

ANGELINA PAUSTIAN

@MANGAKOCHBUCH



DAS

Gaming Kochbuch

REZEPTE FÜR GAMER, DUNGEON MASTER
UND SPIELEABENDE



MIT ILLUSTRATIONEN VON MACHI

avBUCH



Einleitung. 5

Play to win! 6

Wir lieben Spieleabende! Egal ob Brettspiel,
Kartenspiel, Pen and Paper oder TCG! 6

Konsole, Computer oder Spieleautomat?
Wir lieben Videospiele! 6

**Schnelle Rezepte, um den
hangry Endgegner zu besiegen 8**

Pew Pew Pizza Cones 10

BRB (Be Right Back)-Bratnudeln 12

Endgame Cheeseburger-Taschen 14

Power Up Pilz-Pasta 16

Kartoffel-Waffel-Sandwiches 18

Blitz Instant Ramen 20

Aromatische Honig-Senf-Taler des Zockers 22

Good Game Frühstücksmuffins 24

Game Over Erdbeer-Schoko-Auflauf 26

Gamer-Essentials-Rezepte 28

Heiltrank 30

Heiltrank mit Wumms 30

Manatrank 32

Manatrank mit Bumms 32

Next-Level Power Shakes 34

 Erdbeer-Cheesecake Power Shake

 Schneller Energy Drink

 Bonusrunde Luxus-Energy Shake

Dubiose Masse 36

 Dubiose Luxusmasse

 Dubiose Frühstücksmasse

Herzhafte Level Up Süßkartoffel-Hirtenkäse-
Cupcakes 38

Speicherpunkt-Puddings 40

Goldstücke in der Lootbox 42

Spieleabend 44

Overkill-Orange-Chicken-Cups 46

Handlicher Heldenschmaus 48

Fruchtig-herzhafter Baguette-Snack
der Spielerunde 50

Königsmacher Käse-Kräuter-Röllchen 52

Kill Steal Knusper-Sandwich-Taschen 54

 Sweet Chilisoße 54

Pulled Chicken-Taschen des Dungeonmasters . 56

AFK Asia-Burger 58

Crunchy Highscore-Hot Dogs 60

**RPG-Rezepte: Schlemmen wie
aus einer anderen Welt 62**

Rauchiger Drachenfeuer-Würstchentopf
der Flammenlande 64

Bierbräu-Lagerfeuertopf 66

Saftige Kräuter-Omeletts des tiefen Waldes . . 68

Geröstete Kartoffelcremesuppe
der eisigen Weiten 70

Fruchtig-herzhaftes Wüsten-Pilaw 72

Pikantes Hähnchen süß-sauer
mit knackigem Gemüse aus der Großstadt . . 74

Nixenschmaus-Pasta des Seefahrers 76

Rustikaler Gasthaus-Äpfelkuchen 78

Eine Klasse(n) Auswahl! 80

Überbackenes Pita-Schild des Kriegers 82

Steak-Eintopf des Druiden 84

Chicken Wing-Leckerli des Bestienmeisters . . 86

Barbaren-Bolo 88

Energy Balls der Scharfschützin 90

Knusprige Zauberstäbe der Hexenmeisterin . . 92

Nougat-Rauchbomben des Schurken 94

Manakekse des Magiers 96

No Bake Honig-Panna Cotta-Kuchen
des Waldläufers 98

Lichtgebadeter Weißer Schokoladenkuchen
des Heilers 100

Heldenhalle 102

Register 103

Impressum 104

Gewöhnliche Frühstücksspeisen

Good Game-Frühstücksmuffins 24

Erdbeer-Cheesecake Power Shake 34

Dubiose Masse 36

Saftige Kräuter-Omeletts des tiefen Waldes . . 68

Einfache Getränke

Heiltrank 30

Heiltrank mit Wumms 30

Manatrank 32

Manatrank mit Bumms 32

Schneller Energy Drink 34

Bonusrunde Luxus-Energy Drink 34

Seltene Hauptspeisen

BRB (Be Right Back)-Bratnudeln 12

Power Up Pilz-Pasta 16

Kartoffel-Waffel-Sandwiches 18

Blitz Instant Ramen 20

Handlicher Heldenschmaus 48

