

Unsere Jeden-Tag-Küche mit Herz

EAT & LOVE

MANUELA

JOËLLE
HERZFELD



food with love

EMF



Unsere Jeden-Tag-Küche mit Herz

EAT & LOVE

MANUELA
/ JOËLLE
HERZFELD

EMF



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

IMPRESSUM

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2022

© 2022 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr.
7, 86859 Igling

Covergestaltung: Suparada Ströbel

Redaktion und Lektorat: Lena Buch

Layout: Suparada Ströbel

Foodfotografie: Manuela und Joëlle Herzfeld, Velbert

Peoplefotografie: Jens van Zoest, Wuppertal

Illustrationen: S. 11, 14, 19, 51, 65, 91, 121, 139: ©I
FOOTAGE/shutterstock; S. 20, 36, 60, 86, 126: ©legorova
Olesia/shutterstock; S. 13, 26, 28, 40, 68, 72, 76, 130:

©Barrirret/Shutterstock; S. 17: ©Nnena
Irina/Shutterstock; S. 30, 34, 56, 58, 62, 96, 102, 142:
©Graphic Ape/Shutterstock; S. 46, 78, 108:
©Zabavina/shutterstock; S. 56, 58, 140, 146, 148, 150, 154,
158, 160, 162, 164, 168: ©Ohn Mar/Shutterstock; alle
Herzen: ©Katerina and Zhenya Spizh/Shutterstock

Herstellung: Anne-Katrin Brode

ISBN 978-3-7459-1135-0

www.emf-verlag.de

INHALT

IMPRESSUM

HALLO IHR LIEBEN!

Manuela Herzfeld – kreative Küchen-Chaotin

Joëlle Herzfeld – leidenschaftliche Listenschreiberin

Rezepte für Herzensmenschen

UNSERE PHILOSOPHIE

FOOD WITH LOVE

Ein virtueller Treffpunkt für Freunde

NEUE WEGE

Wir folgen unserem Herzen

Du hast keine Lust zu kochen?

SNACKS UND FINGERFOOD

Caprese-Sandwich mit Spinat-Basilikum-Pesto

Auberginen-Pizzataler

Grüner Spargel im Knuspermantel mit Passionsfrucht-Dip

Mediterranes Pfannenbrot

Schinken-Käse-Brot

Gebackener Feta mit Mangosalsa und Pinienkernen

Spinat-Feta-Kranz

Pizzadillas mit Basilikum-Dip

Mediterrane Blätterteigkissen

Asiatische Blumenkohl Nuggets mit Erdnusssauce

Parmesan-Chips mit Oregano und Meersalz

Falafel mit Tahin-Sauce

Curry-Mango Dip

Knobazda Mediterraner Knoblauchdip

Dattel-Dip

SALATE

Hackbällchen Nudelsalat mit Dillsauce

[Würziger Bulgursalat](#)
[Himbeer-Mozzarella Salat](#)
[spinatsalat mit Erdbeeren und Orangen-Mohn-Dressing](#)
[Nektarinen-Tomaten-salat mit Burrata und Pinienkernen](#)
[Blattsalat mit Parmesan-Chips und Zuckerrüben-Dressing](#)

[HAUPTGERICHTE](#)

[Drei-Käse-No-Knead-Blitz-Pizza](#)
[One Pot Mac and Cheese](#)
[Pasta alla Vodka](#)
[Spargel-Schinken-Pfannkuchen](#)
[Gefüllte Cannelloni mit Tomate-Mozzarella](#)
[Ofenfeta-Pasta mit Honigtomaten](#)
[Pizza-Spaghetti-Gratin](#)
[Pasta mit Joghurt, Hackfleisch und Paprikabutter](#)
[Bolognese Wraps](#)
[Zucchini-Röllchen mit Ricotta und Tomatensauce](#)
[Tortellini alla Panna](#)
[Cremige Käse-Sahne-Kartoffeln](#)

[ALL DAYCLASSICS](#)

