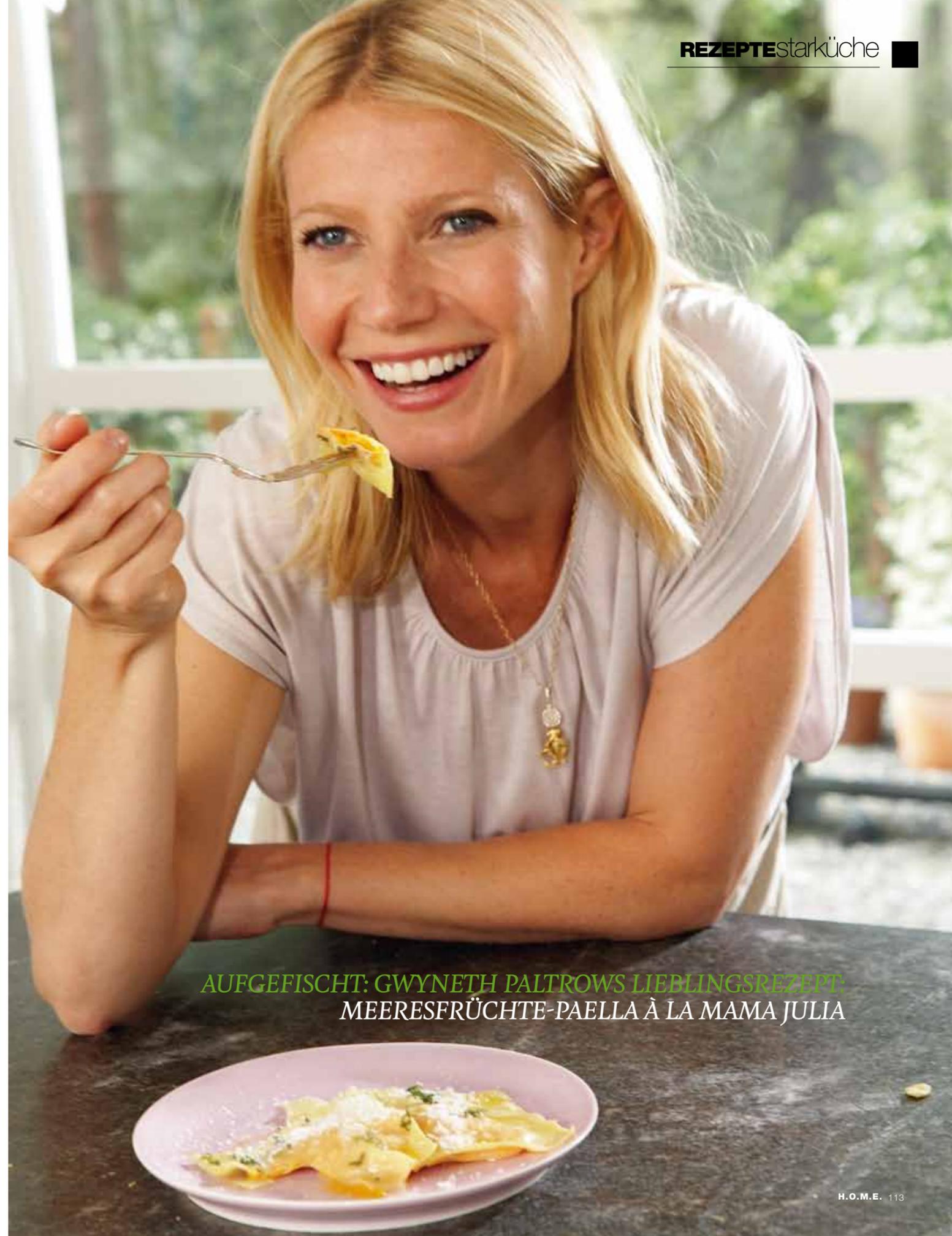
#### ZUTATEN für 4–6 Personen:

1 l Fischfond, 2 TL süßer Pimentón, grobes Salz, 60 ml gutes spanisches natives Olivenöl (extra vergine), 6 große Garnelen mit Köpfen und Panzer, 2 kleine Hummer, längs aufgeschnitten, 1 ½ große Zwiebeln, gewürfelt (ca. 300 g), 1 rote Paprikaschote, Samen und Stiel entfernt, in 2,5 cm große Stücke geschnitten, 3 Knoblauchzehen, fein gehackt, 400 g Bomba-Reis (falls nicht erhältlich: Rundkornreis), 12 kleine Jakobsmuscheln, mit Salz abreiben, 2 Filets vom weißem Plattfisch (z. B. Seezunge), in 5 cm breite Streifen geschnitten, 2 EL grob gehackte Petersilie, 2 Zitronen, in Spalten, zum Servieren

