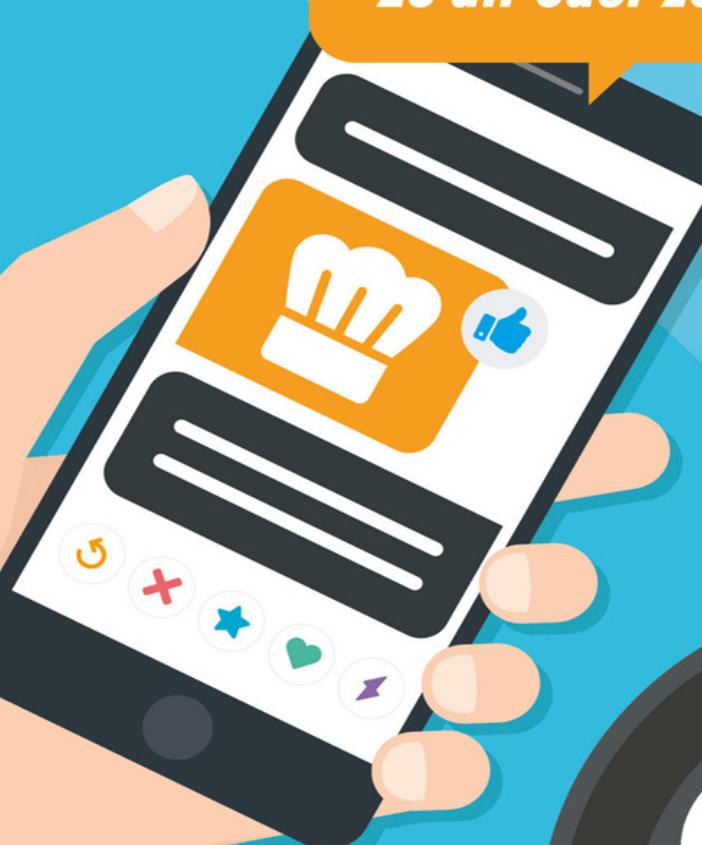


Patrick Rosenthal  Sandra Ruhland

DAS ULTIMATIVE DATING-KOCHBUCH



Zu dir oder zu mir?



*50 Rezepte, mit
denen du dein Date
beeindruckst*



riva

Patrick Rosenthal Sandra Ruhland

DAS ULTIMATIVE

DATING-KOCHBUCH

Zu dir oder zu mir?

*50 Rezepte, mit denen du dein
Date beeindruckst*

riva

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.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter

Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Tobias Prießner

Umschlagabbildungen und Fotos: Patrick Rosenthal

Illustrationen Umschlag und Innenteil: john dory/shutterstock.com, Tobias Prießner

Satz: Satzwerk Huber, Germering

eBook: ePUBBoo.com

Besonderer Dank gilt Daniel Graßold.

ISBN Print 978-3-7423-1911-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1633-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1634-6



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort

Das erste Date - beeindruckend lecker

Miniblinis mit Kaviar

Salade niçoise

Sommerlicher Gemüsesalat

Lachs-Frittata

Käsefondue

Leichte Hochzeits-Lauchsuppe

Das erste Date: Dos and Don'ts

Bouillabaisse

Trüffelpommes

Zucchini-Blätterteigtarte

Vegetarisches Blumenkohlcurry

Vegetarische Lasagne

Chermoula-Hähnchen mit Erbsenpüree

»Du hast WAS?« - Unverträglichkeiten und was man beim Kochen beachten sollte

Marinierte Rindersteaks mit Speck-Prinzessbohnen

Mousse au chocolat

Geeiste Blaubeeren

Zusammen ist man weniger ... hungrig

Ratatouille

Thailändische Pizza
Veggie Caesar Salad
Regenbogensalat
Tacos
Asia-Salat mit Hähnchen
Exit-Strategien - Top 5
Pasta mit Kürbispesto
Knusperschnitzel mit Kartoffelsalat
Fazzoletti-Pasta in Salbeibutter
Tabouleh
Gebratener Miso-Lachs mit Auberginen
Hähnchenfilets mit Bandnudeln
Schokoladensoufflé
Gebackene Äpfel mit Toffeesoße

Zum Mitbringen und fürs Picknick

Räucherlachstörtchen
Roasted Chicken Sandwich
Süße Blaubeertörtchen
Mediterraner Gnocchi-Salat
Sätze, an denen du erkennst, dass dieses Date euer letztes sein sollte
Grissini
Hummus
Tomatenbutter
Melonensalat mit Ziegenkäse
Gebratener Mozzarella mit Parmaschinken
Chocolate Chip Cookies
Waffeln mit Obstsalat

Schönes zum Schöntrinken

Gin Fizz

Bier-Punsch

Bringst du den Wein mit?