Pulled Chicken-Taschen des Dungeonmasters 56

AFK Asia-Burger 58

Rauchiger Drachenfeuer-Würstchentopf
der Flammenlande 64

Bierbräu-Lagerfeuertopf 66

Geröstete Kartoffelcremesuppe
der eisigen Weiten 70

Fruchtig-herzhaftes Wüsten-Pilaw 72

Pikantes Hähnchen süß-sauer
mit knackigem Gemüse aus der Großstadt . . 74

Nixenschmaus-Pasta des Seefahrers 76

Überbackenes Pita-Schild des Kriegers 82

Steak-Eintopf des Druiden 84

Chicken Wing-Leckerli des Bestienmeisters . . 86

Barbaren-Bolo 88

Epische Süßspeisen

Game Over Erdbeer-Schoko-Auflauf 26

Dubiose Masse 36

Speicherpunkt Pudding Haselnuss-Vanille 40

Speicherpunkt Pudding Erdbeer-Limette 40

Goldstücke in der Lootbox 42

Rustikaler Gasthaus-Äpfelkuchen 78

Nougat-Rauchbomben des Schurken 94

Manakekse des Magiers 96

No Bake Honig-Panna Cotta-Kuchen
des Waldläufers 98

Lichtgebadeter Weißer Schokoladenkuchen
des Heilers 100

Legendäre Snacks

Pew Pew Pizza Cones 10

Endgame Cheeseburger-Taschen 14

Aromatische Honig-Senf-Taler des Zockers . . . 22

Herzhafte Level Up Süßkartoffel-Hirtenkäse-
Cupcakes 38

Overkill Orange Chicken Cups 46

Fruchtig-herzhafter Baguette-Snack
der Spielerunde 50

Königsmacher Käse-Kräuter-Röllchen 52

Kill Steal Knusper-Sandwich-Taschen 54

Sweet Chilisoße 54

Crunchy Highscore-Hot Dogs 60

Knusprige Zauberstäbe der Hexenmeisterin . . 92

Energy Balls der Scharfschützin 90



PLAY TO WIN!

Es gibt eine unendliche Menge an verschiedenen Spielen auf der Welt! Natürlich können wir nicht alle davon hier festhalten. Dennoch: egal ob Retro-, Video-, Brett-, oder Gesellschaftsspiel: Kreuzt an, was ihr schon mal gespielt habt, oder entdeckt neue Spiele, die ihr vielleicht mal ausprobieren könntet! Da sich die Genres mancher Spiele auch vermischen, seht diese Einordnung bitte als grobe Richtung. Wichtig ist der Spaß am Spielen. Und natürlich: Play to win!

WIR LIEBEN SPIELEABENDE! EGAL OB BRETTSPIEL, KARTENSPIEL, PEN AND PAPER ODER TCG!

♥ ♥ BRETTSPIELE

- ■ Dominion
- ■ Monopoly
- ■ Spiel des Lebens
- ■ Das verrückte Labyrinth
- ■ Five Tribes
- ■ Zug um Zug
- ■ Die Siedler von Catan
- ■ Everdell
- ■ Azul
- ■ Carcassonne
- ■ Elfenland
- ■ Ubongo
- ■ Trivial Pursuit
- ■ T.I.M.E Stories
- ■ Risiko
- ■ Stone Age
- ■ Codenames
- ■ Die Legenden von Andor
- ■ Pandemic
- ■ Die Tavernen im Tiefen Thal
- ■ Die Quacksalber von Quedlinburg
- ■ Paleo
- ■ Terra Mystica
- ■ Blood Rage
- ■ Gloomhaven

♥ ♥

- ■ Sythe
- ■ Spirit Island
- ■ Die verlorenen Ruinen von Arnak

KARTENSPIELE

- ■ Skip-Bo
- ■ Uno
- ■ Wizard
- ■ Aeon's End
- ■ Phase 10
- ■ Dobble
- ■ 6 nimmt!
- ■ Ligretto
- ■ Elfer raus
- ■ Munchkin
- ■ Black Stories
- ■ Krimispiele
- ■ Der Hochstapler
- ■ Hidden Games
- ■ Crimeland
- ■ The Unkown Krimispiel
- ■ Suspects – tödliche Spuren
- ■ Culinario Mortale – Mord nach Rezept
- ■ Mörderische Dinnerparty
- ■ Masters of Crime