[Ofenkartoffeln mit Spinat-Feta-Sauce](#)
[Fruchtiger Schweinefilet-Auflauf mit Currysahne](#)
[Rösti-Pizza mit Rucola und Parmaschinken](#)
[Gnocchi-Bolognese-Gratin mit Burrata](#)
[Türkische Hackbällchen in Tomatensauce](#)
[Maultaschen-Spinat-Auflauf](#)
[Schaschlik vom Filet mit Teriyaki-Sauce](#)
[Mexikanische Würstchenpfanne](#)
[Garlic Butter Chicken](#)
[Schweinefilet im Parmamantel mit Rahmsauce](#)
[Maple-Ofen-Lachs mit Avocado-creme](#)
[Reispfanne mit buntem Gemüse](#)
[Hackbällchen mit grüner Sauce und Granatapfelkernen](#)
[Flatbread mit Tomaten und grüner Sauce](#)

[WÄRMENDE SCHÜSSELN](#)

[Käse-Lauch-Gnocchitopf mit Hackfleisch](#)

[Taco Suppe](#)

[Lemon Chicken Orzo Soup](#)

[Aloha-Bällchen Hawaiianische BBQ-Fleischbällchen](#)

[Zoodle-Pfanne mit Tomaten](#)

[Kichererbsen Curry](#)

[Nasi-Goreng-Bowl](#)

[Rösti mit Champignon-Rahmsauce](#)

SWEET DREAMS

[Kokos-Beeren-Quark](#)

[Milchcreme Dessert](#)

[Solero Tiramisu](#)

[Warmer Apfelaufbau](#)

[Raspberry-Cheesecake-Cookies](#)

[Eton Mess mit Mascarponecreme und Erdbeersauce](#)

[Gebackenes Schokoladen Risotto](#)

[Erfrischende Zitronenmousse](#)

[Erdnussbutter-Creme-Dessert](#)

[Quarktaschen mit Mandarinen](#)

[Stuffed French Toast](#)

[Kaiserschmarrn im Glas mit Amaretto-Pflaumen](#)

[Bananen Sushi](#)

[Panna cotta mit Passionsfrucht und Keks-Crumble](#)

[Eiskonfekt Dessert mit Waldbeeren](#)

DANKE!

HALLO IHR LIEBEN!



Links: Manuela, rechts: Joëlle

Manuela Herzfeld

KREATIVE KÜCHEN-CHAOTIN

Ich bin 49 Jahre jung (Jahrgang 1972) und Düsseldorfer Mädchen durch und durch. Daher bin ich mit kulinarischen Highlights wie dem rheinischen Kartoffelsalat meiner Mutter aufgewachsen sowie dem Wurstsalat meiner Oma. Sie hatte immer eine Schüssel davon im Kühlschrank - stehen, falls sie überraschend Besuch bekam oder meine beiden kleinen Brüder und ich nach der Schule bei ihr vorbeischaute. Voller Vorfreude haben wir am Küchentisch Platz genommen und uns den herrlich würzig-sauren Salat mit einer Scheibe Graubrot schmecken lassen. Wenn ich das Rezept heute für meine Familie zubereite und mir dabei der Duft in die Nase steigt, muss ich sofort an meine Kindheit denken. Vielleicht kennt ihr das auch, dass sich solche genussvollen Kindheitserinnerungen ins Gedächtnis brennen und einen ein Leben lang prägen.

Noch heute liebe ich diese deftigen und einfachen Gerichte von früher. Sie sind für mich die Seelenwärmer

an so manch trüben Tagen.

