



THROUGH THE BOOK TILL YOU COOK

CARLOTTA HICK & LUISE HERKE

WIR WIDMEN DIESES BUCH
UNSEREN FAMILIEN UND FREUNDEN,
DIE IMMER DA SIND UND SCHÖN FLEIBIG
MITGEGESSEN HABEN. UND NATÜRLICH
ALLEN ANDEREN, DIE SICH FÜR'S KOCHEN
BEGEISTERN ODER NOCH AUF DEM WEG
DAHIN SIND. GUTEN APPETIT!





- HELLO 8
- CHECK YOUR MOOD
AND GET HUNGRY 12
- BEILAGEN 94
- SALATE 110
- GUT KOMBINIERT 140
- SUPPEN 154
- PASTA 174
- REIS 204
- AUS DEM OFEN 236
- SÜBES 264
- UNSER KÜCHENWEGWEISER 300
- ZUTATENREGISTER 312

HELLO

WIR SIND CARLOTTA & LUISE.

In den letzten Jahren haben wir sehr viel und vor allem vielfältig gekocht. Aus einer alltäglichen Tätigkeit wurde eine Leidenschaft. Um unsere kulinarischen Erlebnisse festzuhalten und für Interessierte greifbar zu machen, kam uns die Idee eines Buches, eines „geschmackvollen“ Kompendiums, in dem es zwar um die Sammlung von Rezepten geht, diese aber in erster Linie durch Zugänglichkeit und Gestaltung lebendig werden. Uns wurde bewusst, dass Kreativität beim Kochen eine wichtige Rolle spielt und wir diese somit auch in unserem Alltag ausleben können. Es geht nicht nur um das Kochen an sich, sondern um das große Ganze. Unumgänglich ist natürlich der Geschmack, der ein gutes Gericht ausmacht. Aber auch die Stimmung, die uns zu den jeweiligen Gerichten inspiriert, ist entscheidend. Denn jeder Tag ist geprägt von unterschiedlichen Eindrücken, Emotionen und Launen.

Dazu dient das erste Kapitel. Dort findest du Bilder, die dich je nach gerade herrschender Laune zu passenden Gerichten für deinen Tag leiten. Du bist müde und hungrig, hast deswegen keine Lust, aufwendig zu kochen? Dann gehe zum Beispiel zu Seite 216 und koch die schnelle indische Palak Paneer. Du liebst es sauer und spritzig? Dann haben wir genug zitronige Rezepte für dich parat. Und weil beim Kochen Musik nicht fehlen darf, haben wir sechs unterschiedliche Mood-Playlisten zu jeweiligen Rezepten erstellt, die dich beim Kochen begleiten. Diese Playlisten findest du auch im ersten Kapitel.

Im zweiten Kapitel geht's dann mit den Rezepten weiter, die Kategorien zugeordnet sind. Wenn du keine Lust oder Zeit hast, dich vorher inspirieren zu lassen, kannst du dich so auf direktem Weg für ein Gericht entscheiden. Falls nach dem Kochen Zutaten übriggeblieben sind und du keine Idee für eine Weiterverwendung hast, findest du hier Anregungen und Vorschläge, wie du diese verwerten kannst.

Das letzte Kapitel besteht aus unserem Küchenwegweiser, in dem du hilfreiche Tipps und Tricks zur richtigen Aufbewahrung und Zubereitung von Lebensmitteln findest, um Müll zu vermeiden und nachhaltiger zu leben. Das darauffolgende Zutatenregister schafft einen Überblick über die am häufigsten verwendeten Zutaten. So kannst du dich zum Beispiel auch anhand von einzelnen Zutaten, die du übrig oder auf die du Lust hast, für ein Gericht entscheiden.

HOW IT STARTED

Mittlerweile wohnen wir seit sechs Jahren zusammen. Angefangen hat aber alles in unserer ersten WG in Mainz. Wir haben uns im Studium für Kommunikationsdesign kennengelernt und sind nach kurzer Zeit zusammengezogen. Schon an unserem ersten Abend, an dem es selbstgemachtes Pesto gab, haben wir gemerkt, dass wir gerne kochen und es genießen, in Gesellschaft zu essen. Also fingen wir an, jeden Abend zu kochen und uns gegenseitig Rezepte zu zeigen. Im Lauf der Zeit haben wir diese Rezepte dann weiterentwickelt und für uns optimiert. So kam eine Vielzahl an unterschiedlichen Gerichten zusammen.

Gestalterisch ergänzen wir uns sehr gut – Carlotta konzentriert sich auf Illustration und Buchgestaltung, während Luise sich hauptsächlich dem Grafikdesign und der Fotografie widmet.

2022 haben wir unser Kochbuch dann im Rahmen unseres Bachelor of Arts als Abschlussarbeit präsentiert. Da es erfreulicherweise gut ankam und es für uns persönlich ein wichtiges Projekt ist, wollten wir unserem Stimmungskochbuch noch mehr Publikum geben und haben uns auf die Suche nach einem passenden Verlag gemacht. Über glückliche Begegnungen ist dann schließlich der Anton Pustet Verlag auf uns zugekommen und auf einmal ging alles ganz schnell.

Und nun freuen wir uns, dass du unser fertiges Buch in den Händen hältst, in das wir viel Liebe und Arbeit gesteckt haben und wünschen dir viel Spaß beim Dich-Inspirieren-Lassen und Kochen!


Luise Emilia Herber







CHECK YOUR MOOD AND GET HUNGRY

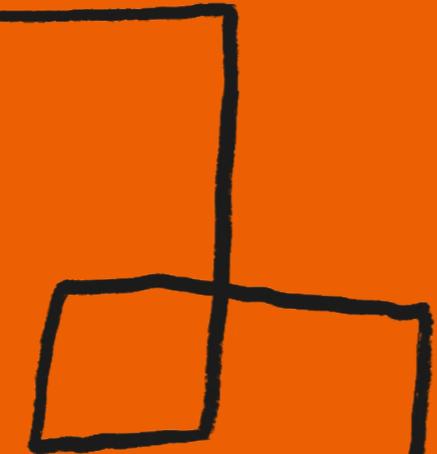
ODER SUPER GELAUNT,
GLÜCKLICH UND MOTIVIERT?