#### ZUBEREITUNG:

Den Fischfond in einem Suppentopf mit Pimentón und Salz abschmecken und auf schwacher Flamme warmhalten. 50 ml Olivenöl in einer Paellapfanne (Durchmesser: 40 cm) auf einem Holzkohlegrill oder auf zwei Herdplatten erhitzen, bis es fast raucht. Die Garnelen hineingeben und unter gelegentlichem Wenden 6–7 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Auf einen Teller legen. Die Hummer mit der Panzerseite nach unten in die Pfanne geben und 4 ½ Minuten

braten. Wenden und weitere 4 ½ Minuten braten. Die Hummer zu den Garnelen auf den Teller legen. Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben und auf mittlere Hitze reduzieren. Zwiebeln, Paprika und Knoblauch hineingeben und unter Rühren etwa 10 Minuten andünsten, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist. Den Reis in Form eines gleichmäßigen Kreuzes in die Pfanne schütten und mit dem Gemüse mischen. Den Fischfond zugießen, alles zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen. Garnelen, Hummer, Muscheln und Fisch auf dem Reis verteilen. Die Pfanne mit großen Stücken Alufolie abdecken und die Paella weitere 10 Minuten garen. Die Alufolie entfernen und 5 Minuten weiterdünsten. Die Muscheln sollten sich geöffnet haben, und der Reis sollte gar sein. Eventuell hören Sie es brutzeln – ein gutes Zeichen, denn jetzt bildet sich am Pfannenboden die Kruste (Socarrat), die eine gute Paella ausmacht. Vom Herd nehmen, wieder mit der Alufolie abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren. Die Pfanne auf den Tisch stellen, die Paella auf die Teller der Gäste löffeln und Zitrone zum Ausdrücken dazureichen.



**AUFGEFISCHT: GWYNETH PALTROWS LIEBLINGSREZEPT: MEERESFRÜCHTE-PAELLA À LA MAMA JULIA**

## ÜBERFLÜGELT: URSULA KARVEN SERVIERT HÄHN- CHEN MIT ZUCKER- SCHOTEN-SALAT

**ZUTATEN für 4 Personen:** 1 TL Sesamsamen, 200 ml Apfelsaft, 100 ml Orangensaft, 1/8 l Sojasauce, 3 EL süße Chilisauce, 1 EL Honig, 300 g Zuckerschoten, 1 Bund Basilikum, 1 haselnussgroßes Stück Ingwer, Saft von 1 Limette, 4 Hähnchenschenkel (je etwa 250 g)

### ZUBEREITUNG:

Die Sesamsamen in einem Topf ohne Fett goldgelb rösten und mit Apfel- und Orangensaft sowie 100 ml Sojasauce und 1 EL Chilisauce ablöschen. Diese Mischung mit dem Honig bei kleiner Hitze in etwa 10 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen.

Zuckerschoten und Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Zuckerschoten schräg in Streifen schneiden, Basilikumblätter kleiner zupfen. Ingwer schälen und fein reiben, mit dem Limettensaft und der übrigen Soja- und Chilisauce verrühren. Die Zuckerschoten damit vermengen.

Den Backofen auf 220° C (Umluft 200° C) vorheizen und ein Blech auf der mittleren Schiene einschieben. Die Hähnchenschenkel im Gelenk dort durchschneiden, wo es am leichtesten geht: Man kann die Stelle ertasten, wenn man den Unterschenkel hin- und herbewegt. Ober- und Unterschenkel auf der Hautseite je zwei- bis dreimal einschneiden. Die Hähnchenteile in einer Schüssel mit der Marinade vermischen, dann mit der Hautseite nach oben auf das heiße Blech legen und im Ofen 20 Minuten braten, dabei zweimal mit der Marinade bestreichen. Das Basilikum unter den Salat mischen und den Salat zu den Hähnchenteilen servieren.



**ENTSPANNT**  
„Mein Kochbuch für Kochmuffel“ – Ursula Karven, Verlag: Gräfe und Unzer



## BATGIRLS-MENÜ: ALICIA SILVERSTONE'S MAROKKANISCHER COUSCOUS MIT SAFRAN

**ZUTATEN für 6 Personen:** 400 g geschälter Butternut-Kürbis in Würfeln von ½-1 cm geschnitten, 200 g gelbe Zwiebel, in große Würfel geschnitten, 200 g Karotten, in Würfel von ½-1 cm geschnitten, 100 g Zucchini, in Würfel von ½-1 cm geschnitten, 2 EL extra feines Olivenöl, feines Meersalz, 1 ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 300 ml Gemüsebrühe, 2 EL vegane Margarine, ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel, 300 g Vollkorn-Couscous, 2 Frühlingszwiebeln, weiße und grüne Teile, gehackt

### ZUBEREITUNG:

Backofen auf 190° C vorheizen. Butternut, Zwiebeln, Karotten und Zucchini auf ein Backblech legen und das Olivenöl, 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer dazugeben. 25-30 Minuten lang braten, nach der Hälfte mit einem Pfannenwender einmal drehen. Während das Gemüse brät, die Gemüsebrühe in einem Kochtopf zum Kochen bringen, den Topf von der Hitze nehmen und die Margarine, den restlichen ½ TL Pfeffer, Kreuzkümmel, Safran und Salz unterrühren, Deckel auf die Pfanne setzen.

15 Minuten lang ziehen lassen. Das gebratene Gemüse mit dem Couscous in eine große Schüssel geben. Die Gemüsebrühe noch einmal zum Kochen bringen und sofort über die Couscous-Mischung gießen. Mit einem Teller gut abdecken und 15 Minuten stehen lassen, Frühlingszwiebeln dazugeben, Couscous und Gemüse mit einer Gabel vermischen und servieren.



**VEGAN**  
„Meine Rezepte für eine bessere Welt“ – Alicia Silverstone, Verlag: Arkana

