

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](mailto: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: ePUBoo.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](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://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

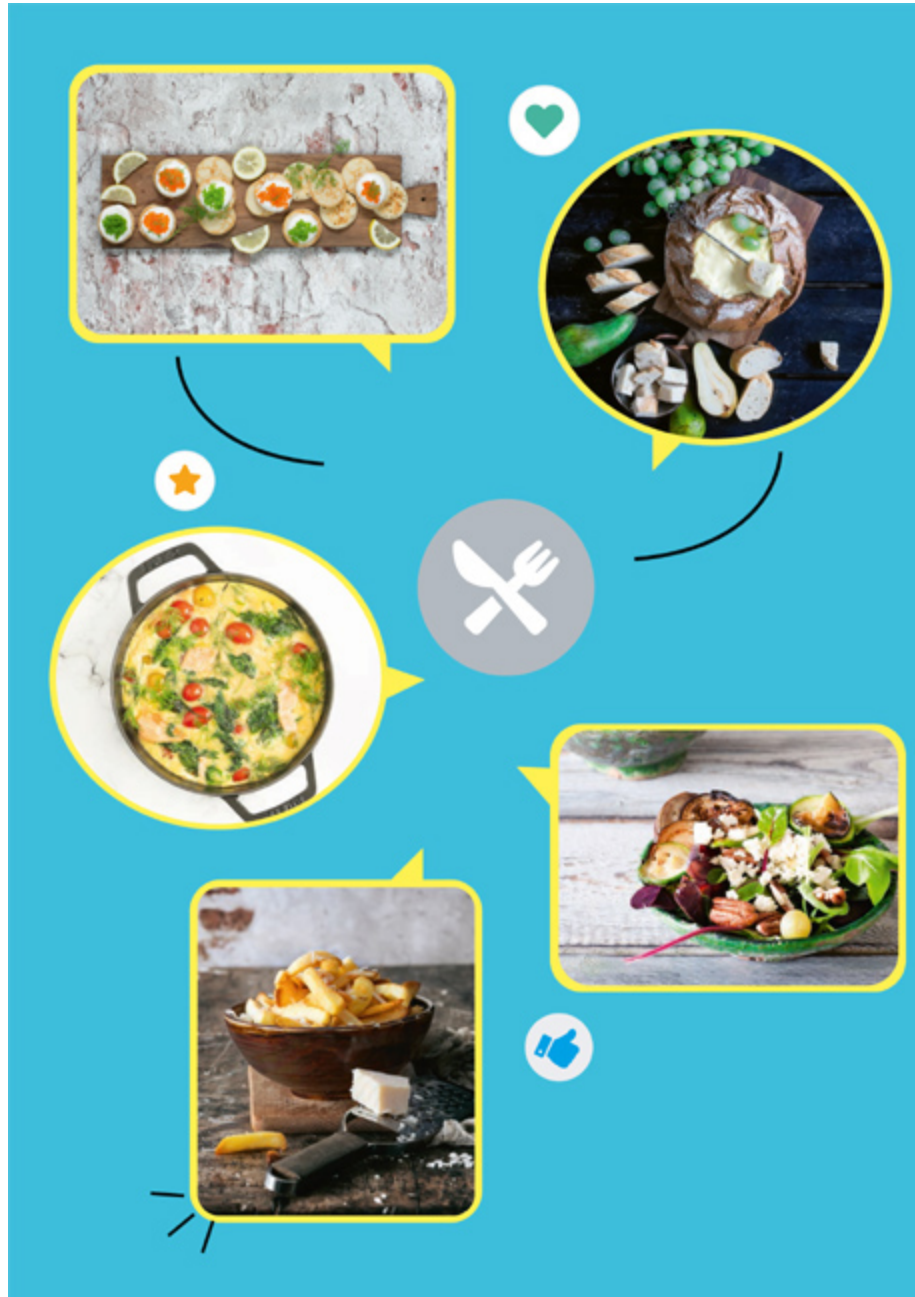
»Liebe geht durch den Magen«, sagt man. Klar, vielleicht ist das nur ein abgedroschenes, altes Sprichwort, vielleicht musstest du auch in der Vergangenheit schon mehr miese Dates verdauen als Schmetterlinge, aber – ja, aber: vielleicht ist ja doch etwas dran und du kannst dir deine neue Liebe sozusagen 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 Mehlmischung 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 Zuccchinischeiben 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 Salat träufeln.
5. Den Fetakäse mit der Hand zerbröseln und auf den Salat streuen.