15

BEGIB DICH AUF
EINE BUNTE &
VIELFÄLTIGE REISE



WENN DU DIESEN CODE
IN DER SPOTIFY-APP
EINSCANNST, KANNST
DU DICH DURCH DIE
JEWELIGE PLAYLIST
HÖREN!



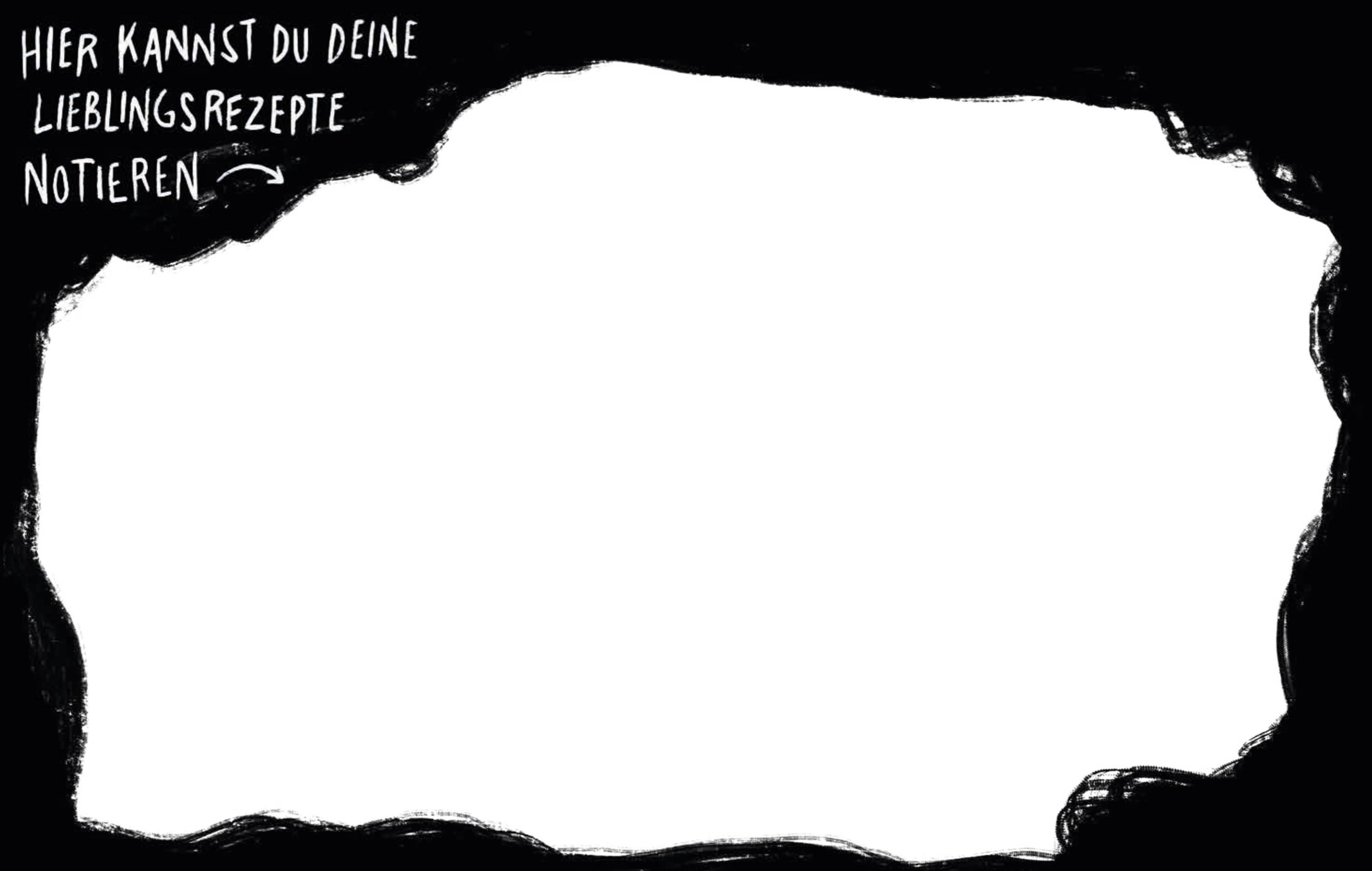
KEINE ZEIT?
DU KANNST DICH AUCH
DIREKT FÜR EIN REZEPT
ENTSCHEIDEN (S. 90 - 299)

LASS DICH INSPIRIEREN &
ZUM PASSENDEN GERICHT
FÜR DEINEN TAG UND DEINE
LAUNE LEITEN.

BIST DU ERSCHÖPFT,
MÜDE ODER TRÄGE?

