

CRACK KITCHEN

23
REZEPTE



VINCE

King of the Godly Plates

STEAK · GRILL · SOUL

Rezepte aus der Livestream-Küche

@watchvince on TikTok

Willkommen in der Crack Kitchen

Was ihr hier in der Hand haltet, ist kein normales Kochbuch. Das sind 23 Gerichte, die alle live entstanden sind - gekocht, verbrannt, gerettet und gegessen vor laufender Kamera. Kein Foodstyling, keine perfekten Studioaufnahmen. Echtes Kochen mit echten Fehlern und echten Loesungen.

Genau das ist der Unterschied. Die meisten Kochbuecher tun so, als wuerde immer alles klappen. Bei mir geht regelmaessig was schief - und dann zeige ich, wie man es rettet. Deshalb findet ihr bei fast jedem Rezept einen Kasten dazu, wo es schiefgehen kann. Das ist das Wertvollste im ganzen Buch.

Ich koche mit dem Besten, was ich kriegen kann: Bio-Fleisch vom Weiderind, Bio-Hendl, Gemuese vom Bauern. Das schmeckt man, und es ist es wert. Aber keine Sorge - wer sparen will oder muss, kommt mit normaler Supermarktware gut 30 % guentiger weg, und jedes Rezept funktioniert genauso.

Also: Schuerze um, Pfanne heiss, let's go.

- Vince, King of the Godly Plates

Zu den Preisen

Bei jedem Rezept findet ihr zwei Preise: einmal in Bio- und Bauernqualitaet, einmal konventionell aus dem Supermarkt. So sieht jeder auf einen Blick, was das Gericht kostet - egal ob man aufs Beste oder aufs Geld schaut.

Alle Preisangaben sind Richtwerte fuer einen Wiener Supermarkt (Stand Sommer 2026). Beim Diskonter zahlt ihr oft weniger, am Bauernmarkt oder in Bio-Qualitaet mehr. Aktionen koennen jedes Gericht guenstiger machen. Die Preise helfen euch, Gerichte zu vergleichen - nicht, auf den Cent zu rechnen. Deshalb steht ueberall ca. davor.

Die Regeln der Crack Kitchen

Fuenf Techniken, die in fast jedem Rezept vorkommen. Wer die drauf hat, kocht die Haelfte des Buchs blind.

» 1. Hart anbraten, Zeit geben

Fleisch laesst zuerst Wasser. Das muss komplett verdampfen, erst dann bildet sich die Kruste - wie beim Smashburger. Braun, nicht schwarz. Nach zehn Minuten kann es schlicht noch nicht schmecken.

» 2. Zwiebeln lange karamellisieren

Zwiebeln erst zugedeckt weich duensten, dann offen richtig braun werden lassen. Das ist der Schritt, der die meisten Saucen traegt. Kleine Flamme, Geduld.

» 3. Nudeln in der Sauce statt im Wasser

Rohe Nudeln direkt in die Sauce geben und mit heissem Wasser nachgiessen. Sie saugen die Sauce auf und geben Staerke ab, die alles bindet.

» 4. Pfanne plus Ofen

Fleisch scharf anbraten, aber nicht fertigbraten - bei niedriger Hitze im Ofen nachziehen lassen. Aussen kross, innen saftig statt trocken.

» 5. Reis waschen und auskuehlen

Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt - das nimmt die Staerke, er wird koernig statt klebrig. Fuer Fried Rice zusaetzlich vorher kochen und auskuehlen lassen.

KAPITEL

1

SCHNELL & GÜNSTIG

Für den Feierabend, wenn's fix gehen muss



IN DIESEM KAPITEL

Bolognese • Chicken Alfredo • Tuna Noodles

Lammfilet • Knacker

1 Bolognese mit Hörnchen

4 Portionen · ca. 90 Min

Lange geschmorte Zwiebeln, knusprig angebratenes Faschiertes und eine Sauce, die Zeit zum Arbeiten kriegt. Funktioniert mit normalen und glutenfreien Nudeln.

