



*good food*  
**GOOD MOOD**

Nina und Raphael

# Inhalt

Cover	01
Vorwort	03
Frühstück	04
Getränke	11
Hauptspeisen	22
Desserts	63

# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Wir freuen uns sehr, euch in die kulinarische Welt unserer gemeinsamen Leidenschaft einzuladen. Dieses Kochbuch ist das Ergebnis unzähliger Stunden in der Küche, in denen wir experimentiert, kreierte und unsere Geschmacksknospen auf eine wunderbare Reise mitgenommen haben. Als Paar, das sowohl die Liebe zueinander als auch die Liebe zum Essen teilt, haben wir uns dazu entschlossen, unsere Lieblingsrezepte und -geschichten mit euch zu teilen.

Kochen hat für uns eine ganz besondere Bedeutung. Es ist nicht nur eine Möglichkeit, uns zu ernähren, sondern auch eine Art, unsere Kreativität auszuleben und gemeinsame Momente zu schaffen. Jedes Gericht, das wir zubereiten, ist eine Gelegenheit, unsere Liebe zueinander und zur Welt der Aromen, Texturen und Farben zum Ausdruck zu bringen.

In diesem Kochbuch werdet ihr Rezepte finden, die von unseren gemeinsamen Reisen inspiriert sind. Von den einfachen, aber dennoch köstlichen Gerichten, die wir als junge Liebende zubereitet haben, bis hin zu den komplexeren Kreationen, die unsere Erfahrungen und unseren Geschmack im Laufe der Zeit widerspiegeln. Wir haben bewusst eine Vielzahl von Gerichten aus verschiedenen Küchen der Welt ausgewählt, um euch zu zeigen, wie sehr uns die Vielfalt und die Geschmackserlebnisse anderer Kulturen beeinflusst haben.

Wir hoffen, dass dieses Kochbuch euch genauso viel Freude bereitet wie uns beim Erstellen. Lasst euch von den Rezepten inspirieren, experimentiert und entdeckt neue Geschmackswelten. Wir wünschen euch viele glückliche Stunden in der Küche und unvergessliche Gaumenfreuden.

Genießt das Kochen, teilt die Freude am Essen und lasst euch von der Magie der Küche verzaubern!

Herzlichst,

*Nina & Raphael*

**FRÜHSTÜCK**

# KNUSPRIGE

## *Karottenbrötchen*

### FÜR CA. 12 BRÖTCHEN

- 600 ml lauwarmes Wasser
- 15 g Hefe
- 200 g Karottenstreifen
- 40 ml Olivenöl
- 50 g Chiasamen
- 200 g Haferflocken, fein
- 650 g Dinkelmehl
- 2 TL Salz

### TOPPING

- 4 EL Chiasamen
- 4 EL Sonnenblumenkernen

### ZUBEREITUNG

- 1 Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen.
- 2 Karotten und Olivenöl dazu geben.
- 3 Alle weiteren Zutaten dazu geben.
- 4 Knete den Teig ca. 5 Minuten gut durch. Der Teig wird feuchter und etwas klebrig. Das ist normal so.
- 5 Forme den Teig zu einem runden Laib und lege diesen in eine Schüssel.
- 6 Bedecke den Teig mit einem feuchten Küchentuch und lasse den Teig über Nacht ruhen (Zimmertemperatur).
- 7 Den Teig nach der Ruhephase nicht mehr kneten!
- 8 Mit einem angefeuchteten Löffel Portionen abteilen.
- 9 Im Samen-Topping wälzen
- 10 Anschliessend auf ein Backblech legen
- 11 Die Brötchen bei Ober-/Unterhitze bei 210 °C für 25-30 Minuten backen.



# BUNTE

## *Açaí Bowl*

### **FÜR 1 PORTION**

- 150 g Blaubeeren, gefroren
- 100 g tiefgekühltes Açaí-Püree
- ½ Apfel, entkernt, gewürfelt
- 2 TL Honig
- 100 ml Kokoswasser
- 100 ml Mandelmilch

### **TOPPING**

- Erdbeeren
- Himbeeren
- Blaubeeren
- Kokosraspel
- Haferflocken

### **ZUBEREITUNG**

- 1 Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und cremig mixen.
- 2 Die Masse in eine Schüssel füllen
- 3 Mit den Beeren garnieren und nach Belieben Kokosraspeln und Haferflocken hinzufügen.
- 4 Die Beerenschale genießen!



# FLUFFIGE

## *Pancakes*

### **FÜR 2 PORTIONEN**

- 320 g Banane
- 250 ml Haferdrink
- 160 g Dinkelmehl
- ⅓ TL Backpulver
- 1 Briefchen Vanillezucker
- 50 g geriebene Haselnüsse

### **TOPPING**

- Bananenscheiben
- Blaubeeren
- Ahornsirup

### **ZUBEREITUNG**

1 Banane und Haferdrink in einen Mixbecher geben und mixen.

2 Danach Mehl, Backpulver und Vanillezucker beifügen und unterrühren.

3 Die Haselnüsse begeben und gut untermengen, sodass eine geschmeidige Masse entsteht.

4 Nun die Pancakes auf mittlerer Hitze schön goldbraun auf beiden Seiten braten. Brate die Pancakes nicht zu heiss und lieber langsam, denn so kann das Backpulver besser arbeiten.