14

HIER KANNST DU DEINE
LIEBLINGSREZEPTE
NOTIEREN ↗



PETERSILIE

**Seite 103, Seite 148, Seite 160, Seite 186,
Seite 208, Seite 228, Seite 232, Seite 248
Seite 252, Seite 260**

KORIANDER

Seite 215, Seite 220

Seite 126, Seite 129, Seite 163, Seite 208,





SEITE 215



SEITE 110-139

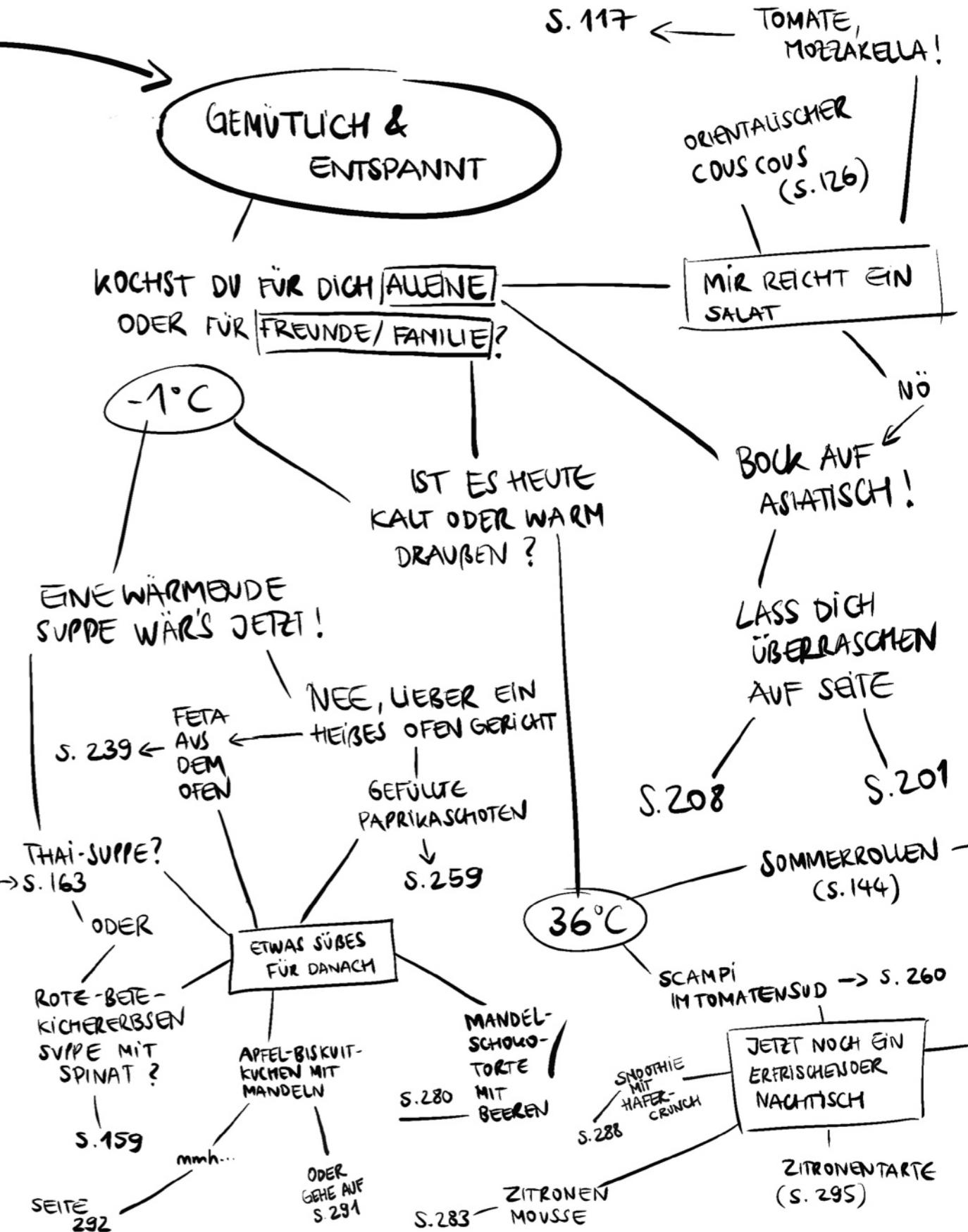
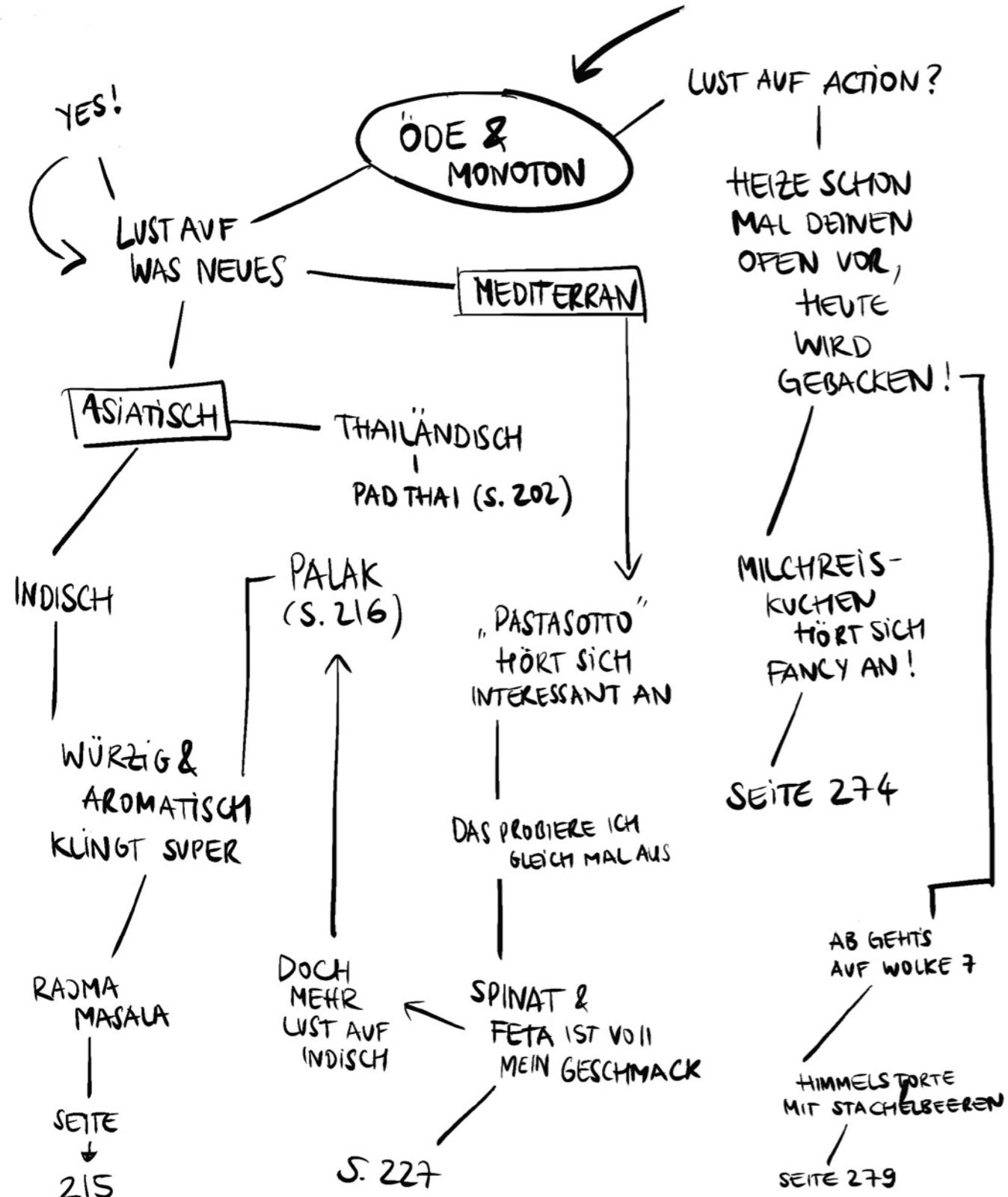
HOW TO

SEITE 163, 203, 219

MARINATE



DEIN HEUTIGER VIBE IST...?