♥ ♥ ESCAPE- & ADVENTURE SPIELE

- ■ Villen des Wahnsinns
- ■ Arkham Horror
- ■ Exit – Das Spiel
- ■ X-Scape

PEN AND PAPER

- ■ Dungeons and Dragons
- ■ Vampire: Die Maskerade
- ■ Call of Cthulhu
- ■ Das schwarze Auge
- ■ Shadowrun
- ■ Ultima Ratio: Du gegen die Mutter-KI
- ■ Selbstgeschriebenes PnP

TRADING CARD GAMES

- ■ Magic the Gathering
- ■ Yu-Gi-Oh!
- ■ Disney Lorcana
- ■ Pokémon TCG
- ■ One Piece Card Game
- ■ Weiss Schwarz TCG
- ■ Star Wars Unlimited
- ■ Flesh and Blood

KONSOLE, COMPUTER ODER SPIELEAUTOMAT? WIR LIEBEN VIDEOSPIELE!

♥ ♥ ACTIONSPIELE

- ■ Prince of Persia-Reihe
- ■ Tomb Raider-Reihe
- ■ Metal Gear Solid-Reihe
- ■ Outcast
- ■ Shenmue-Reihe
- ■ Yakuza-Reihe
- ■ Lost Planet-Reihe

♥ ♥

- ■ Uncharted-Reihe
- ■ Batman-Reihe
- ■ Red Dead Redemption
- ■ Dead Space-Reihe
- ■ Death Stranding
- ■ Life is strange-Reihe
- ■ Marvels Spider Man

♥ ♥

- ■ The Legend of Zelda-Reihe
- ■ The Last of us-Reihe
- ■ Hitman-Reihe
- ■ Mafia-Reihe
- ■ Grand Theft Auto-Reihe
- ■ Assassin's Creed-Reihe

♥ ♥ BEAT 'EM UPS

- ■ Street Fighter-Reihe
- ■ Tekken-Reihe
- ■ Dead or Alive-Reihe
- ■ Soul Calibur-Reihe
- ■ Super Smash Brothers-Reihe
- ■ Kung-Fu Master
- ■ Shinobi-Reihe
- ■ Double Dragon-Reihe

SHOOTER-SPIELE

- ■ Metro 2033
- ■ Borderlands-Reihe
- ■ Tron-Reihe
- ■ Max Payne-Reihe
- ■ Battlefield-Reihe
- ■ Bioshock-Reihe
- ■ Duke Nukem-Reihe
- ■ Call of Duty-Reihe
- ■ Valorant
- ■ Halo-Reihe
- ■ Medal of Honor-Reihe
- ■ Aliens v. Predator-Reihe
- ■ Warframe-Reihe
- ■ Quake-Reihe
- ■ Payday-Reihe
- ■ Overwatch
- ■ PUBG
- ■ Fortnite
- ■ Far Cry-Reihe
- ■ Doom-Reihe
- ■ Counter-Strike
- ■ Half-Life-Reihe
- ■ Moorhuhn
- ■ The Darkness

JUMP 'N' RUNS

- ■ Sonic the Hedgedog-Reihe
- ■ Donkey Kong-Reihe
- ■ Pitfall
- ■ Super Mario-Reihe
- ■ Metroid-Reihe
- ■ Rayman-Reihe
- ■ Celeste
- ■ Gris
- ■ Little Big Planet
- ■ Jak and Daxter-Reihe
- ■ Ratchet and Clank-Reihe

♥ ♥ Crash Bandicoot-Reihe

- ■ Shovel Knight-Reihe
- ■ Kirby-Reihe
- ■ Spyro-Reihe
- ■ Mega Man-Reihe

ROLLENSPIELE - RPG

- ■ Final Fantasy-Reihe
- ■ Pokémon-Reihe
- ■ Yakuza-Reihe
- ■ Kingdom Hearts-Reihe
- ■ Darksiders-Reihe
- ■ Baldur's Gate-Reihe
- ■ Bloodborne
- ■ NieR-Reihe
- ■ Undertale
- ■ The Witcher-Reihe
- ■ Dragon Age-Reihe
- ■ Horizon-Reihe
- ■ Mass Effect-Reihe
- ■ Dark Souls
- ■ Devil May Cry-Reihe
- ■ Diablo-Reihe
- ■ God of War-Reihe
- ■ Genshin Impact
- ■ World of Warcraft-Reihe
- ■ Guild Wars-Reihe
- ■ Tales of ...-Reihe
- ■ Dragon Quest-Reihe
- ■ Persona-Reihe
- ■ Octopath Traveler-Reihe
- ■ Fallout-Reihe
- ■ Secret of Mana-Reihe
- ■ The Elder Scrolls-Reihe
- ■ Xenoblade-Reihe
- ■ Cyberpunk 2077
- ■ Deus Ex-Reihe