Als Kind gab es bei uns fast ausschließlich traditionelle Hausmannskost, doch schon früh habe ich mit großem Interesse Kochzeitschriften durchgeblättert und war fasziniert von den Gerichten. Als ich mit 17 Jahren mit meinem jetzigen Mann Volker zusammen gezogen bin, konnte ich mich endlich in meiner eigenen Küche nach Herzenslust austoben. Von mexikanisch über indisch bis hin zu amerikanisch – vor mir ist keine Länderküche sicher gewesen. Ich habe alles ausprobiert und wurde mit der Zeit immer mutiger, auch meine eigenen Rezepte zu entwickeln. Meine Devise dabei lautete: Einfach machen, was soll schon schief gehen ... Kochen und Backen wurden zu meinen Hobbys. Denn das ist für mich pure Leidenschaft, Emotion und ein Erlebnis für alle Sinne. Für mich gibt es kaum etwas Schöneres, als meine Lieben zu umsorgen und ihnen alle Wünsche von den Augen abzulesen. Wenn ich dann sehe, wie sehr es ihnen geschmeckt hat, und sie es genießen, sind das pure Glücksmomente!

Joëlle Herzfeld

LEIDENSCHAFTLICHE LISTENSCHREIBERIN

Was hätte sonst aus mir werden sollen, als ein absoluter Genussmensch – mit dieser Mutter ... Ich erinnere mich gern daran zurück, wie sie meinen Bruder Jordan und mich immer wieder mit ihren neusten Kreationen überrascht hat. Mal sind die Gerichte unsere neuen Liebesspeisen geworden, und dann sind auch ab und zu kleine Katastrophen auf unseren Tellern gelandet. Noch heute steigen uns vor Lachen die Tränen in die Augen, wenn ich mir mit meinem kleinen Bruder Mamas Top-Flops in Erinnerung rufe. Aber genau diese Augenblicke waren es, die mich sehr geprägt haben! Denn hier hat uns unsere Mutter gezeigt, dass wir mutig sein sollen, neue Dinge auszuprobieren und vor allem, dass wir uns niemals

entmutigen lassen dürfen, auch wenn etwas nicht direkt beim ersten Mal klappt – das nächste Mal wird es besser. Ich bewundere diese Leichtigkeit und positive Einstellung von ihr sehr und habe diese optimistische Lebenseinstellung auch für mich übernommen. Mama ist mein großes Vorbild im Leben – auch wenn ich mittlerweile 25 Jahre alt bin.

Beim Kochen und Backen hingegen bin ich eher jemand, der strukturiert an die Rezepte herangeht. Meine Kreativität beginnt beim Listenschreiben. Ich überlege mir vorher ganz genau, was ich benötige, und lege mir alle Zutaten zurecht. Und dann kann es losgehen: Ich experimentiere mit neuen Zutaten, Gewürzen und Garmethoden. Wenn sich dann so langsam das Aroma in meiner Küche entfaltet, kann ich es kaum abwarten, den ersten Bissen davon zu probieren. Ist es gelungen, gibt es nichts Schöneres als die Freude mit anderen zu teilen – das sieht mein Freund Angelo genauso. Denn, er als Italiener und ich als Kind meiner Eltern, haben das Gastgeben im Blut. Daher laden wir regelmäßig Freunde zu uns ein, um mit ihnen meine neuesten Kreationen zu genießen. Denn die wundervollsten Momente im Leben sind die, in denen man seine Freude und Leidenschaft mit anderen Menschen teilt. Die Erinnerungen an diese Abende rufen augenblicklich Glücksgefühle in mir wach.

Rezepte

FÜR HERZENSMENSCHEN

Zusammen sind wir nicht nur eine sich liebende Familie und absolute Genussmenschen, sondern haben gemeinsam unseren Blog **food with love** ins Leben gerufen. Wir haben schon immer gern und viel gekocht. Unser Besuch war meist von unseren neuen Kreationen begeistert, und regelmäßig wurden wir nach den Rezepten gefragt. Anfangs entstand unser Blog nur aus einer Laune heraus. Denn wir haben nach einer Möglichkeit gesucht, unsere neuen Rezeptideen unkompliziert mit unseren Freunden und der Familie zu teilen. Dass sich fremde Menschen unsere Gerichte ansehen und diese nachkochen, haben wir so gar nicht geplant.