LILYS OLIVENBROT MIT GETROCKNETEN TOMATEN

Für 4 Personen

Luise: Ein Rezept von meiner Schwester Lily. Wer hätte gedacht, dass Brotbacken so einfach und trotzdem so fancy sein kann. In nur drei Schritten hast du dein selbstgemachtes Brot schon auf dem Tisch.

1. Die angegebenen Zutaten vorbereiten, 2. zusammenmischen, 3. in die Backform füllen und ab in den Ofen. Das Brot kannst du pur, getoastet oder auch als Beilage zum Sommersalat auf Seite 133 genießen.

500 g Weizenmehl
oder Dinkel- oder Vollkornmehl
½ Würfel frische Hefe
450 ml lauwarmes Wasser
½ TL Salz, gestrichen
200 g entkernte grüne und schwarze Oliven
150 g getrocknete Tomaten aus dem Glas
3 TL Rosmarinnadeln (3–4 Zweige)
Olivenöl

DU BENÖTIGST:
eine Kastenform

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die getrockneten Tomaten klein schneiden und die Rosmarinnadeln hacken.

Die Hefe mit lauwarmem Wasser in einer großen Schüssel verrühren. Das Mehl ins Wasser sieben und die Oliven, die getrockneten Tomaten, Salz und den Rosmarin ebenfalls hinzugeben. Anschließend alles mit einem Löffel vermischen.

Die Kastenform mit 1 EL Olivenöl auspinseln und den Teig gleichmäßig einfüllen.

Das Brot eine Stunde backen und danach mit einem Holzstäbchen testen, ob es fertig ist. Wenn noch Teig am Holz kleben bleibt, einige Minuten nachbacken (höchstens 15 Minuten). Dann auskühlen lassen und aus der Form stürzen.

KLEINE TIPPS:

Anstatt normales Olivenöl zum Auspinseln zu verwenden, kannst du auch das Öl aus dem Glas der getrockneten Tomaten benutzen.

Wenn du das Brot in ein Geschirrtuch einwickelst, bleibt es mehrere Tage lang frisch.

→ WEITERE REZEPTE, IN DENEN GETROCKNETE TOMATEN ZUM EINSATZ KOMMEN: S. 231, S. 259
OLIVIG WIRD ES AUßERDEM AUF: S. 130, S. 133, S. 193

BIBIMBAP

Für 4 Personen

Das koreanische Gericht „Bibimbap“ lebt von seiner Vielfalt. Hier lohnt es sich, immer wieder von allem nachzulegen, bis man endgültig pappst ist. Zu unseren unverzichtbaren Toppings gehören dabei definitiv Kimchi, Sesam, viel Limette, Sriracha- und Sojasoße. Tatsächlich bedeutet Bibimbap übersetzt auch „gemischter Reis“ – also nicht schüchtern sein und alle Zutaten gut miteinander vermengen, so schmeckt es am besten!

400 g Milchreis oder Sushireis

2 EL Reisessig

1 EL Agavendicksaft

250 g Spinat

250 g Champignons

1 Handvoll Sprossen

1 große Karotte

½ Salatgurke

5–6 EL Sojasoße

180 g veganes Hackfleisch

4 Eier

160 g Kimchi

1 Limette

neutrales Öl

Sesam

OPTIONAL:

Srirachasoße

Den Milchreis gründlich in kaltem Wasser waschen. Danach in doppelter Menge Wasser, also ungefähr 800 ml, mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Anschließend ohne Hitze 20–30 Minuten auf der Platte ziehen lassen. Der Deckel sollte dabei nicht abgenommen werden. Danach den Reis auflockern und 1 EL Agavendicksaft sowie den Reisessig einrühren.

Den Spinat und die Sprossen gründlich waschen, die Pilze vierteln. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Pilze darin für 4–5 Minuten goldbraun braten.

Währenddessen die Gurke und die Karotte schälen und in sehr feine Stifte schneiden. Diese kannst du dann auf einem kleinen Teller mit der Hälfte der Sprossen anrichten und zum späteren Servieren beiseitestellen.

Die andere Hälfte der Sprossen zu den Pilzen geben, 1–2 Minuten mitbraten und dann den Spinat hinzufügen. Mit Pfeffer, Salz, 2 EL Sojasoße und 1 TL Sesam verfeinern. In einer weiteren Pfanne 1–2 EL Öl erhitzen und das vegane Hackfleisch kräftig darin anbraten. Nach ungefähr 5 Minuten ebenfalls mit Pfeffer, Salz, etwas Chili, 1 TL Sesam und 2 EL Sojasoße würzen.

Das Gemüse in der ersten Pfanne etwas zur Seite schieben und je nach Platzlage 4 Spiegeleier wachsweich braten.

Den Reis in einer Schale mit dem Hackfleisch, dem Gemüse und dem Spiegelei obendrauf servieren und mit den verschiedenen Toppings abrunden.

KLEINER TIPP:

Anfangs haben wir das Gericht immer mit regulärem Hackfleisch gekocht, bis wir irgendwann endgültig auf die vegetarische Variante umgestiegen sind. Wir empfehlen nach langem Testen das vegane, vorgebratene Mühlenhack von „Rügenwalder“.

→ SPROSEN FINDEN HIER IHRE VERWENDUNG: S. 144, S. 168, S. 202

UND GURKEN HIER: S. 129, S. 133, S. 144



KAROTTEN-GURKEN-SALAT MIT JOGHURT-ORANGEN-DRESSING

Für 1 Person als Hauptspeise oder
für 2 Personen als Beilagensalat

Ein leichtes, schnelles Abendessen und besonders gut in Kombination mit einer Laugenbrezel oder Brötchen.
Das Rezept stammt von unserer Freundin und ehemaligen Mitbewohnerin Anna-Maria.