SIMULATIONS-SPIELE

- ■ Animal Crossing-Reihe
- ■ Harvest Moon-Reihe
- ■ Die Sims-Reihe
- ■ Anno-Reihe
- ■ Minecraft
- ■ Stardew Valley-Reihe
- ■ Landwirtschafts-Simulator-Reihe
- ■ Hokko Life
- ■ Puff Pals

♥ ♥ Sun Haven

- ■ Disney Dreamlight Valley
- ■ Harvestella

POINT AND CLICK-SPIELE

- ■ Kentucky Route Zero
- ■ Monkey Island-Reihe
- ■ Five Nights at Freddy's
- ■ Leisure Suit Larry-Reihe
- ■ Deponia-Reihe
- ■ Edna bricht aus
- ■ Thimbleweed Park
- ■ Grim Fandango

SPORTSPIELE & FUN RACER

- ■ Mario Kart-Reihe
- ■ Need for Speed-Reihe
- ■ Fifa-Reihe
- ■ NBA-Reihe
- ■ WWE-Reihe
- ■ Ring Fit Adventure
- ■ Just Dance-Reihe

SURVIVALSPIELE

- ■ Silent Hill
- ■ The Evil Within-Reihe
- ■ Resident Evil-Reihe
- ■ Valheim
- ■ Day Z
- ■ V Rising
- ■ Rimworld
- ■ The long Dark
- ■ 7 Days to Die
- ■ Rust

MOBA-SPIELE

- ■ League of Legends
- ■ Dota-Reihe
- ■ Smite
- ■ Pokémon Unite
- ■ Arena of Valor
- ■ Heroes of the Storm
- ■ Brawl Stars
- ■ Paladins

♥ GEZOCKT

♥ WIRD NOCH GEZOCKT

BRB (BE RIGHT BACK)-BRATNUDELN

Bratnudeln dürfen beim Zocken einfach nicht fehlen!



FÜR 4 PORTIONEN:

400 g FLEISCH NACH WAHL (HÜHNER-INNENFILETS, SCHWEINEFILET ODER RINDER-MINUTENSTEAKS)

3 KAROTTEN

1 ZWIEBEL

1 STANGE LAUCH

200 g MUNGBOHNENSPROSSEN

6 EIER

4 EL GERÖSTETES SESAMÖL

300 g CHINESISCHE EIERNUDELN (QUICK COOKING NOODLES)

2 EL SPEISESTÄRKE

1 Prise SALZ, PFEFFER

MARINADE:

10 EL SOJASOßE

3 EL SAKE

1 EL ZUCKER

1 EL HÜHNERBRÜHEPULVER

1. Das Fleisch in dünne, kurze Scheiben schneiden und in einer Schale mit den Zutaten für die Marinade mischen. Perfekt sind die Scheiben dann, wenn du sie ähnlich wie Carpaccio schneidest, jedoch nicht ganz so dünn.

2. Karotten und Zwiebel schälen. Karotten in dünne, kurze Stifte schneiden. Zwiebel in Halbringe und Lauchstange in Ringe schneiden. Mungobohnensprossen mit klarem Wasser abspülen.

3. Eier in einer Schale mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen und in einer Pfanne zu Rührei ausbraten, beiseitestellen. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, abgießen und mit 2 EL geröstetem Sesamöl mischen.

4. Die Speisestärke in eine Schale geben. Fleisch aus der Marinade fischen und in der Speisestärke wälzen. Marinade aufheben.


5. Eine große Pfanne (oder Wok) erhitzen. 2 EL geröstetes Sesamöl hineingeben und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Karotten, Zwiebel und Lauch hinzugeben und mitbraten, bis die Karotten bissfest sind. Mungobohnensprossen hinzugeben und kurz mitbraten.