Cosmopolitan

Weißwein-Cocktail

Blutorangendrink

Endgame - Frühstück

Himbeer-Porridge

Spinatomelett

Zeig mir dein Profilfoto und ich sage dir, wer du bist

Ingwer-Shot

Vanilla Pancakes

English Breakfast / Katerfrühstück

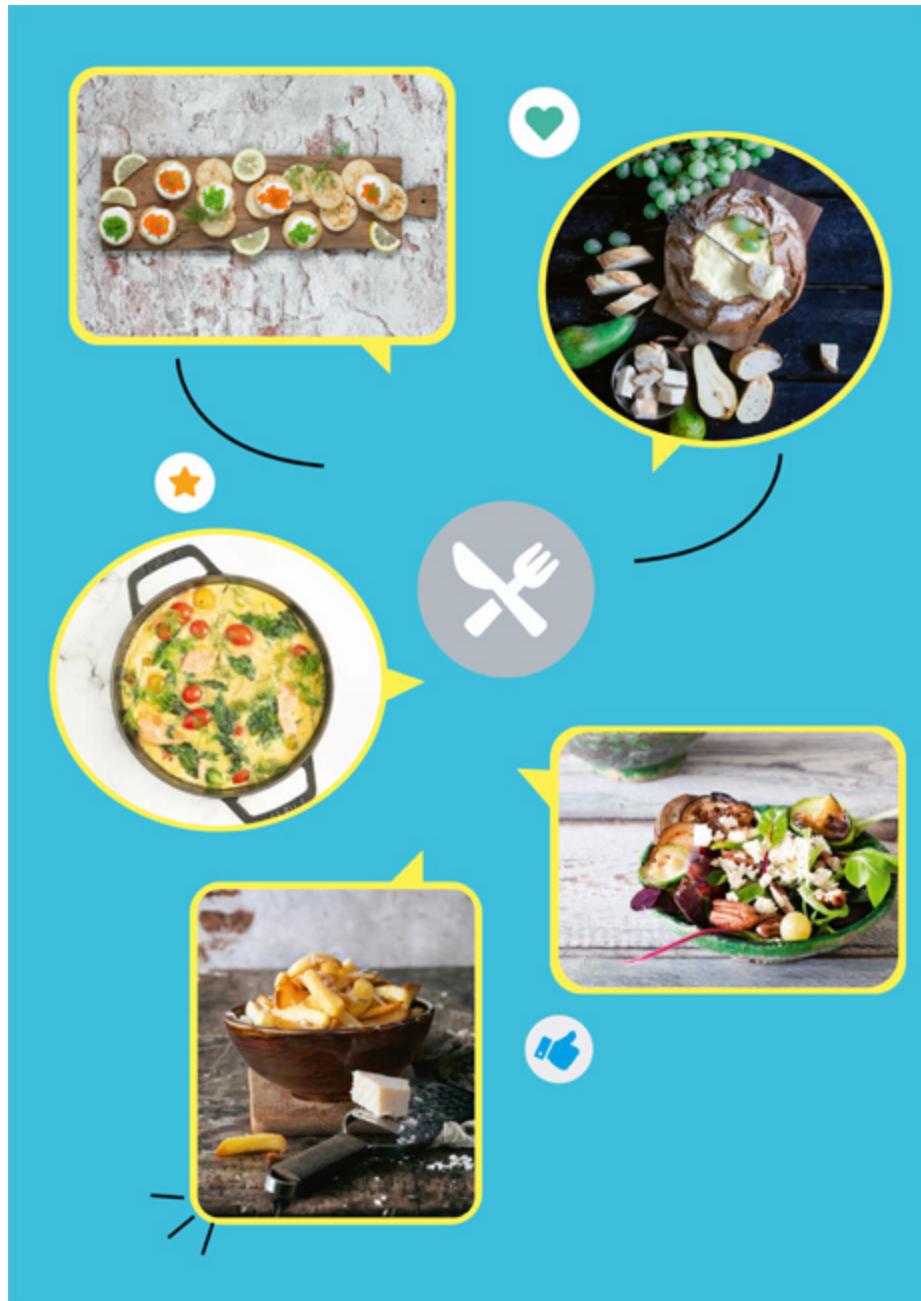
Vorwort

»Liebe geht durch den Magen«, sagt man. Klar, vielleicht ist das nur ein abgedroschenes, altes Sprichwort, vielleicht musstest du auch in der Vergangenheit schon mehr miese Dates verdauen als Schmetterlinge, aber - ja, aber: vielleicht ist ja doch etwas dran und du kannst dir deine neue Liebe sozusagen erkochen. Dann bist du hier genau richtig!

Alle Rezepte in diesem Buch sind als Hauptgerichte für zwei Personen angelegt, auch die Suppen und Salate. Dein Date und du werdet also sehr wahrscheinlich von einem einzigen Gericht ausreichend satt, das soll dich aber nicht davon abhalten, auch mal ganz groß aufzufahren und mehrere Rezepte zu einem ganzen Menü zu kombinieren. Wenn du nicht gerade den Hulk datest, solltest du dann allerdings mit den Mengenangaben jeweils ein bisschen nach unten gehen.