2 Karotten
¾ Salatgurke
1 kleine milde Zwiebel
100 g Feta

FÜR DAS DRESSING:
3 EL Naturjoghurt
2 EL Weißweinessig
1 TL Senf
1 TL Honig
½ ausgepresste Orange
Salz und Pfeffer

OPTIONALE BEILAGE:
Laugengebäck

Die Karotten grob raspeln und die Gurken in dünne Scheiben hobeln.
Die Zwiebeln fein hacken und den Feta zerkrümeln.
Dann alles in einer Schüssel miteinander vermengen.

Für das Dressing die Zutaten gut miteinander verrühren und über den Salat gießen.

KLEINER TIPP:

Wenn du keine frische Orange hast, kannst du stattdessen auch fertigen Orangensaft verwenden.

→ FÜR DIE VERWERTUNG DER RESTLICHEN GURKE
GEHE ZU S. 129, S. 133 ODER S. 149.



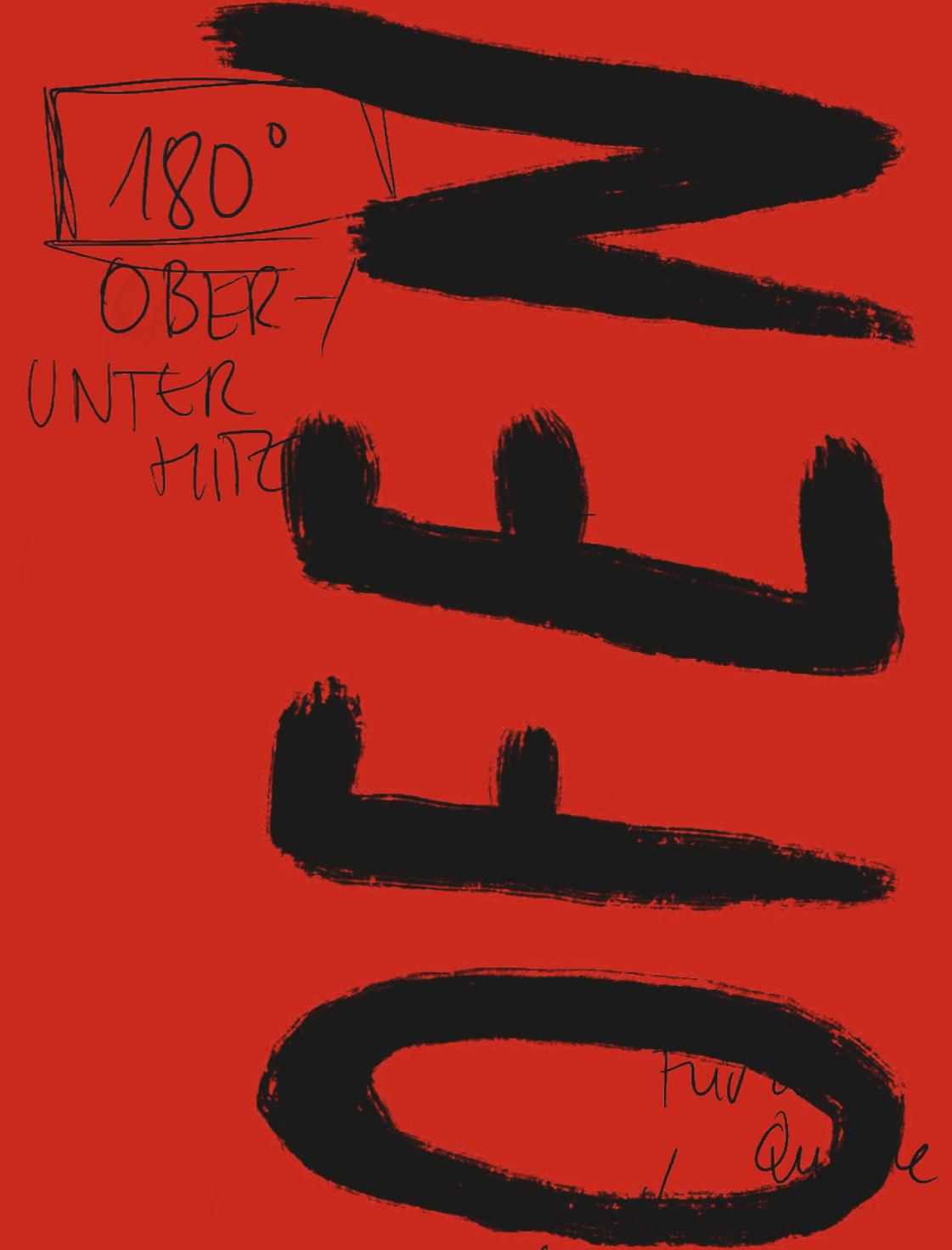
LH.
AUS
DEM

- KASTENFORM!

leder!"



30 - 40 MINUTEN?



SPINAT-TOMATEN-TARTE

Für 4 Personen | Springform mit Ø 28 cm

So einfach und schnell kann es gehen, eine leckere Tarte zu backen. Der knusprige Blätterteig ist einfach zu handhaben, daher ist es fast schon schwierig, hierbei etwas falsch zu machen. Den Blätterteig findest du praktisch in jedem Supermarkt-Kühlregal. Da es sehr zeitaufwendig und tricky ist, den Teig selbst zu machen, ist die fertige Variante eine stressfreie Lösung.



1 Packung frischer Blätterteig

FÜR DIE TARTEFÜLLUNG:

- 500 g TK-Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- 1 gestrichener TL Chiliflocken
- 200 g Feta
- 2 Handvoll Kirschtomaten

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Spinat zum Auftauen aus dem Tiefkühler nehmen.

Die Backform mit dem Teig und der Backpapierunterlage gleichmäßig in die Form legen. Wenn kein Backpapier verwendet wird, die Backform vorher mit Butter einfetten.

Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel für 3–5 Minuten darin anbraten. Den Knoblauch und den Spinat hinzufügen und so lange anbraten, bis er komplett aufgetaut ist.

Mit 4 EL Tomatenmark, einer Prise Salz, Pfeffer und Chili würzen. Kurz abkühlen lassen.

Den Feta in kleine Würfel schneiden, mit dem Spinat vermengen und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Die Tomaten halbieren und anschließend dekorativ auf der Spinatmischung anordnen. 40–45 Minuten im Ofen backen.