6 Zum Schluss dekorieren und geniessen.



**GETRÄNKE**

# KOKOS-ANANAS

## *Smoothie*

### **FÜR 4 PORTIONEN**

- 3 dl Kokoswasser
- 1 Ananas, geschält,  
Strunk entfernt, in Stücken
- 1 Mango, in Stücken
- 1 Limette, ganzer Saft

### **TOPPING**

- Kokosraspeln

### **ZUBEREITUNG**

1 Kokoswasser, Früchte und Limettensaft in einen Mixbecher geben.

2 Die Masse fein pürieren und in ein Glas füllen

3 Den Smoothie kannst du zum Beispiel mit Kokosraspeln garnieren.

4 Geniesse den tropischen Smoothie!



# NEKTARINEN-HIMBEER

## *Smoothie*

### **FÜR 2 PORTIONEN**

- 1 Orange, geschält, in Stücke
- 1 Nektarine, in Stücke
- 60 g Himbeeren
- 250 ml Kokoswasser

### **ZUBEREITUNG**

- 1 Alle Zutaten mixen bis der Smoothie schön cremig ist.
- 2 In Gläser füllen und geniessen



# BLAUBEEREN-APFEL

## *Smoothie*

### **FÜR 2 PORTIONEN**

- 2 Äpfel, in Stücken
- 100 g Heidelbeeren
- 6 EL Griechischer Joghurt
- 100 ml Wasser

### **ZUBEREITUNG**

- 1 Alle Zutaten mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.
- 2 Nach Bedarf noch mehr Wasser hinzufügen.
- 3 Den Smoothie auf Gläser verteilen und geniessen.



# ORANGER UND GRÜNER

## Smoothie

### FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Karotten, in Stücken
- 1 Apfel, entkernt, in Stücken
- 1 Orange, geschält, in Stücken
- 1 Mango, geschält, entsteint, in Stücken
- 4,5 dl Apfelsaft

### FÜR DEN GRÜNEN SMOOTHIE

- 100 g gewaschener, gerüsteter Federkohl

### ZUBEREITUNG

- 1 Karotten bis und mit Apfelsaft in den Mixbecher geben
- 2 Auf höchster Stufe ca. 1 Minute pürieren, bis die Masse schön cremig ist.
- 3 Die Hälfte vom Orangen Smoothie in die Gläser verteilen.
- 4 Für den Grünen Smoothie: Federkohl mit dem restlichen Smoothie für ca. 1 Minute mitpürieren.
- 5 In die Gläser füllen und geniessen



# CREMIGER

## *Mango Lassi*

### FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Mangos, geschält, entsteint, in Stücken
- 300 g Naturjoghurt
- 100 ml Kokosmilch
- 2 Prisen Kardamompulver
- 1 Prise Kurkuma

### ZUBEREITUNG

1 Gib die Mangos mit dem Kardamompulver und dem Naturjoghurt in einen Mixbecher und mixe es fein.

2 Je nach Geschmack kannst du den Lassi mit etwas Kokosmilch verdünnen.

3 An heißen Tagen kannst du dem Lassi auch noch Eiswürfel begeben.

4 Befülle den Lassi in Gläser und genieße den leckeren Mango Lassi.



# HAUPTSPEISEN

# KÖSTLICHE

## Süsskartoffelsuppe

### FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 250 g Süsskartoffeln
- 250 ml Gemüsebrühe
- 15 g Ingwer
- 150 g Cherrytomaten
- ¼ TL Zucker
- ½ Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver

### TOPPING

- Schnittlauch
- Magerquark

### ZUBEREITUNG

1 Zwiebel sowie Knoblauch fein hacken und die Hälfte auf die Seite stellen.

2 Ingwer fein hacken

3 Süsskartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden

4 In einem grossen Kochtopf Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in etwas Kokosöl andünsten. Die Süsskartoffeln begeben und für ca. 3 Minuten mit braten.

6 Gemüsebrühe hinzugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze für ca. 15 Minuten köcheln lassen, sodass die Süsskartoffeln gar sind.

6 Währenddessen Cherrytomaten halbieren

7 In einer Bratpfanne Zwiebeln und Knoblauch in Kokosöl glasig anschwitzen. Cherrytomaten und Zucker begeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Anschliessend vom Herd nehmen.

