

DAS ULTIMATIVE

HANDWERKER KOCHBUCH

SCHNELL. GÜNSTIG. DEFTIG.

**FÜR BAUSTELLE, MONTAGE,
FEIERABEND & COUCH.**

Von Matze
für echte
Handwerker!

**60
REZEPTE**

MIT WOCHENPLÄNEN,
MEAL-PREP &
BAUSTELLEN-TIPPS

- ✓ EINFACH & SCHNELL
- ✓ GÜNSTIG & SATT
- ✓ DEFTIG & KRÄFTIG
- ✓ FÜR WENIG
KUCHGESCHIRR
- ✓ FÜR BAUSTELLE,
MONTAGE & ZU HAUSE
- ✓ VON MATZE –
HANDWERKER AUS
LEIDENSCHAFT



ZEIT SPAREN
MEHR LEBEN



WENIG GELD
VIEL GESCHMACK



ENERGIE FÜR
HARTE TAGE



PRAXISERPROBT
VON HANDWERKERN

DU MUSST KEIN KOCH SEIN. DU MUSST NUR ANFANGEN.

M. Neubert

FEIERABEND. HUNGER. LOS GEHT'S.

60 Rezepte • Praxis • Wochenpläne • Meal-Prep

DAS VERSPRICHT DIR DIESES BUCH

Einfache Schritte, normale Zutaten, klare Zeiten und Kosten. Für Baustelle, Montage, Feierabend und Zuhause.

PORTIONSLOGIK

Alle Rezepte sind als 2 normale Portionen gedacht. Wer nach einer harten Schicht richtig Hunger hat, kann sie als 1 XXL-Handwerkerportion rechnen.

SO LIEST DU DIE REZEPTE

Kochtyp • Zeit • Kosten • Schwierigkeit • Werkzeug • Zutaten • Schritt für Schritt • Beilage • Handwerker-Tipp.

WARUM DU HIER KEINE NÄHRWERTANGABEN FINDEST

Ich verzichte bewusst auf Kalorien- und Nährwertangaben. Sie hängen von den verwendeten Produkten, Mengen und Portionsgrößen ab. Da für die Rezepte keine verlässlich berechneten Werte vorliegen, möchte ich dir keine Zahlen nennen, die genauer wirken, als sie sind.

VORWORT

Ein paar Worte vom Mann am Herd

„HUNGER MACHT BÖSE.“

Ich bin Matze, 54 Jahre alt, Hobbykoch und seit über 35 Jahren Handwerker aus Leidenschaft. Aufgewachsen in der ehemaligen DDR, führte mich mein Weg vom Schlosser über den Fenster- und Fassadenbau bis zum Elektriker. Mehrere Jahre war ich auf Montage - oft mit Selbstverpflegung.

Das Kochen liegt bei uns in der Familie: Meine Mutter war Bäckerin, Konditorin und Köchin, mein Bruder Koch. Bei mir wurde daraus die Leidenschaft für unkompliziertes, deftiges Essen. Meine härteste Testküche ist meine Familie. Rund 90 % der Gerichte in diesem Buch habe ich selbst schon gekocht oder zubereitet.

Du musst kein Koch sein. Du musst nur anfangen.

Guten Appetit - und allzeit eine gute Baustelle!

M. Neubert

IMPRESSUM

Autor und Herausgeber im Selbstverlag:

Matthias Neubert
c/o Autorenglück #34620
Albert-Einstein-Straße 47
02977 Hoyerswerda
Deutschland

E-Mail: neubert.matthias@live.de

© 2026 M. Neubert. Alle Rechte vorbehalten.

HYGIENE, TIPPS & PRAXIS

Kurz, wichtig, alltagstauglich

- Hände und Arbeitsflächen sauber halten.
- Rohes Fleisch getrennt von verzehrfertigen Lebensmitteln verarbeiten.
- Kühlpflichtige Lebensmittel mit Kühllakku transportieren.
- Fleisch vollständig durchgaren und Speisen beim Wiedererwärmen komplett erhitzen.
- Reste schnell abkühlen, sauber verpacken und zeitnah verbrauchen.
- Rezept zuerst komplett lesen, dann Zutaten und Werkzeug bereitstellen.