KLEINER TIPP:

Du kannst die Springform als Schablone benutzen, lege sie dafür auf den ausgerollten Teig und schneide mit einem Messer an der Form entlang. So entsteht der Boden. Mit dem restlichen Blätterteig kleidest du den Rand aus und verbindest danach Rand und Boden. Wenn Teigreste übrig bleiben, verteile diese noch auf dem Teigboden.

→ DIE RESTLICHEN KIRSCHTOMATEN KANNST DU ALS BEILAGE ZU UNSEREM MANDELPESTO AUF S. 179 ZUBEREITEN.



HIMMELSTORTE MIT STACHELBEEREN

Für 8 Personen | Backform mit Ø 26 cm

Carlotta: Etwas zeitaufwendig, aber mit himmlisch säuerlich-süßem, perfekt ausgewogenem Geschmack und einer hinreißenden Ästhetik. Ich backe diesen Kuchen gern zu Geburtstagen, da er fast schon als Geschenk durchgeht.

150 g Butter
150 g Zucker
4 Eigelb
175 g Mehl
½ TL Backpulver

4 Eiweiß
200 g Zucker
1 Pkg. Mandelplättchen
½ TL Zimt

2 Gläser Stachelbeeren
2 Becher Sahne
1 Pkg. Sahnesteif

Den Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus der Butter, 150 g Zucker, Eigelb, Mehl und dem Backpulver einen Teig kneten. Dieser ist am Ende etwas klebriger als regulärer Mürbeteig, also nicht wundern.

Den Teig halbieren und die Backform mit der ersten Hälfte auskleiden, am Rand muss der Teig nur etwa ½ cm hochstehen. Danach in einer Schüssel 2 der 4 Eiweiß mit 100 g Zucker zu Eischnee schlagen. Die Hälfte der Mandelplättchen unterziehen und eine Teelöffelspitze Zimt dazugeben.

Die Masse auf dem Teig bis zum Rand verteilen und glatt streichen.

Für ungefähr 25 Minuten backen und danach zum schnellen Abkühlen an einen kalten Ort stellen.

Falls du, wie wir, nur eine Backform besitzt, musst du das Ganze jetzt noch einmal wiederholen. Da der Eischnee auch schnell seine Stabilität verliert, ist es wichtig, ihn jeweils frisch aufzuschlagen.

Beide Kuchenplatten komplett abkühlen lassen. Währenddessen die Stachelbeeren in einem Sieb abtropfen lassen und den Saft, wenn du magst, zum späteren Trinken auffangen.

Die zwei Becher Sahne aufschlagen und mit einem Päckchen Sahnesteif festigen. Die Stachelbeeren vorsichtig unterheben und die Masse auf der ersten Kuchenplatte verteilen. Die zweite Platte auflegen und über Nacht kühl stellen.

KLEINER TIPP:

Hier spart es Zeit, wenn du zwei Backformen besitzt – vielleicht kannst du dir ja eine bei den Nachbarn ausleihen.

NIGHTSNACKS

Für jeweils 2 Personen

Wenn wir nach dem Abendessen noch Lust auf etwas Süßes haben, kommen unsere ultimativen Nightsnacks zum Einsatz. Diese Munchies sind zum Glück schnell gemacht und ready to snack.

DER GANZ SCHNELLE SNACK

1 Apfel
1 Banane
 $\frac{1}{2}$ Limette
oder Zitrone
OPTIONAL: Schokoriegel nach Wahl

Den Apfel und die Banane in Scheiben schneiden und anschließend mit Limettensaft beträufeln.



ZWIEBACK DELUXE

4 Scheiben Zwieback
gesalzene Butter
Nutella oder Ovomaltine-Crunchy-Creme

Mit einem Buttermesser zuerst die Butter, dann den Schoko-aufstrich auf den Zwieback streichen.

WEICH GEBETTETES PISTAZIENEIS

2 Kugeln Pistazieneis
2 EL Sesam
2 Brioche-Brötchen
OPTIONAL: frische Pistazien, schwarzer Sesam

Das Brioche-Brötchen im Ofen oder auf dem Toaster erwärmen. Anschließend aufschneiden und jeweils mit einer Pistazieneiskugel füllen. Mit Sesam und/oder frischen grob gehackten Pistazien verfeinern.



BANANARAMA

2 reife Bananen
120 ml Hafermilch
80 g Mehl
2 EL Haferflocken
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
2 TL Vanillezucker
1 Prise Salz
150 g TK-Beeren

Eine Banane in einer Schüssel zermatschen und alle Zutaten außer den Beeren gut unterrühren.

In einer beschichteten Pfanne etwas Butter schmelzen und pro Pfannkuchen zwei Esslöffel Teig in die Pfanne geben. Ungefähr 4 Minuten pro Seite bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, bis sie sich leicht von der Pfanne lösen lassen.

Die andere Banane in Scheiben schneiden und anbraten.

Die TK-Beeren in einem Topf mit einem Schuss Wasser erhitzen, gelegentlich umrühren.

Die Pfannkuchen mit den Beeren und den angebratenen Bananen servieren. Auch hier passt die Ovomaltine-Chrunchy-Creme sehr gut.

WIE BEREITE ICH WAS ZU?

Jede*r hat ihre/seine eigene Art und Weise, mit Lebensmitteln umzugehen und sie zuzubereiten. In den letzten Jahren haben wir selbst sehr viel dazugelernt und viele verschiedene Wege ausprobiert. Hier geben wir dir eine kleine Sammlung an Tipps und Anregungen zur einfachen Zubereitung der jeweiligen Lebensmittel:

TOFU ENTWÄSSERN

Um Tofu richtig anbraten zu können, ist es wichtig, vorab möglichst viel Flüssigkeit herauszudrücken. Das funktioniert am besten, indem du ihn zwischen mehrere Stücke Küchenpapier legst und mit einem dicken Buch oder Gegenstand für mindestens 10 Minuten beschwert liegen lässt. Je mehr der Tofu an Flüssigkeit verliert, desto besser lässt er sich knusprig anbraten, nimmt mehr Geschmack von Marinaden an und lässt sie schneller einziehen.