8 Die Suppe schön cremig pürieren. Zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

9 In einem Teller zusammen mit den Chilitomaten anrichten. Mit Magerquark und Schnittlauch garnieren und geniessen.



# LECKERER

## Broccoli-Kuchen

### FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Kuchenteig
- 500 g Broccoli (mit Sbrunk)
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 250 ml Vollrahm
- Eine Prise Salz  
oder etwas Bouillon
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 80 g Mehl
- 100 g Sbrinz

### ZUBEREITUNG

- 1 Broccoli in kleine Würfel schneiden
- 2 Kuchenteig in Backform auslegen
- 3 Alle Zutaten bis auf den Sbrinz und einige Broccoli-Röschen in den Mixbecher geben und mixen.
- 4 Masse in vorbereitete Form füllen
- 5 Broccoli-Röschen, Zwiebelstücke und Sbrinz darauf legen
- 6 Im Backofen bei 180 °C für ca. 30 Minuten backen.
- 7 Mit Hüttenkäse und Petersilie oder Schnittlauch garnieren.



# CHICKEN

## *Teriyaki*

### FÜR 2 PORTIONEN

- 1 TL Sesam
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Honig
- etwas Ingwer, fein zerkleinert
- 300 g Pouletgeschnetzeltes

### ZUBEREITUNG

1 Den Sesam in einer Pfanne in etwas Öl bei schwacher bis mittlerer Hitze 1-2 Minuten goldgelb rösten und beiseite stellen.

2 Sojasauce, Honig und Ingwer in einer Schüssel vermengen und anschliessend das Pouletgeschnetzelte darunter mischen.

3 Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

4 Pouletfleisch abtropfen lassen und in die Pfanne geben

5 Unter Wenden kochen, bis das Pouletfleisch durchgegart und goldbraun gebraten ist.

6 Das Teriyaki Chicken mit Reis, gewürfelten Gurken und Avocado servieren und geniessen.



# GEMÜSE

## *Gipfeli*

### **FÜR 4 PORTIONEN** **(KAROTTEN-WEISSKABIS** **GIPFELI)**

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 150 g Weisskabis, gerüstet, fein geschnitten
- 150 g Karotten, gerüstet fein geschnitten
- 0,5 dl Gemüsebouillon
- etwas Käse nach belieben, gerieben
- Salz
- Pfeffer
- 2 runde, ausgewallte Dinkelteige, je ca. 270 g
- 1 Eiweiss
- 1 Eigelb

### **ZUBEREITUNG**

- 1 Zwiebel und Knoblauch in einem Food Processor zerkleinern. Anschliessend in Butter andämpfen.
- 2 Kabis und Karotten ebenso im Food Processor zerkleinern und in die Pfanne beifügen und mitdämpfen.
- 3 Mit Bouillon ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze für 10-15 Minuten köcheln lassen.
- 4 Deckel entfernen und einkochen, bis die Flüssigkeit vollständig weg ist.
- 5 Füllung auskühlen lassen.
- 6 Käse darunter mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 7 Teige in je 8 Dreiecke schneiden. Alle Ränder mit Eiweiss bestreichen.
- 8 Pro Dreieck je 1 EL Füllung begeben und zu Gipfeli aufrollen.
- 9 Die Gipfeli auf das Backpapier belegte Blech legen und mit Eigelb bestreichen.
- 10 Im Backofen bei Ober-/Unterhitze 220 °C für 15-20 Minuten backen.

# GEMÜSE

## Gipfeli

### FÜR 4 PORTIONEN (SPARGEL GIPFELI)

- 300 g Spargelspitzen, gekocht
- 1,5 Löffel Hüttenkäse
- 1 EL Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- 2 Rund ausgewallte Dinkelteige, je ca. 270 g
- 1 Eiweiss
- 1 Eigelb

### ZUBEREITUNG

- 1 Die gekochten Spargel in einem Food Processor zerkleinern.
- 2 Hüttenkäse und Frischkäse der Spargel Masse begeben.
- 3 Mit Salz und Pfeffer würzen
- 4 Teige in je 8 Dreiecke schneiden. Alle Ränder mit Eiweiss bestreichen.
- 5 Pro Dreieck je 1 EL Füllung begeben und zu Gipfeli aufrollen.
- 6 Die Gipfeli auf das Backpapier belegte Blech legen und mit Eigelb bestreichen.
- 7 Im Backofen bei Ober-/Unterhitze 220 °C für 15-20 Minuten backen.



# BUNTER

## Gratin

### FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g Kartoffeln
- 400 g Randen
- 400 g Süsskartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 30 g Parmesan
- 3 TL Thymian
- 1,5 TL Salz
- 100 ml Vollrahm
- Salz
- Pfeffer

### TOPPING

- Parmesan
- Thymian

### ZUBEREITUNG

1 Alle drei Gemüsesorten schälen, in Scheiben schneiden und je in eine separate Schüssel legen. Pro Schüssel 1 EL Öl, 10g Parmesan, etwas Salz und 1 TL Thymian hinzufügen und gut vermengen.

2 Eine Gratinform bereitstellen und mit Vollrahm füllen. Käse, Pfeffer und Salz begeben und mischen.

3 Die Gemüsescheiben in der Gratinform schön in einer Reihe verteilen.

4 Den Gratin bei 180 °C Umluft für ca. 40 Minuten backen, bis das Gemüse schön gar ist. Wenn der Auflauf zu dunkel wird, die letzten Minuten mit Alufolie abdecken.