12. Turbo-Manta-Platte

2 NORMAL / 1 XXL-HANDWERKER

AUF EINEN BLICK

Zeit: ca. 25-30 Min. **Kosten:** ca. 6-8 € **Schwierigkeit:** **

Utensilien: Airfryer, Fritteuse oder Backofen, Pfanne, kleiner Topf, Schüssel, Messer oder Schere.

ZUTATEN

- 1-2 Brühwürste oder Bratwurst
- TK-Pommes
- Ketchup und Mayo für die Pommes
- Pommes-Gewürz oder Salz
- Etwas Pflanzenöl zum Braten

FÜR DIE SAUCE

- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml passierte Tomaten oder Ketchup
- 2-3 TL Currypulver, auch zum Bestreuen
- ½ TL Chiliflocken oder Cayennepfeffer (nach Geschmack)
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Honig oder Zucker
- Salz und etwas Pflanzenöl

SCHRITT FÜR SCHRITT

- 1** Bereite die Pommes frites nach Packungsanleitung zu: entweder in der Fritteuse bei 170 °C goldbraun frittieren oder im Ofen beziehungsweise in der Heißluftfritteuse extra knusprig werden lassen. Die fertigen Pommes sofort in einer Schüssel mit Pommes-Gewürz oder Salz durchschwenken.
- 2** Erhitze etwas Öl in einer Pfanne. Brate die Würste bei mittlerer Hitze von allen Seiten gleichmäßig braun und knusprig an. Nimm die Würste aus der Pfanne und schneide sie mit einem scharfen Messer oder einer Schere in mundgerechte, ca. 1,5 cm dicke Scheiben.
- 3** Gib eine extra große Portion Pommes auf eine Seite des Tellers und die geschnittenen Würste daneben.
- 4** Verteile die selbstgemachte Currysauce großzügig über die Würste und streue Currypulver darüber. Setze jeweils einen großen Klecks Ketchup und Mayonnaise auf die Pommes.

CURRYSAUCE ZUBEREITEN - AM BESTEN ZUERST

1. Etwas Pflanzenöl in einem kleinen Topf oder einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
2. Tomatenmark und 1 TL Currypulver zugeben und unter Rühren etwa 1 Minute mitrösten.
3. Passierte Tomaten oder Ketchup sowie Honig oder Zucker zugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten leise köcheln lassen, bis die Sauce eindickt. Mit Chili, Paprika, Salz und weiterem Curry abschmecken. Etwas Currypulver zum Bestreuen zurückhalten.

13. TK-Frikadellen-Schmaus

2 NORMAL / 1 XXL-HANDWERKER

AUF EINEN BLICK

Zeit: 25 Min. + ggf. Auftauzeit **Kosten:** ca. 4-5 € **Schwierigkeit:** **

Utensilien: Auflaufform, Backofen

ZUTATEN

- 2-4 Frikadellen (TK oder selbst gemacht)
- Kartoffelpüree (Instant oder aus der Dose)
- Sauerkraut
- Streukäse zum Überbacken

SCHRITT FÜR SCHRITT

- 1** TK-Frikadellen können vorher im Kühlschrank aufgetaut werden. Instant-Kartoffelpüree nach Packungsanleitung zubereiten.
- 2** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Sauerkraut in einer Auflaufform verteilen.
- 3** Die Frikadellen darauf platzieren und das Kartoffelpüree darüber verteilen.
- 4** Etwas Streukäse darüberstreuen - und ab in den vorgeheizten Ofen damit.
- 5** Bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

HANDWERKER-TIPP

Sauerkraut gibt es in verschiedenen Varianten. Ich persönlich verwende gern Schlachtekraut oder die etwas schärferen Varianten.