6. Nudeln, Eier und Marinade vom Fleisch mit in die Pfanne geben und alles nochmal gut anbraten. Dann servieren.

CHEATER HACK

ANSTELLE VON CHINESISCHEN NUDELN KANNST DU AUCH DÜNNE SPAGHETTI VERWENDEN.

VEGGIE-MODUS

- 

150 g CASHEWKERNE STATT FLEISCH

SPEISESTÄRKE KANN WEGGELASSEN WERDEN

+ ÜBRIGE ZUTATEN VON OBEN AUßER MARINADE

MARINADE:

4 EL SOJASOßE MIT PILZGESCHMACK

3 EL SAKE

4 EL NORMALE SOJASOßE

1 EL ZUCKER

1. Cashewkerne mit Sojasoße, Pilz-Sojasoße, Sake und Zucker mischen.

2. Schritt 2–3 aus dem Rezept oben zubereiten.

3. 2 EL Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Karotten, Zwiebel und Lauch darin anbraten, bis die Karotten gar sind. Mungobohnensprossen kurz mitbraten, dann Cashewkerne mit Marinade, Eier und Nudeln hinzugeben. Alles zusammen gut mischen, kurz anbraten und servieren.



ENDGAME CHEESEBURGER-TASCHEN

Das Endgame hat begonnen und du bist hungrig? Wie wär's mit einem Burger, der nicht kleckert?! Stärke dich mit den köstlichen Cheeseburger-Taschen. Eingefroren kannst du sie sogar in einer Gaming-Pause in 2 Minuten fertig machen. Wie, erfährst du im Pro-Tipp!





FÜR 6 STÜCK:

500 g RINDERHACKFLEISCH
1 ZWIEBEL
1 KNOBLAUCHZEHE
50 g HOT DOG-GURKENSCHNITTEN
4 EL KETCHUP
3 EL MAYONNAISE
2 TL SENF
½ TL PAPRIKAPULVER, EDELSÜß
6 SCHEIBEN SANDWICHKÄSE/
SCHEIBLETTENKÄSE
(ca. 150 g)
3 EL RAPSÖL
1 Prise SALZ, PFEFFER

FÜR DEN TEIG:

250 g MEHL
2 EL OLIVENÖL
200 ml KOCHENDES WASSER
1 Prise SALZ



1. Für die Füllung: Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel in Würfel schneiden und Knoblauch hacken. Eine Pfanne erhitzen. Hackfleisch, Zwiebelwürfel und Knoblauch in die Pfanne geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gar braten. Vom Herd nehmen und in eine Schüssel füllen.

2. Gurkenscheiben in kleine Stücke schneiden. In die Schale zum Hackfleisch geben. Ketchup, Mayonnaise, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles gut mischen. Sandwichkäse in kleine Stücke schneiden, in die Schale geben und unterrühren, bis alles gleichmäßig verteilt ist.

3. Für den Teig: Mehl mit Olivenöl, Salz und kochendem Wasser mischen und mit einem Löffel verrühren. Sobald die Masse so abgekühlt ist, dass man sie anfassen kann, zu einem Teig kneten. Noch warm in 6 gleich schwere Portionen aufteilen. Zu Kugeln formen und mit einem Nudelholz dünn und rund ausrollen.

4. Die Füllung gleichmäßig auf die 6 Teigplatten verteilen. Die Teigränder nach oben hin schließen, fest zusammendrücken und wenden, d. h. mit der anfangs offenen Seite nach unten hinlegen.

5. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine große Pfanne erhitzen, 3 EL Rapsöl hineingeben, die Teiglinge mit der anfangs offenen Seite nach unten in die Pfanne legen und von jeder Seite bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten.

6. Die Cheeseburger-Taschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals 10 Minuten im Backofen garen. Aus dem Backofen nehmen und direkt genießen. Dazu passen auch super Wedges, Pommes oder Süßkartoffel-Pommes.

PRO-TIPP

DIESE CHEESEBURGER-TASCHEN KANNST DU AUCH SUPER IN FRISCHHALTEFOLIE GEWICKELT EINFRIEREN! EINE PAUSE IM RAID?! SCHMEIß DIE TIEFGEKÜHLTEN TEILE BEI 600 WATT FÜR 2 MINUTEN IN DIE MIKROWELLE UND SCHON HAST DU DEN PERFEKTEN SNACK!