5 Garprobe: Ab und zu kann man eine Garprobe machen. Ein Messer in eine Scheibe stecken und wenn das Messer ohne Widerstand herausgezogen werden kann, dann ist das Gemüse gar.

6 Den Gratin aus dem Ofen nehmen und Käse darüber verteilen. Weitere 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

7 Zum Schluss mit Thymian oder Parmesan garnieren.



# MOMOS

## Rindfleisch

### FÜR 28 STÜCK

#### TEIG

- 250 g Mehl
- ¼ TL Salz
- ca. 1,25 dl lauwarmes Wasser

#### RINDFLEISCHFÜLLUNG

- 1 Zwiebel
- 400 g Rindshackfleisch
- ca. 2 dl kalte Rindsbouillon
- 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Muskat und 1 Prise Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver und 1 TL Salz
- 0,5 TL Korianderpulver

### ZUBEREITUNG

1 Teig: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Nach und nach Wasser beifügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

2 Den Teig mit einem feuchten Küchentuch zugedeckt für ca. 30 Minuten ruhen lassen.

3 Füllung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einer Masse verkneten. Gut würzen.

4 Den Teig in 28 Teigstücke teilen und zu Kugeln formen. Die Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 mm dicken Kreisen mit einem Durchmesser von 8-10 cm ausrollen.

5 Jeweils 1 EL Füllung in die Mitte der Teigstücke legen und den Rand leicht mit Wasser befeuchten. An einer Stelle des Randes beginnen, den Teig mit Daumen und Zeigefinger beider Hände zusammendrücken und Stück für Stück aufeinander falten, sodass der Teig Falten wirft.

6 Das Dampfgitter mit etwas Öl oder Butter einfetten. Die Momos auf dem Dampfgitter verteilen. Wasser im Kochtopf zum Kochen bringen und den Dampfaufsatz in den Kochtopf setzen. Die Momos dürfen das kochende Wasser nicht berühren. Momos zugedeckt bei schwacher Hitze für ca. 15 Minuten dämpfen. Wenn der Teig nicht mehr an den Fingern kleben bleibt, sind die Momos fertig gegart.

7 Die Momos sind besonders lecker zu einer süß-sauren Sauce.

# MOMOS

*Veggie*

## FÜR 28 STÜCK

### TEIG

- 250 g Mehl
- ¼ TL Salz
- ca. 1,25 dl lauwarmes Wasser

### VEGGIE

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 10 g Ingwerwurzel, geschält, gekackt
- 2 EL Butter
- 250 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut, gehackt
- 200 g gekochte Kartoffeln, geraffelt oder klein gewürfelt
- 1,5 EL Ricotta
- 1 Msp. Zimt
- ¼ TL Kardamompulver und ¼ TL Korianderpulver
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1 Teig: Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Nach und nach Wasser beifügen und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

2 Den Teig mit einem feuchten Küchentuch zugedeckt für ca. 30 Minuten ruhen lassen.

3 Füllung: Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einer Masse verkneten. Gut würzen.

4 Den Teig in 28 Teigstücke teilen und zu Kugeln formen. Die Teigstücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 mm dicken Kreisen mit einem Durchmesser von 8-10 cm ausrollen.

5 Jeweils 1 EL Füllung in die Mitte der Teigstücke legen und den Rand leicht mit Wasser befeuchten. An einer Stelle des Randes beginnen, den Teig mit Daumen und Zeigefinger beider Hände zusammendrücken und Stück für Stück aufeinander falten, sodass der Teig Falten wirft.

6 Das Dampfgitter mit etwas Öl oder Butter einfetten. Die Momos auf dem Dampfgitter verteilen. Wasser im Kochtopf zum Kochen bringen und den Dampfaufsatz in den Kochtopf setzen. Die Momos dürfen das kochende Wasser nicht berühren. Momos zugedeckt bei schwacher Hitze für ca. 15 Minuten dämpfen. Wenn der Teig nicht mehr an den Fingern kleben bleibt, sind die Momos fertig gegart.

7 Die Momos sind besonders lecker zu einer süß-sauren Sauce.



# PULLED

## Chicken Burger

### FÜR 2 PORTIONEN

- 450 g Pouletbrust
- Gemüsebouillon
- 1 Zitrone, in Scheiben
- 6 TL Tomatenpüree
- 4 TL Honig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Paprikapulver
- 4 TL Balsamico
- 2 TL Knoblauchpulver
  
- 2 Burgerbrötchen nach Wahl
  
- 90 g Mozzarella, in Scheiben
- 1 Tomate, in Scheiben
- ½ Zwiebel in Scheiben
- einige Salatblätter

### HONEY MUSTARD SAUCE

- 120 g Mayonnaise
- 2 EL Senf
- 3 EL Honig
- 1 TL Apfelessig
- wenig Knoblauchpulver
- wenig Paprikapulver
- Prise Salz
- Pfeffer (ca. 5 Umdrehungen)