Als wir den Blog 2014 gründeten, boomte gerade der Thermomix®, und auch wir waren Feuer und Flamme für diese Küchenmaschine. Der Thermomix®-Markt wuchs stetig, sodass das Interesse an ausgefallenen Rezeptideen jenseits von Vorwerk immer größer wurde. Wir dachten damals eine Nische zu besetzen, ohne zu wissen, dass so eine große Nachfrage dafür besteht. Es war aufregend zu sehen, wie schnell unsere Community sich vergrößerte.

Damals haben wir den Blog in unserer Freizeit betreut. Jede freie Minute haben wir uns neue Rezepte einfallen lassen und uns die Food-Fotografie selbst beigebracht. Wenn wir uns heute alte Bilder ansehen, müssen wir oftmals schmunzeln, aber wie heißt es so schön: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Mit der Zeit wurden unsere Rezepte immer ausgereifter, die Fotos professioneller und unsere Followerzahlen stiegen stetig und rein organisch – wir haben nicht einen Cent in bezahlte Reichweite gesteckt. Die ersten Zeitschriften wurden auf uns aufmerksam sowie Marken, mit denen wir Partnerschaften starteten. Es gab noch so viel zu lernen, doch mit der Zeit haben wir uns immer mehr in die Rolle

der Food-Influencerinnen Manu und Joëlle Herzfeld eingefunden. Doch eine Sache war uns von Anfang an klar, die uns Stabilität in der für uns noch neuen Social-Media-Welt gegeben hat: Wir wollten uns, unseren Werten und dem, woran wir glauben, treu bleiben! Wachstum und Reichtum um jeden Preis kam für uns nie infrage. Dennoch oder auch vielleicht gerade deshalb wurden wir bekannter und konnten unser Familienunternehmen immer weiter ausbauen, sodass ich (Manu) mich ab 2017 Vollzeit um den Blog gekümmert habe.

So hatten wir mehr Zeit für neue spannende Projekte und Partnerschaften, wie z. B. das Mitwirken an Magazinen, eigene Bücher zu schreiben, einen Online-Shop mit eigenen Produkten und Gewürzmischungen zu gründen sowie unsere eigene App von food with love zu entwickeln.

Seit 2021 ist nun auch Joëlle hauptberuflich in unserem kleinen Unternehmen tätig. Wir genießen die Zeit, die wir dabei als Familie verbringen können, und vor allem sind wir dankbar dafür, dass wir so viele wundervolle Menschen kennenlernen durften, so viele spannende Herausforderungen erleben und das tun können, was wir am meisten Lieben: Dafür zu sorgen, dass Menschen dank unserer köstlichen Rezepte, genussvolle Stunden mit ihren Herzensmenschen verbringen.

UNSERE PHILOSOPHIE

*Nur wer mit Liebe
kocht, kann von Herzen
genießen.*

Am Ende eines Tages ist nur wichtig, dass ein schöner Moment dabei war, der einen zum Lächeln gebracht hat. Diese Lebenseinstellung hilft, nicht das Wesentliche aus den Augen zu verlieren. Denn es sind nicht Geld und Macht, die einen glücklich machen, sondern geliebte Menschen, die einem im Leben begleiten und unvergessliche Momente. Für uns ist es das größte Glück der Erde, gesellige Stunden mit lieben Freunden und der Familie zu verbringen. Abgerundet werden solche Treffen bei uns immer mit einem herrlichen Essen, einem saftigen Stückchen Kuchen oder einem leckeren Snack. Dadurch genießen wir diese Augenblicke mit allen Sinnen und so bleiben sie einem für immer fest im Gedächtnis. Vielleicht kennt ihr das ja auch, wenn euch ein ganz bestimmter Duft in die Nase steigt, und er augenblicklich diese wunderbaren Erinnerungen in euch wachruft.