\$ Zutatenkosten: ca. 19,50 € Bio/Bauern · ca. 13,90 € konventionell
ca. 3,50–4,90 € pro Portion (Richtwerte, Stand Sommer 2026, Wien)

ZUTATEN

- 500 g Rinderfaschiertes
- 3 Zwiebeln, fein geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Karotte, fein gewürfelt (optional)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 700 g Passata (passierte Tomaten)
- 300 ml Rinderbouillon
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Curry
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 TL Rosmarin, getrocknet
- 1 TL Chilisalز
- 5 getrocknete Chilis
- 1,5 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer, grob
- 1 EL Butter (Geheimtipp)
- 400 g Hörnchen – normale Weizennudeln oder glutenfreie (Mais-Reis oder Buchweizen)
- 80 g Parmesan, frisch gerieben
- 100 g Schweinespeck, gewürfelt (optional)
- schwarzer Trüffel zum Abschluss (optional)

ZUBEREITUNG

1

Knoblauch schälen – Trick: die Zehen kurz in warmes Wasser legen, dann geht die Schale fast von allein ab. Fein hacken, Zwiebeln vorschneiden.

2

Olivenöl in eine große Pfanne, Hitze nur mittel. Knoblauch sanft anrösten. Wichtig: Pfanne nicht zu heiß, sonst wird der Knoblauch bitter.

3

Zwiebeln und optional Karotte dazu. Deckel drauf, kleine Flamme – die Zwiebeln lassen Wasser und dünsten weich. Danach Deckel runter und richtig braun karamellisieren lassen. Das ist der Schritt, der die Sauce trägt.

4

Honig unterrühren – nicht viel, nur für die Süße. Dann die Zwiebelmasse herausnehmen und beiseitestellen.

5

Pfanne voll aufdrehen. Faschiertes (bei Bedarf zuerst den Speck auslassen) scharf anbraten. Das Fleisch lässt zuerst Wasser – das muss komplett verdampfen. Weiterbraten bis es richtig braun und krustig ist, wie bei einem Smashburger. Braun, nicht schwarz.

6

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauchpulver und Curry übers heiße Fleisch geben und kurz mitrösten. Beim Salz zurückhaltend – nachsalzen kannst du immer.

7

Zwiebelmasse zurück in die Pfanne. Mit Bouillon ablöschen und den Bratsatz vom Boden lösen. Dann Passata dazugießen und auf kleinere Hitze umziehen.

8

Kräuter der Provence, Rosmarin, Chilisalz einrühren. Chilis aufschneiden – die Schärfe sitzt in den Kernen. Achtung: danach nicht ins Gesicht fassen.

9

Deckel drauf, kleine Flamme, 45 Min zugedeckt köcheln. Der Dampf reflektiert am Deckel und die Gewürze ziehen ein. Zwischendurch umrühren.

10

Deckel runter, weiter köcheln. Jetzt verdampft das Wasser und die Sauce wird sahnig. Abschmecken, ggf. nachsalzen.

11

Nudeln in reichlich kräftig gesalzenem Wasser kochen. Weizennudeln nach Packungsangabe al dente, glutenfreie 1–2 Minuten kürzer. Nicht abschrecken.

12

Butter in die Sauce rühren – macht sie rund und glänzend. Wer will: Trüffel darüberhobeln.

13

Nudeln in den Topf zur Sauce, großzügig Parmesan dazu und alles anzwirbeln, bis jedes Hörnchen überzogen ist. Anrichten, nochmal Parmesan drauf. Dazu grüner Salat.

★ Vince' Tipp – Nudeln

Normale Weizen-Hörnchen halten am besten die Form. Glutenfrei geht genauso: Mais-Reis (neutral) oder Buchweizen (nussig). Auch Penne oder Fusilli funktionieren – Hauptsache eine Form, in der sich die Sauce fängt.

★ Vince' Tipp – Speck

Schweinespeck ganz am Anfang mit anbraten bringt nochmal deutlich mehr Geschmack.

+ Dazu passt

Grüner Salat mit Marinade: Apfelessig, Honig, gehackter Knoblauch, Öl, ein Schuss Wasser, Salatkräuter.