### ZUBEREITUNG

- 1 Etwa 4 dl Wasser, Gemüsebouillon und Zitronenscheiben aufkochen.
- 2 Die Pouletbrust hinzugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze für ca. 15 Minuten garziehen lassen.
- 3 Pfanne zugedeckt vom Herd nehmen. Pouletbrust nach 2 bis 3 Minuten aus dem Fond nehmen.
- 4 Die Pouletbrust mit einer Gabel in Streifen reißen und in eine Schüssel geben.
- 5 Alle Zutaten bis und mit Knoblauchpulver hinzufügen und mischen. Nun ist das Pulled Chicken fertig.
- 6 Burgersauce zubereiten wie angegeben.
- 7 Brötchen halbieren und mit Mozzarella, Salatblätter, Tomaten, Zwiebeln und dem Pulled Chicken belegen.
- 8 Burgersauce und Honey Mustard Sauce hinzufügen.
- 9 Den selbstgemachten Burger genießen!



# AVOCADO

## *Pizza*

### FÜR 2 PORTIONEN

#### PIZZA

- 2 Tortillas
- 150 g Pouletfleisch
- 1 Zucchini
- Datteltomaten
- Radieschen
- Karotten geraffelt
- etwas Olivenöl

#### GUACAMOLE

- 1 reife Avocado
- 2 EL Naturjoghurt
- Etwas Zitronensaft

#### GEWÜRZE

- Pfeffer
- Salz
- Knoblauchgewürz

### ZUBEREITUNG

1 Die Avocado halbieren und entsteinen. Anschliessend in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis eine feine Masse entsteht. Damit die Masse schön cremig wird, Naturjoghurt beimischen. Etwas Zitronensaft begeben und mit Pfeffer und Knoblauch würzen.

2 Zucchini in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini in der Pfanne goldbraun anbraten.

3 Poulet in der Pfanne goldbraun anbraten und nach Belieben würzen. Datteltomaten halbieren.

4 Eine Pfanne aufheizen und die Tortilla mit der Guacamole bestreichen. Danach die Tortilla anbraten.

5 Während die Pizza in der Pfanne ist, die Zucchini, Tomatenstücke, Radieschen und geraffelte Karotten auf der Pizza verteilen. Die Pizza mit dem Poulet belegen.

6 Zum Schluss die Pizza mit geriebenem Parmesan und Frischkäse garnieren.

7 Pizza auf einen Teller legen und in Stücke schneiden.

8 Servieren und geniessen.



# QUARK

## Spätzli

### FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Weissmehl
- 50 g gemahlene Haselnüsse, geröstet
- 1 Salz
- 1 Msp. Muskatnuss
- 100 g Magerquark
- 1,5 dl Milch
- 2 Eier
- ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten

### CHAMPIGNONRAGOUT

- 2-3 Bundzwiebeln, gerüstet, in Ringe oder Schnitze geschnitten
- 600 g Champignons, geputzt, halbiert oder geviertelt
- Butter zum Dämpfen
- 1 dl Bouillon
- 180 g Saucenhalbrahm
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1 Mehl mit Haselnüssen, Muskatnuss und Salz mischen, dabei eine Mulde formen. Magerquark, Milch und Eier pürieren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen. Mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

2 Teig portionenweise auf ein kalt abgespültes Brettchen geben, mit einem Teighorn schmale Teigstreifen direkt in leicht siedendes Wasser streichen. Spätzli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen. Warm stellen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Genießt die hausgemachten Spätzli als Beilage zu euren Lieblingsgerichten oder als Hauptdarsteller in einem köstlichen Spätzle-Gericht. Guten Appetit!

### CHAMPIGNONRAGOUT

1 Bundzwiebeln und Champignons in der Butter andämpfen. Mit Bouillon und Rahm ablöschen, aufkochen. Bei kleiner Hitze 5-10 Minuten ohne Deckel köcheln, würzen.

2 Spätzli in der heissen Bratbutter goldbraun braten.

3 Spätzli und Ragout auf Tellern anrichten, garnieren.



# AMERICAN

## Hotdog

### FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Baguettes
- 2 Wienerli
- 1 Zwiebel, in Ringen
- 1 Tomate, in Scheiben
- Eisbergsalat, in Streifen
- Karottenstreifen

### TOPPING

- Röstzwiebeln

### HONEY MUSTARD SAUCE

- 120 g Mayonnaise
- 2 EL Senf
- 3 EL Honig
- 1 TL Apfelessig
- wenig Knoblauchpulver
- wenig Paprikapulver
- Prise Salz
- Pfeffer (ca. 5 Umdrehungen)

### ZUBEREITUNG

1 Wasser in einer Pfanne aufkochen und sobald das Wasser siedet, die Wienerli für 5-10 Minuten ziehen lassen.

2 Den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Anschliessend die Baguette längs halbieren (nicht ganz durchschneiden) und für ca. 5-10 Minuten wärmen.