Bei uns ist es z. B. der Duft von zerlaufenem Käse. Wenn uns dieses würzige Aroma in die Nase steigt und sich mit dem Duft von herzhaftem Geflügelfond, Brokkoli und Möhren verbindet, müssen wir sofort an unsere Lieblings-Suppe Panera Bread® Broccoli Cheddar Soup denken. Hach, was haben wir in Florida (USA) für schöne Familienurlaube verbracht. Es sind immer unbeschwerte Tage voller Genuss und Glückseligkeit. Genau diese Gefühle überkommen uns sofort. Deshalb ist Mac and Cheese eines unserer Lieblings-Gerichte an grauen Tagen. Es ist ein absolutes Soulfood, denn ein Bissen genügt, um uns wieder aufzumuntern.

food with love steht für bewusstes Genießen und das

mit allen Sinnen. Wir kreieren für euch neue Geschmackserlebnisse, die glücklich machen. Wer sich für ein Rezept von food with love entscheidet, entscheidet sich auch dafür, einfach nur genießen zu dürfen – ohne schlechtes Gewissen! Daher stehen neben unseren Rezepten auch keine Nährwertangaben. Am Ende sind es nämlich nicht die Kalorien, die zählen, sondern das Gefühl, welches das Essen in einem zurücklässt.

Probiert es selbst einmal aus und schafft euch diese unvergesslichen Erinnerungen, bei denen bereits der Hauch eines Aromas ausreicht, um euch wieder ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Verwandelt unsere Rezepte in eure Lieblings-Gerichte. Traut euch, diese nach euren persönlichen Vorlieben abzuändern. Seid mutig, denn in kaum einem anderen Bereich im Leben kann man so wunderbar experimentierfreudig sein und wird dafür mit solch einem Genuss belohnt. Vergesst nicht dabei, immer mit Liebe und Leidenschaft zu kochen, denn das sind immer noch die wichtigsten Zutaten in jedem gelungenen Rezept.

Und damit es wirklich Koch-Lust statt -Frust ist, achten wir bei unseren Rezepten darauf, dass sie gelingen – auch bzw. besonders Kochanfängern. Die Gerichte sollen einfach nachzukochen sein und dabei immer viel Spaß machen, denn nur so können Kochen und eine ausgewogene Ernährung ein fester Bestandteil im Leben werden. Ebenfalls wichtig ist uns, Abwechslung auf die Teller zu bringen, denn nichts macht weniger Appetit als die ewig gleichen Gerichte essen zu müssen.

Wir durchstöbern Zeitschriften sowie Kochbücher und lassen uns von den Rezepten inspirieren. Wenn wir auswärts ein leckeres Gericht essen, versuchen wir es nach unserem Geschmack nachzukochen. Von unseren Reisen bringen wir neben kleinen Souvenirs meist jede Menge neue Gute-Laune-Gerichte mit. Wir lieben es, neue Geschmäcker auszuprobieren und zu kombinieren. Andere

Menschen machen Sport, um sich einen Ausgleich vom Alltag zu schaffen, und wir stehen in der Küche und tüfteln neue Koch- und Backrezepte aus. Wir haben das große Glück, dass wir unsere Leidenschaft zum Beruf machen konnten.

Warum wir auch nach all den Jahren immer noch mit so viel Herzblut dabei sind? Wegen euch!

*Wir haben das große
Glück, dass wir unsere
Leidenschaft zum
Beruf machen konnten.*