CHEATER HACK

KEINE ZEIT ODER LUST DEN TEIG SELBER ZU MACHEN? NIMM EINFACH EINEN FERTIGEN PIZZATEIG AUS DEM KÜHLREGAL (ca. 500 g), ROLLE IHN AUS, SCHNEIDE IHN IN 6 STÜCKE UND FÜLLE IHN WIE BESCHRIEBEN. WIR EMPFEHLEN DEN SELBSTGEMachten TEIG, ABER WENN ES MAL SCHNELL GEHEN MUSS, IST ES EINE TOLLE ALTERNATIVE.

VEGGIE-MODUS

400 g VEGETARISCHES HACKFLEISCH STATT RINDERHACK
½ TL DILL (TIEFGEKÜHLT)
2 EL RAPS- ODER SONNENBLUMENÖL
+ ZUTATEN VON OBEN

1. Das vegetarische Hackfleisch wie in Schritt 1 beschrieben mit Zwiebel, Knoblauch und zusätzlich 2 EL Öl in der Pfanne anbraten, bis es krümelig und gebräunt ist. Dann mit Schritt 2–6 fortfahren und bei Schritt 2 noch den Dill zur Füllung hinzugeben.



EINKAUFSLISTE



GOOD GAME FRÜHSTÜCKSMUFFINS

Nahrhaft, einfach und trotzdem lecker? Nutze für den perfekten Gaming-Start in den Tag den Combo-Buff aus Vollkornmehl und Haferflocken! Honig und Schoko Chunks sind dabei der absolute Finisher für deinen Morgenhunger. Und während der Backzeit kannst du auch noch ganz easy nebenbei eine morgendliche Aufwachrunde deines Lieblingsgames zocken. GG!



1. Muffinform ggf. einfetten oder Muffin-Papierförmchen in die Mulden des Blechs setzen. Haferflocken, Vollkornmehl, Backpulver, Eier, Honig und Öl zu einem Teig mischen. Schoko Chunks unterrühren. Den Teig gleichmäßig auf die Mulden der Muffinform verteilen.

2. Das Muffin-Blech in den Ofen stellen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten backen. Die Muffins aus dem Ofen holen, etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen. Entweder lauwarm oder kalt genießen.

PRO-TIPP

IN EINER DOSE AUFBEWAHREN ODER MIT FRISCHHALTEFOLIE ABDECKEN. SO HALTEN SICH DIE MUFFINS FÜR MEHRERE TAGE UND DU KANNST DIREKT MIT DEINEM LIEBLINGSGETRÄNK, MUFFIN UND GAME IN DEN TAG STARTEN.



EINKAUFSLISTE



GOLDSTÜCKE IN DER LOOTBOX

Eines braucht man in fast jedem Game und das ist Geld! Egal in welcher Währung, als Belohnung warten die goldenen Münzen oder Scheinchen auf dich. Warum also nicht mal deine eigene Belohnung backen? Diese zuckersüßen Taler mit Zimt und Karamell nehmen die Meisten sicherlich gerne an!



- 1. Für den Teig:** Mehl, Butter, Zucker, Eier und Salz zu einem Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2.** Den Teig auf einem Stück Backpapier ausrollen. Darauf überall gleichmäßig den Zimt verteilen. Den Teig von einer Seite so aufrollen, dass eine lange Schnur entsteht. Die Teigschnur in 1 cm breite Stücke schneiden, sodass runde Taler entstehen, die auf der Oberfläche wie eine Schnecke aussehen.
- 3.** Die Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze 12–15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen lassen.
- 4. Für den Guss:** Die Sahne-Toffees klein schneiden. In einen Topf füllen, Butter hinzugeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen. Dabei oft umrühren, damit nichts anbrennt.
- 5.** Sobald keine Stücke mehr zu sehen sind vom Herd nehmen. Etwas Guss auf einen Teelöffel füllen, einen Keks damit bestreichen und mit dem Löffelrücken leicht auf dem Keks verteilen. Die bestrichenen Kekse am besten auf einem Stück Backpapier ablegen und den Guss komplett abkühlen lassen.
- 6.** Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und in einen Spritzbeutel mit sehr kleiner Öffnung füllen (alternativ einen Zahnstocher zum Aufmalen verwenden). Nach Belieben ein Währungssymbol auf eure Goldstücke malen. Schokolade fest werden lassen und Goldstücke genießen.