3 Baguettes aus dem Ofen nehmen und mit den Zutaten abwechselnd füllen: Sauce, Gemüse, Wienerli, Sauce, Röstzwiebeln.



# REISNUDELN

## *Mit Gemüse und Kokos-Curry*

### FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Reismudeln
- 150-200 g Pouletgeschnetzeltes
- 2 Karotten, in Streifen
- 8 Bohnen, klein gewürfelt
- 1 rote Peperoni, klein gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, klein gewürfelt

### KOKOS-CURRY-SAUCE

- 250 ml Kokosmilch
- 2-4 EL Gelbe Curry Paste

### KOKOS-CURRY-SAUCE

- Sesam/gehackte Erdnüsse

### ZUBEREITUNG

1 In einem Kochtopf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Nach Belieben eine Prise Salz hinzufügen. Herdplatte abstellen und die Reismudeln für 8-10 Minuten in das kochende Wasser geben. Die Reismudeln abschöpfen und mit kaltem Wasser abschrecken.

2 In einer Bratpfanne Kokosöl erhitzen. Das Gemüse braten, bis es gar ist und zur Seite stellen.

3 In einer separaten Bratpfanne ebenso Kokosöl erhitzen. Unter Wenden kochen, bis das Pouletfleisch durchgegart und goldbraun gebraten ist. Danach zum Gemüse in die Pfanne geben.

4 250 ml Kokosmilch mit 2-4 EL Curry Paste in einen Kochtopf geben, rühren und aufkochen.

5 Die Reismudeln zum gebratenen Gemüse/Poulet in die Pfanne geben, gut mischen und kurz erhitzen. Die Kokos-Curry-Sauce kann nach Belieben ebenso unter die Nudeln gemischt werden oder separat dazu genossen werden.

6 Anrichten und mit Sesam/gehackten Erdnüssen garnieren.



# REISPAPIER

## *Rollen*

### FÜR 2 PORTIONEN

- 8 Reispapierblätter
- 120 g Glasnudeln
- 50 g Pouletgeschnetztes
- 1 Karotte, feine Streifen
- 1 gelbe Peperoni, feine Streifen
- 2 Radieschen, feine Scheiben
- etwas Rotkohl, feine Streifen
- einige Salatblätter, feine Streifen

### ZUBEREITUNG

1 Zuerst das Gemüse für die Füllung der Rollen in feine Streifen oder Scheiben schneiden, so lässt es sich später gut einrollen.

2 In einer Bratpfanne Kokosöl erhitzen und das Pouletgeschnetztes braten, bis es schön goldbraun ist.

3 Währenddessen das Wasser in einem Wasserkocher zum kochen bringen. Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Für ca. 3-5 Minuten ziehen lassen. Anschliessend abgiessen und gründlich abtropfen lassen.

4 Jetzt geht es an's Rollen. Die Reisblätter in einer Schüssel im lauwarmen Wasser durchtränken bis sie weich sind. Das weiche Reispapier auf ein feuchtes Küchentuch legen. In die Mitte von jedem Reisblatt die Füllung geben. Die Seiten des Blattes über die Füllung falten und von unten nach oben aufrollen.

5 Zu den Reispapier-Rollen schmeckt ein Erdnuss Dip oder eine süss-saure Sauce besonders lecker.



# RIGATONI

*Mit Tomatensauce und Halloumi*

## FÜR 4 PORTIONEN

- 400 g Rigatoni
- 200 g Halloumi
- ¼ Bund Basilikum
- 200 g Cocktailtomaten
- 200 ml Tomaten aus der Dose, gestückelt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1 Wasser für die Nudeln aufsetzen. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, den Knoblauch hacken und die Cocktailtomaten halbieren.

2 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin dünsten. Die Cocktailtomaten zugeben und mit den gestückelten Tomaten ablöschen. Die Nudeln nach Packungsanleitung im Salzwasser kochen.

3 In einer separaten Pfanne den Halloumi auf mittlerer Stufe anbraten. Nach dem Anbraten den Halloumi zu den restlichen Zutaten in die andere Pfanne geben und kurz köcheln lassen

4 Die Nudeln mit der Tomatensoße auf Teller anrichten. Mit dem Basilikum garniert servieren.



# ORIENTALISCHE

## *Falafel*

### FÜR CA. 25 STÜCK

- 400 g Kichererbsen getrocknet
- 2 EL Mehl
- 3 grosse Knoblauchzehen
- 1 grosse Zwiebel gewürfelt
- 1 Bund Petersilie gehackt
- 2 TL gemahlener Koriander
- 1,5 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1-2 EL Olivenöl
- 3-4 EL Sesam

### ZUBEREITUNG

1 Die getrockneten Kichererbsen müssen mindestens 12 Stunden lang im Wasser einweichen (sie müssen nicht gekocht werden). Anschliessend abgiessen und trocken tupfen.

2 Alle Zutaten bis zum Olivenöl in einen Food Processor geben und grob zerkleinern.

3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier vorbereiten.

4 Mit feuchten Händen aus dem Teig Bällchen formen. Weiter mit etwas Olivenöl bestreichen und im Sesam wenden.

5 Die Bällchen auf das Backblech legen und ungefähr 15 Minuten backen. Dann wenden und weitere 15 Minuten backen.

6 Die Falafel schmecken besonders lecker im Pitabrot. Nach Belieben kann man das Pitabrot mit Gemüse, Hummus, Falafel, gerösteten Kichererbsen, etc. füllen. Limette dazu servieren und schmecken lassen!