FOOD WITH LOVE

Ein virtueller Treffpunkt für Freunde

food with love ist heute nicht mehr nur ein Rezept-Blog. Es ist vielmehr ein virtueller Freundeskreis geworden. Täglich sehen sich so viele Menschen unsere Instagram-Stories an und begleiten unseren Alltag. Sie sind dabei aber nicht bloß stumme Zuschauer, sondern wir tauschen uns untereinander aus – wie es Freunde tun. Sie nehmen uns Zweifel, bringen uns zum Lachen oder teilen uns ihre eigenen Geschichten mit, die uns immer sehr berühren. Die Social-Media-Welt kann zum Teil sehr oberflächlich und schnell verurteilend sein. Wir haben uns von Anfang an gegen eine inszenierte Scheinwelt entschieden. **food with love** soll Realität zeigen. Als Influencer hat man auch immer eine gewisse Vorbildfunktion – ob man will oder nicht. Diese nehmen wir sehr ernst, aber ohne den Anspruch an uns und alle anderen zu haben, immer alles richtig zu machen. Wir zeigen unseren Zuschauern, wie schön das Leben sein kann, aber lassen sie auch daran teilhaben, wenn bei uns mal nicht alles rundläuft. Denn auch Rückschläge gehören zum Leben. Das Wichtigste dabei ist, wie man mit solchen Situationen umgeht und was man daraus macht. Krönchen richten und weiter machen – morgen ist ein neuer Tag. Denn jeden Tag zu funktionieren, funktioniert eben nicht!

Solch ein ehrlicher Umgang ist nicht selbstverständlich in den sozialen Medien und von einigen werden wir dafür kritisiert. Aber genau das zeigt uns, dass einige vergessen haben, dass wir alle nur Menschen sind. Unsere Follower-Freunde geben uns so viel Liebe und das bestärkt uns immer wieder darin, so weiter zu machen und jeden Tag aufs Neue unser Bestes für sie zu geben. Sie inspirieren uns und machen Vorschläge, wie wir etwas noch besser machen können. Dadurch sind schon viele spannende Projekte entstanden wie z. B. unsere Koch-App.

Gemeinsam entwickeln wir uns immer weiter und nehmen alle mit, die auch keine Angst davor haben, neue Wege zu gehen. Das Leben wäre ja langweilig, wenn keine Aufgaben und Herausforderungen auf uns warten würden. Viele Menschen sind so neugierig wie wir, daher wächst unsere food-with-love-Welt jeden Tag ein kleines bisschen mehr.

NEUE WEGE

Wir folgen unserem Herzen

EINFACH MAL MACHEN UND NICHT GROSS NACHDENKEN! IM SCHLIMMSTEN FALL IST ES EINE ERFAHRUNG. GENAU MIT DIESER EINSTELLUNG GEHEN WIR UNSERE PROJEKTE AN. DENN WAS MAN MIT LEIDENSCHAFT MACHT, KANN NUR GUT WERDEN. MANCHMAL MUSS MAN SICH EINFACH TRAUEN.

Begonnen hat unser Food-Blog als Thermomix®-Rezepte-Sammlung. Damals hat niemand damit gerechnet, dass er so durchstarten würde. Heute gehört er zu den größten und reichweitenstärksten im deutschsprachigen Raum. Doch obwohl wir mit diesem Weg sehr erfolgreich sind, haben wir nie vergessen, auch mal nach rechts und links zu schauen. Wir sehen den Thermomix® in erster Linie als praktische Kochhilfe, da er einem viele Dinge in der Küche abnehmen kann, aber eben auch nicht alles. Jede Maschine hat seinen Auftrag und jeder Mensch die Wahl, wann er zu welcher greift. Die Verwendung eines Thermomix® löst oftmals sehr emotionale Diskussionen aus. Dabei wird häufig vergessen, dass das Einzige worauf es später ankommt, das Ergebnis ist: Schmeckt es einem oder nicht. Daher beteiligen wir uns an diesen Debatten nicht, da wir in der Küche nicht dogmatisch sind. Jeder soll das tun, was ihn glücklich macht! Und wir hatten jetzt Lust, Rezepte für ein Kochbuch zu entwickeln, die ohne Küchenmaschine zubereitet werden. Wer uns auf Instagram folgt, weiß, dass wir immer wieder gern selber in unseren Töpfen und Pfannen rühren. Denn gibt es etwas Schöneres als den Duft von angebratenen Zwiebeln, der sich in der Küche ausbreitet und einem verheißungsvoll das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt? Oder meditativ den Kochlöffel zu rühren und dabei gedankenversunken zuzusehen, wie sich die einzelnen Zutaten im Topf zu einem herrlich aromatischen Gericht vereinen?