Genieß die Vorfreude bei der Vorbereitung, den Stolz beim Servieren und den Genuss beim Essen - auch, wenn dein Date im Gegensatz zu deinem Dinner nicht hält, was er oder sie verspricht. Dennoch drücken wir natürlich die Daumen und hoffen, du bist am Ende des Abends nicht nur mit den tollen Gerichten »in love«.

Guten Appetit!



**Das erste Date -
beeindruckend lecker**

**Das erste Date - und du kochst selbst?
Respekt, eigentlich hast du damit so oder so
schon alle Trümpfe in der Hand.**

**Doch so ein Essensdate hält auch die ein oder
andere Hürde parat: Da gibt es das Nudelsoße-
auf-Shirt-Desaster, den Wie-soll-ich-das-in-den-
Mundkriegen-Burger oder das ungeschnittene
Riesensalatblatt des Grauens.**

**Diese Rezepte sind daher allesamt auf ihre
Datetauglichkeit getestet und du kannst mit
ihnen nicht nur beeindrucken, sondern auch
beim Essen selbst eine gute Figur machen.**

Miniblinis mit Kaviar

**Superexklusiv, superaußergewöhnlich,
superweltgewandt, superlecker - wie du!**

Zutaten FÜR 10 STÜCK

**100 g Weizenmehl
½ TL Backpulver
Salz
1 Ei
150 ml Milch
2 TL Speiseöl
100 g saure Sahne
100 g Kaviar oder anderer Fischrogen
1 Zitrone
½ Bund Dill**

1. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz vermengen. Ei und Milch verrühren, zur Mehlmasse geben und 10 Minuten quellen lassen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig 10 kleine Pfannkuchen backen.
2. Blinis mit saurer Sahne bestreichen und etwas Kaviar daraufgeben.
3. Mit Zitrone und Dill servieren.

TIPP:

Der grüne Kaviar ist mit Wasabi eingefärbt. Fertig gibt es ihn als Wasabi-Fliegenfischrogen zu kaufen.



Salade niçoise

Dieser Salat ist nicht nur gesund und macht ausnahmsweise wirklich satt, sondern er enthält auch garantiert keine peinlichen Riesensalatblätter, die man kaum in den Mund bekommt, auf denen man ewig rumkaut und die somit jedes Gespräch killen.

Zutaten

FÜR 2 PERSONEN

4 Kartoffeln

2 Eier

120 g Prinzessbohnen

4 Tomaten

50 g Sardellenfilets (in Öl)

50 g schwarze Oliven (ohne Stein)

200 g frisches Thunfischfilet

5 EL Olivenöl

1 Bund Basilikum

etwas Fleur de Sel

etwas Pfeffer

Saft von ½ Zitrone

- 1.** Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Abkühlen lassen.
- 2.** Eier hart kochen, pellen, abkühlen lassen und vierteln.
- 3.** Die Bohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, dann abschrecken und in

einem Sieb gut abtropfen lassen.

4. Tomaten waschen und vierteln. Sardellenfilets und Oliven abtropfen lassen.
5. Thunfischfilet in etwas Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, herausnehmen und in Scheiben schneiden. Der Fisch sollte in der Mitte noch roh sein.
6. Basilikum waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen.
7. Tomaten, Eier, Kartoffeln, Bohnen und Thunfisch auf einem Servierteller anrichten und die Basilikumblätter darüberstreuen. Oliven und Sardellen darüber verteilen.
8. Das Ganze mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer bestreuen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit Olivenöl übergießen.



Sommerlicher Gemüsesalat

Ein Salat wie gemacht für einen lauen Sommerabend auf dem Balkon oder ein romantisches Picknick am See, wo ihr den Sonnenuntergang bewundert, den Grillen lauscht und gegenseitig eure Mückenstiche zählt.

Zutaten

FÜR 1 GROSSEN SALAT

1 Aubergine
1 Zucchini
8 EL Olivenöl
½ Fenchelknolle
150 g Wildsalat
100 g kernlose Trauben
25 g Pekannüsse
3 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer
100 g Fetakäse (aus Kuhmilch)

- 1.** Aubergine und Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen- und Zucchinischeiben darin von beiden Seiten anbraten. Dann auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

2. Den Fenchel putzen, dabei Stiele und das harte Endstück entfernen. Dann waschen und die Knolle ganz fein reiben. Den Wildsalat verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Trauben waschen.
3. Den Wildsalat auf Teller verteilen und Trauben, Fenchel, Pekannüsse, Auberginen- und Zucchinischeiben darauflegen.
4. Für das Dressing in einer Schüssel das restliche Olivenöl mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Dann über den Salatträufeln.
5. Den Fetakäse mit der Hand zerbröseln und auf den Salat streuen.