# FEURIGES

## *Chili con Carne*

### FÜR 2 PORTIONEN

- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Chili
- 2 Zwiebeln
- 80 g Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten aus der Dose
- 200 g Mais aus der Dose
- 500 g Kidneybohnen aus der Dose
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl (zum Anbraten)
- Reis (zum Servieren)
- Crème fraîche (zum garnieren)
- Koriander (zum garnieren)

### ZUBEREITUNG

1 Chili fein hacken. Zwiebel würfeln.

2 Etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erwärmen. Rinderhack hinzugeben und ca. 2–3 Min. anbraten. Nun Chili und Zwiebeln hinzufügen. Nicht zu viel rühren, damit das Fleisch schmackhaft bleibt.

3 Tomatenmark hinzufügen und ca. 2–3 Min. mit anrösten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

4 Dosentomaten, Mais und rote Bohnen hinzufügen. Gut vermischen.

5 Bei geringer Hitze ca. 18–20 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Nach Belieben mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit aromatischem Reis (z.B. Jasminreis oder Basmatireis), Crème fraîche und Koriander servieren.



# CURRY

## *Mit Halloumi*

### FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Halloumi
- 200 g Süsskartoffeln
- 100 g gefrorene Erbsen
- 1 Zwiebel
- 15 g Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ TL Chilipulver
- 400 ml stückige Tomaten  
aus der Dose
- 250 ml Kokosmilch
- 150 ml Wasser
- Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- Jasmin Reis (zum Servieren)

### ZUBEREITUNG

- 1 Wassermelone schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Limettensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen.
- 2 Pistazien in einer Bratpfanne rösten und beiseite stellen.
- 3 Die Minze waschen und trocken schütteln.
- 4 Pistazien und Minze mit dem Limettensaft im Food Processor zerkleinern. Die Mischung in eine Schüssel geben, mit Agavensirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Den Rucola mit kaltem Wasser waschen und trockenschleudern. Auf dem Teller anrichten.
- 6 Den Feta mit einem Messer zerbröckeln und vorsichtig mit den Melonenstücken mischen. Die Wassermelonen-Feta Mischung ebenso neben dem Rucola anrichten.
- 7 Zum Schluss das Pistazien-Minz-Pesto verteilen.



# TOMATENSALAT

*Mit Burrata*

## FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Burrata
- 150 g Rucola Salat
- 3 Rispentomaten
- eine Handvoll Cherrytomaten
- Basilikum
- 15 g Pinienkerne
  
- Balsamicoessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1 In einer Bratpfanne Kokosöl erhitzen und die Pinienkerne rösten, bis sie goldbraun werden.

2 Den Rucola Salat mit kaltem Wasser waschen und trockenschleudern.

3 Die Rispentomaten in Scheiben schneiden und die Cherrytomaten halbieren.

4 Den Rucola Salat auf einem Teller ausbreiten, den Burrata in die Mitte legen und rundherum die Tomaten verteilen. Mit Pinienkernen und Basilikum garnieren und das Dressing dazugeben.



# ERFRISCHENDER

## *Bulgursalat*

### FÜR 2 PORTIONEN

- 100 g Bulgur
- Gemüsebouillon
- 1 reife Avocado, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 300 g Datteltomaten
- 2 EL Cranberries

### DRESSING

- 1-2 EL Olivenöl
- 1-2 EL Balsamico
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Honig
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Chilipulver
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

### TOPPING

- 2 EL gehackte, geröstete Mandeln
- Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

- 1 Bulgur mit Wasser (doppelte Menge) und Gemüsebouillon aufkochen, bei schwacher Hitze für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 2 Mandeln in einer Bratpfanne rösten und beiseite stellen.
- 3 Avocado, Zwiebel, Datteltomaten und Cranberries in eine Schüssel geben.
- 4 Für das Dressing alle Zutaten mischen und abschmecken. Das Dressing zum Bulgur geben und gut mischen. Die restlichen Zutaten zugeben und mischen.
- 5 Den Bulgursalat anrichten. Mit gerösteten Mandeln und fein geschnittenem Schnittlauch garnieren und servieren.



# SALAT

## *Wassermelonen-Feta*

### **FÜR 2 PORTIONEN**

- 350 g Wassermelone
- 1 EL Limettensaft
- Pfeffer
- 40 g Rucola
- 100 g Fetakäse

### **PISTAZIEN-MINZ-PESTO**

- 40 g geröstete, gesalzene Pistazien
- 4 Stängel Minze
- 2 TL Limettensaft
- 1 TL Agavensirup
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

### **ZUBEREITUNG**

1 Wassermelone schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Limettensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen.