In diesem Buch findet ihr neue Gerichte für jede Jahreszeit, Tageszeit, Appetit und Stimmung. Es ist eine vielfältige Rezeptsammlung, die für Koch-Anfänger wie Genuss-Profis gleichermaßen kulinarische Überraschungen bereit hält – ganz im Style von food with love.

Und das Beste an den Rezepten überhaupt: Die meisten Gerichte stehen in maximal 45 Minuten auf dem Tisch und sind dabei ganz einfach nachzukochen. Denn in der heutigen Zeit hetzt man meist von einem Termin zum anderen und vergisst dabei oft das Wichtigste: Zeit für sich, für Freunde und für gutes Essen zu schaffen. Daher haben wir bei den Rezepten darauf geachtet, dass sie unkompliziert sind und keine ewig langen Zutatenlisten haben, sodass ihr direkt starten könnt. Denn das alltägliche Kochen sollte so einfach und genussvoll sein, wie es nur geht. Wir möchten Menschen dazu ermuntern, frisch zu kochen, kreativ zu sein und sich mutig an neue Dinge heranzuwagen. Mit unserem Buch geben wir die Anleitung dazu.

Also schnappt euch einen Kochlöffel und los geht es. Wir wünschen euch viel Spaß beim Kochen und Genießen.

Eure Manu und Joëlle

Du hast keine Lust zu kochen?



WIR HABEN FÜR DICH 10 TIPPS ZUSAMMENGESTELLT, MIT DENEN DU DEINER MOTIVATION ETWAS AUF DIE SPRÜNGE HELFEN KANNST:

- 1.** Schalte deine Lieblings-Musik an und dann geht's ab. Mit Musik auf den Ohren vergeht die Zeit wie im Flug.
- 2.** Schnapp dir deinen Partner oder deine Kinder und kocht zusammen. Denn so macht es gleich viel mehr Spaß und die Arbeit bleibt nicht nur an dir hängen.
- 3.** Was soll ich heute kochen? Die wohl am meisten gestellte Frage auf Erden. Damit du dir das nicht erst lange überlegen musst und der Hunger und somit der Wunsch nach Fast Food steigt, schreib einen Wochenplan und geh gezielt Zutaten einkaufen.
- 4.** Du weißt, dass du am nächsten Tag nicht so viel Zeit hast? Dann koch heute die doppelte Menge und freu dich, dass du morgen nicht hinterm Herd stehen musst.
- 5.** Keine Lust, die ganze Zeit den Töpfen beim Köcheln zuzusehen? Wie wäre es mit einem Auflauf? Während er im Ofen fertig gart, kannst du dich schon mal den anderen Dingen des Lebens widmen.
- 6.** Zusammen genießt es sich doch am besten. Also lade Freunde ein und zaubere etwas Leckeres für sie.

Vielleicht werden sie sich bei dir revanchieren.

- 7.** Immer das Ziel im Auge behalten. Warum möchtest du selber kochen? Um Geld zu sparen? Um dich gesünder zu ernähren? Mit einem Ziel im Blick, geht alles einfacher.
- 8.** Lass dich nicht entmutigen. Sollte das Ergebnis beim ersten Mal nicht wie gewünscht sein, gib nicht auf! Beim nächsten Mal wird es viel besser schmecken. Übung macht den Meister.
- 9.** Eigenlob stinkt? Auf keinen Fall! Schreib dir nach jedem Essen auf, was dir besonders an dem Gericht gefallen hat. So viele Erfolgserlebnisse in Sachen Geschmack motivieren.
- 10.** Immer noch keine Lust zum Kochen? Dann such dir jemanden, der es für dich übernimmt.



SNACKS UND FINGERFOOD

CAPRESE-SANDWICH MIT SPINAT-BASILIKUM-PESTO
AUBERGINEN-PIZZATALER
GRÜNER SPARGEL IM KNUSPERMANTEL MIT
PASSIONSFRUCHT-DIP