Spieleabend

*Egal ob zusammen an der
Konsole, bei einer Lan-
Party oder
Gesellschaftsspielen – mit
Freunden zusammen
macht das Gaming
einfach Spaß!*

*Damit ihr den perfekten Boost
für eure Abenteuer,
Schlachtfelder oder kniffligen
Rätsel habt, erwarten euch in
diesem Kapitel köstliche
Kleinigkeiten, die super zum
Teilen und einfach zu essen
sind!*

PIKANTES HÄHNCHEN SÜß-SAUER MIT KNACKIGEM GEMÜSE AUS DER GROßSTADT

In jedem RPG findet man sich früher oder später in einer Großstadt wieder. Egal ob Mittelalter-, Gegenwart-, oder Zukunftsstadt. Wir haben uns für ein leckeres Future-Szenario entschieden. Denn egal ob in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft, ein geheimes süß-saures Rezept darf beim Zocken nicht fehlen!



FÜR 4 PORTIONEN:

400 g	BASMATIREIS
400 g	HÄHNCHENBRUSTFILET
2 EL	SPEISESTÄRKE
1	ROTE PAPRIKA
1	FRISCHE SALATGURKE
1	ZWIEBEL
1 Bund	FRÜHLINGSZWIEBELN
2 EL	TOMATENMARK
1 Dose	ANANASSTÜCKE (ca. 570 g MIT SAFT)
2 EL	GERÖSTETES SESAMÖL (ALTERNATIV RAPSÖL)
5 EL	KETCHUP
5 EL	TAFELESSIG
4 EL	ZUCKER
¼ TL	CHILIPULVER
3 EL	SOJASOÛE
1 Prise	SALZ, PFEFFER

1. Reis nach Packungsanleitung im Topf oder Reiskocher garkochen und gegebenenfalls warmhalten. Während der Reis kocht, den Rest zubereiten.
2. Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden, dann in einer Schale mit der Speisestärke mischen, sodass das Fleisch von allen Seiten bedeckt ist.
3. Paprika in Stücke schneiden. Gurke längs halbieren. Mit einem Löffel die Kerne ausschaben. Gurke in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden. Enden der Frühlingszwiebeln abschneiden und diese in 3 cm lange Stücke schneiden. Weiße und grüne Teile der Frühlingszwiebelstücke trennen.
4. Eine große Pfanne erhitzen und das Sesamöl hineingeben. Hühnerfleisch hineingeben und von allen Seiten auf mittlerer Hitze gut anbraten. Paprika, Zwiebel und weiße Stücke der Frühlingszwiebeln hinzugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.

5. Tomatenmark, Ananasstücke inklusive der Flüssigkeit, Ketchup, Tafelessig, Zucker, Chilipulver und Sojasoße hinzugeben. Alles noch etwa 5 Minuten köcheln lassen.
6. Gurkenstücke und grüne Teile der Frühlingszwiebeln hinzugeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Soße mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Der Garpunkt vom Gemüse ist eher knackig. Wer es lieber etwas durch mag, kann die Soße noch ein paar Minuten länger auf kleiner bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
7. Hähnchen süß-sauer mit gekochtem Reis servieren.

PRO-TIPP

MISCHE DEN FERTIG GEGARTEN REIS MIT 2 EL SESAMSAMEN. DAS GIBT DEM REIS EINEN TOLLEN GESCHMACK! WER HAT, SOLLTE FÜR DAS GERICHT AUF JEDEN FALL GERÖSTETES SESAMÖL VERWENDEN.



VEGGIE-MODUS

250 g TOFU STATT HÄHNCHENBRUSTFILET VERWENDEN

Den Tofu abtropfen lassen, in etwas Küchenpapier wickeln und zwischen zwei schweren Tellern eine halbe Stunde auspressen. In Würfel schneiden, dann in der Speisestärke wenden und mit Schritt 3–7 wie oben beschrieben fortfahren.