2 Pistazien in einer Bratpfanne rösten und beiseite stellen.

3 Die Minze waschen und trocken schütteln.

4 Pistazien und Minze mit dem Limettensaft im Food Processor zerkleinern. Die Mischung in eine Schüssel geben, mit Agavensirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

5 Den Rucola mit kaltem Wasser waschen und trockenschleudern. Auf dem Teller anrichten.

6 Den Feta mit einem Messer zerbröckeln und vorsichtig mit den Melonenstücken mischen. Die Wassermelonen-Feta Mischung ebenso neben dem Rucola anrichten.

7 Zum Schluss das Pistazien-Minz-Pesto verteilen.



# DESSERTS

# BOUNTY

## *Kokos-Himbeere*

### FÜR 10-15 STÜCK

- 80 g Kokosraspel
- 100 g gefrorene Himbeeren
- 3 EL Kokosöl
- 2 Prisen Salz
- 2 EL Honig
- 90 g Milkschokolade

### ZUBEREITUNG

1 Kokosraspel, gefrorene Himbeeren, Kokosöl, Salz und Honig in einem Food Processor zerkleinern, bis eine gleichmässige Masse entsteht. (Ist der Teig zu feucht, so kann man dem Teig mehr Kokosraspeln hinzufügen und wenn er dagegen zu trocken ist kann man mehr Himbeeren begeben).

2 Sobald der Teig fertig ist, formt man mundgerechte, rechteckige Stücke und legt sie auf einen Teller.

3 Anschliessend werden die fertig geformten Stücke für 10-15 Minuten in die Tiefkühltruhe gestellt.

4 Währenddessen kann man bereits die Schokolade schmelzen, indem man in einem Kochtopf Wasser aufkochen lässt und die Schüssel über das leicht siedende Wasser hängt. Die Schüssel sollte das Wasser nicht berühren. Schokolade rühren, bis sie vollständig geschmolzen ist.

5 Nun kann man die Stücke aus der Kühltruhe nehmen und wälzt jedes Stück in der geschmolzenen Schokolade. Die fertigen Bounty legt man am besten auf ein Backpapier, damit sie nicht ankleben.

6 Jetzt kannst du der Kreativität freien Lauf lassen! Die Bounty mit Schokolade beträufeln oder mit gefriergetrockneten Himbeeren, Kokosraspel usw. dekorieren.

7 Zum Schluss die fertigen Bounty für 15 Minuten in der Tiefkühltruhe fest werden lassen.



# TIRAMISÙ

## *Erdbeer-Rhabarber*

### **FÜR 4 PERSONEN**

- 150 g Rhabarber, gerüstet gewogen
- 0,5 dl Holunderblütensirup
- 125 g Mascarpone
- 100 g Crème fraîche
- 50 g Zucker
- 125 g Halbfettquark
- 200 g Erdbeeren
- 1 Blatt Gelatine
- 100 g Löffelbiscuits
- 2 EL Wasser
- 2 EL Holunderblütensirup

### **ZUBEREITUNG**

1 Rhabarber schälen, in kleine Würfel schneiden. Anschliessend mit dem Sirup zugedeckt weich köcheln. Danach auskühlen lassen.

2 Mascarpone, Crème fraîche und Zucker mit dem Handrührgerät steif schlagen. Quark daruntermischen. Erdbeeren in Scheiben schneiden. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

3 Die Löffelbiscuits in die Formen legen. Rhabarberkompott, Mascarpone- und Erdbeerenmasse darauf verteilen. Wasser in einer Pfanne erwärmen. Gelatine gut abtropfen, im Wasser auflösen. Sirup dazugießen. Sirup über die Erdbeeren träufeln. Tiramisù ca. 2 Stunden kühl stellen.



# VANILLE

## *Bananeneis*

### FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Banane, in Scheiben, gefroren
- 1 Vanilleschote, aufgeschnitten
- 1 dl Milch
- 1 TL Honig

### ZUBEREITUNG

1 Gefrorene Bananenscheiben ein paar Minuten antauen lassen. Die beiden Eissorten getrennt zubereiten, d.h. alle Zutaten glatt und cremig mixen.

2 Die beiden Eissorten Schicht für Schicht in 1 bis 2 Gläser füllen. Mit Granatapfelkernen und Beeren und für etwas Crunch mit Kakaonibs und/oder gehackten Nüssen bestreuen. Und jetzt einfach geniessen!



# VEGANES

## *Erdbeereis*

### FÜR 4 PORTIONEN

- 150 g gefrorene Erdbeeren
- 50 g Ahornsirup
- 150 g Vollfett-Kokosmilch  
(Dose geschüttelt)
- 50 g Cashewkerne
- ½ Packung Vanillezucker

### ZUBEREITUNG

- 1 Die Cashewkerne über Nacht in kaltem Wasser einweichen oder 20 Minuten lang kochen, bis sie weich sind. Das Wasser anschließend wegschütten.
- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange pürieren, bis alles glatt ist.
- 3 Anschließend die Mischung in einen gefriergeeigneten Behälter füllen und ein paar Stunden oder über Nacht einfrieren. Ich empfehle, die Eiscreme in der ersten Stunde alle 20 Minuten umzurühren, da sie sonst zu sehr vereist.
- 4 Vor dem Servieren etwa 15-20 Minuten bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Guten Appetit!