AUBERGINE ENTWÄSSERN

Um der Aubergine die Bitterstoffe zu entziehen, entwässerst du sie vor der Verarbeitung: Die Aubergine dazu in Scheiben schneiden. Eine große Schüssel mit Wasser füllen, dazu 2 TL Salz geben und die Auberginen 15 Minuten darin ziehen lassen. Anschließend das Wasser abschütten und die Auberginen mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Dadurch wird die Aubergine fester, nimmt weniger Fett auf und lässt sich besser marinieren und anbraten.

REIS KOCHEN

Den Reis abwiegen und in einen Topf geben. Die doppelte Menge Wasser hinzugießen und mit einer Prise Salz würzen. Den Reis mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Nach 3–5 Minuten köcheln dann ohne Hitze mit geschlossenem Deckel ziehen lassen, bis der Reis das Wasser aufgesogen hat.

OLIVEN ENTKERNEN

Um Oliven einfach zu entkernen, nimmst du ein Küchenmesser zur Hand. Schneide die Olive mit dem Messer leicht ein und drücke den Kern mit deinem Daumen heraus.

KNOBLAUCH VERARBEITEN

Um den besten Geschmack aus dem Knoblauch herauszuholen, solltest du ihn schälen und danach zum Beispiel mit einer Messerklinge zerdrücken. So werden alle Aromen freigesetzt. Je nach Verwendung kannst du ihn anschließend noch fein oder grob hacken. Und falls du die Zehen sowieso im Ganzen verwenden willst, kannst du sie auch ungeschält zerdrücken – so erhältst du den vollen Knoblauchgeschmack. Beim Anbraten sollte darauf geachtet werden, dass er nicht anbrennt, da er sonst bitter wird.

MEERESFRÜCHTE VORBEREITEN

Da in den meisten Regionen nicht zuverlässig frischer Fisch angeboten wird, musst du wahrscheinlich oft auf Tiefkühlprodukte zurückgreifen. Bei Scampi oder anderen Meeresfrüchten ist es sehr wichtig, sie vor dem Kochen komplett auftauen zu lassen und danach trocken zu tupfen. Andernfalls verlieren sie beim Anbraten sehr viel Wasser und werden eher gekocht und zäh statt lecker geröstet.

BITTERSTOFFE BEI KOHL VERMEIDEN

Viele Kohlsorten enthalten Bitterstoffe und besonders im Winter sind diese oft zu schmecken. Dazu gehören vor allem Rosenkohl, Chicorée oder auch Chinakohl. Trotz ihrer positiven Wirkung auf Immunsystem, Verdauung oder Durchblutung können sie den Geschmack stören. Um das weitestgehend zu vermeiden, sollte man bei diesen Kohlarten den Strunk großzügig entfernen, da er die meisten Bitterstoffe enthält.

LAUCH WASCHEN

Wenn du den Lauch der Länge nach leicht anschneidest, kannst du ihn auffächern und somit auch von innen sorgfältig waschen.

PILZE RICHTIG PUTZEN

Da die meisten erhältlichen Pilze gezüchtet wurden, befindet sich kaum Schmutz an ihnen. Um die wenigen Erdflecken zu entfernen, sollte man sie nur vorsichtig mit einem Küchentuch abtupfen. Die Pilze sollten nicht mit Wasser gewaschen werden, da sie sonst matschig werden und ihr Aroma verlieren. Falls sie doch etwas dreckiger sind, eignet sich auch ein Pinsel oder eine (Gemüse-)Bürste.

INGWER SCHÄLEN

Nimm dazu den Ingwer in die eine Hand und einen Teelöffel in die andere. Halte den Löffel mit der Kante von der Innenseite dicht an die Knolle und schabe die Schale vorsichtig ab. Befreie nur so viel Ingwer von der Schale, wie du benötigst, und schneide anschließend das geschälte Stück ab. Im Ganzen lässt sich der Ingwer besser halten und schälen.

ROTE BETE SCHÄLEN

Wenn die Rote Bete nach dem Kochen noch schön heiß ist, lässt sie sich gut schälen. Dafür stichst du sie mit einer Gabel auf und schabst mit einem Messer die Schale ab. Alternativ kannst du die Schale auch mit einem Küchenpapier abrubbeln.

PETERSILIE UND ANDERE KRÄUTER VERARBEITEN

Bei der Zubereitung einer Petersiliensuppe oder Ähnlichem lohnt es sich, die Stiele mitzuarbeiten. Diese enthalten sehr viel Aroma und können später einfach wieder herausgefischt oder auch mitpüriert werden.

ZUTATENREGISTER

FETA



APFEL



AUBERGINE



AVOCADO



BANANE



BASILIKUM



BOHNEN



FRÜHLINGSZWIEBELN



GETROCKNETE TOMATEN



BEEREN



DATTELN



GURKE



HALLOUMI



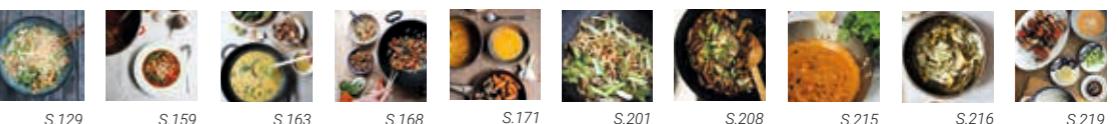
DILL



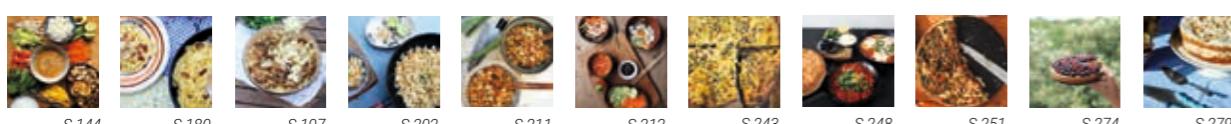
ERDNÜSSE



INGWER



EIER



JOGHURT



KAROTTEN



ERBSEN



FISCH & MEERESFRÜCHTE



KARTOFFELN



KICHERERBSEN



KÜRBIS



BILDNACHWEIS:

Mit freundlicher Genehmigung von shutterstock.com: S. 66: Pixelspieler (Olivenöl), ppart (Herd); Produktfotos S. 303–311: AlpRrTunga (Paprika); Andersphoto (Fenchel); Boommaval (Koriander); DKWE (Tomaten); Dulce Rubia (Spinat); grey_and (Feta); itor (Mozzarella); Katerina Maksymenko (Aubergine); Maks Narodenko (Bananen); mraoraor (Ingwer); Nattika (Karotten, Zwiebeln); New Afrika (Ei, Kohlgemüse); PhotoEd (Lauch); Reefas (Avocado, Zitrone); Bo Valentino (Mango); vitals (Pilze); Edward Westmacott (Fisch).