EINKAUFSLISTE



NO BAKE HONIG-PANNA COTTA-KUCHEN DES WALDLÄUFERS

Auf dem Weg durch den Wald gibt es viele Leckereien! Dort Feuer zu entfachen, ist allerdings keine Option. Viel besser ist ein frischer, fruchtiger Kuchen mit Waldbeeren, Nüssen und Honig ohne Backen. Am besten immer einen Abend vorher zubereiten, damit die Kraft der Natur sich vollständig entfalten (und der Kuchen fest werden) kann.



1. Die Kuchenform auf dem Boden mit Backpapier auslegen und im Rand einkleben. Überschüssiges Backpapier abtrennen. Die Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem schweren Gegenstand zu Kekskrümeln zerkleinern. Alternativ mit den Händen in einer Schale zerkleinern.
2. In einer Schüssel Butter und Kekskrümel gut miteinander mischen. Diesen Teig auf dem Boden der Springform gleichmäßig hoch ausbreiten und fest andrücken. Die gemahlten Mandeln darauf verteilen und alles nochmals gut festdrücken. Die Form in den Kühlschrank stellen.
3. Das Obst waschen und trocken tupfen. Die Beeren in einer Schale mit 1 EL Zucker mischen.
4. Die gemahlene Gelatine nach Packungsanleitung in einer kleinen Schale mit Wasser quellen lassen.
5. Sahne, Vanillezucker und Honig in einen Topf geben und erhitzen, bis Dampf aufsteigt. Vom Herd nehmen und die gequollene Gelatine unterrühren, bis sie sich komplett aufgelöst hat. Alles kurz abkühlen lassen.
6. Die Form aus dem Kühlschrank holen und die Beeren auf dem Kuchenboden verteilen. Dann mit einer Kelle vorsichtig nach und nach den Sahne-Mix in die Form geben. Die Kuchenform wieder in den Kühlschrank stellen und mehrere Stunden fest werden lassen (am besten über Nacht). Nach Belieben mit zusätzlichen Beeren, Minzblättern und essbaren Blüten verzieren.

VEGGIE-MODUS

2 PÄCKCHEN AGARTINE (2 x 15 g) ODER ANDERE VEGETARISCHE GELATINE (ALTERNATIVE FÜR 1 LITER FLÜSSIGKEIT)

Schritt 1–3 wie oben beschrieben zubereiten (und Schritt 4 oben weglassen).

4. Sahne, Vanillezucker, Agartine und Honig in einen Topf geben und zum Kochen bringen. 2 Minuten unter Rühren kochen lassen.

Mit Schritt 6 fortfahren.





KOCH DICH VOM NOOB ZUM PRO!

Gamer aufgepasst! Jetzt wird es köstlich! Das Gaming Kochbuch bietet euch eine Vielzahl einfacher und schneller Rezepte, die eurem Kochskill ein Level Up verpassen. Egal ob Kochanfänger oder Küchen-Pro. In den 5 Kapiteln erwarten euch kulinarische Abenteuer für jeden Gamer, Dungeon Master und Spieleabend. Schnelle Rezepte, wenn man die Zeit beim Zocken vergessen hat. Typische Items als essbare Goodies. Leckere Kleinigkeiten für einen geselligen Spieleabend. Passende Rezepte zu den einzelnen Charakterklassen in Spielen oder den typischen Welten eines RPG. Egal ob Solo oder im Mehrspielermodus werden euch diese Rezepte begeistern. Jedes davon ist in einer normalen und einer vegetarischen Variante vorzufinden, sodass jeder den perfekten Genuss beim Zocken erleben kann. Mach dich bereit für deine daily Kochquest. Game on!

Die Autorin Angelina Paustian, auch bekannt als @mangakochbuch aus den sozialen Medien, ist leidenschaftliche Gamerin. Sie hat mit der Manga Kochbuch-Reihe bereits 6 Kochbücher veröffentlicht, zweimal den Gourmand World Cookbook Award gewonnen, in Japan gelebt und Ernährungswissenschaften studiert.



DAS Gaming Kochbuch

LOADING...

avBUCH

www.cadmos.de | www.avbuch.de



MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
Papier | Supporting responsible forestry
FSC® C010798

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen Co-neutral gedruckt!



Product footprint

CO₂
Neutral

PBN-CFMC-059235
www.profootprint.org

9783840470622