Alle anderen Fotos: Luise Emilie Herke und Carlotta Hick-Togotzes

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

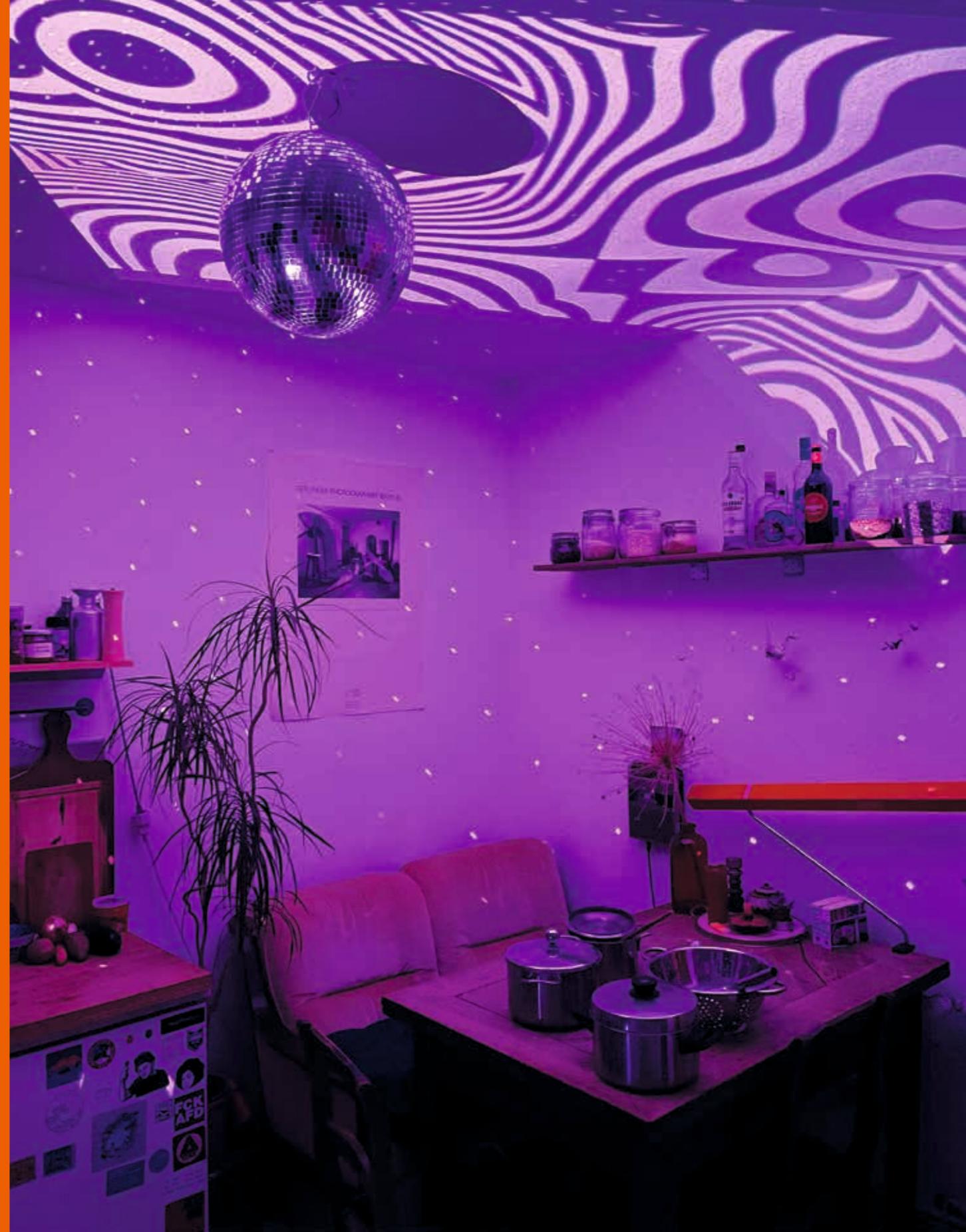
© 2024 Verlag Anton Pustet
5020 Salzburg, Bergstraße 12
Sämtliche Rechte vorbehalten.

Konzept, Gestaltung, Illustration, Fotos, Text, Rezepte:
Luise Emilie Herke
Carlotta Hick-Togotzes

Lektorat: Martina Schneider
Korrektorat: Markus Weiglein
Produktion: Nadine Kaschnig-Löbel
Druck: Belvédère Art Books, Niederlande
Gedruckt in der EU
ISBN 978-3-7025-1148-7
www.pustet.at

 [till.you.cook](https://www.instagram.com/till.you.cook/)

Wir bemühen uns bei jedem unserer Bücher um eine ressourcenschonende Produktion. Alle unsere Titel werden in Österreich und seinen Nachbarländern gedruckt. Um umweltschädliche Verpackungen zu vermeiden, werden unsere Bücher nicht mehr einzeln in Folie eingeschweißt.
Es ist uns ein Anliegen, einen nachhaltigen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz zu leisten.





Luise Herke ist Grafikdesignerin aus Frankfurt am Main. Aktuell macht sie ihren Master of Arts an der HfG in Offenbach mit Schwerpunkt Corporate und Editorial Design. Nebenbei fotografiert sie gerne analog und entwickelt die Fotos anschließend im Labor.

Carlotta Hick-Togotzes ist Master-Kunststudentin mit Schwerpunkt Illustration und Buchgestaltung aus Frankfurt am Main. Schon seit frühen Jahren widmet sie sich den Künsten und hält die eigene, kindliche Begeisterung für das alltägliche Leben in Bild und Grafik fest. Mit Luise Herke teilt sie die Leidenschaft für die Kunst und den Spaß am Kochen.