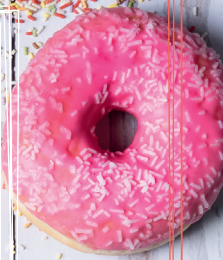


Patrick Rosenthal

# KOCHBUCH FÜR TEENIES



Einfach,  
schnell und  
superlecker



riva

Patrick Rosenthal

# KOCHBUCH FÜR TEENIES

Einfach,  
schnell und  
superlecker

riva

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://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.

*Dies ist eine Neuauflage des 2021 erschienenen Titels **Teenie-Kochbuch***

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 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.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung und Abbildungen im Innenteil: Patrick Rosenthal

Illustrationen: [shutterstock.com/Nadezda](https://www.shutterstock.com/Nadezda) Barkova, nataka, Roi and Roi, svtdesign, NotionPic

Layout und Satz: Satzwerk Huber

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2199-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1962-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1963-7



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

<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>Süßes</b> .....	<b>7</b>
Chunky-Monkey-Ice-Cream .....	8
Bananen-Brownies .....	11
Eiscreme mit Karamellsoße und Salzbrezeln .....	12
Käsekuchen zum Löffeln .....	14
Heidelbeer-Marmorkuchen .....	15
Amarettini-Erdbeerkuchen ohne Backen .....	17
Erdnussbutter-Bananen-Eiscreme .....	18
Haferflocken-Buttermilch-Kekse .....	21
Erdnussbutter-Bananen-Muffins .....	22
Cremeschnitte XL .....	25
Fruchtiges Zitronen-Tiramisu .....	26
Kokos-Erdbeer-Dessert .....	29
Kirsch-Quark-Auflauf mit Schokoladenstreuseln .....	30
Bananen-Karamell-Creme .....	33
Himbeer-Tiramisu .....	34
Joghurt-Erdbeer-Schnittchen .....	37
Das beste Kirscheis .....	38
Mango-Schmand-Kuchen .....	41
Joghurt-Eiskonfekt-Dessert .....	42
Leichte Kokos-Mousse mit Wassermelone .....	45
Donuts .....	46
<b>Herzhaftes</b> .....	<b>49</b>
Selbst gemachte Asia-Würzpaste .....	51
One-Pot-Pasta .....	52
Spinat-Shakshuka .....	55
One-Pan-Spaghetti .....	56
Würstchensuppe .....	59
Hörnli Salat .....	60
Kichererbsensalat »to go« .....	63
Grünkohl-Kartoffel-Patties .....	64

<b>Snacks</b> .....	<b>67</b>
Apfel-Sandwiches .....	69
Nasch-Streusel .....	70
Schokoladen-Popcorn .....	73
<b>Drinks</b> .....	<b>75</b>
Apfel-Karotten-Haselnuss-Smoothie .....	76
Strawberries and Cream .....	79
Heiße Karamell-Schokoladen-Milch .....	80
Die schnellste Zitronen-Minze-Limonade .....	83
Apfel-Kräuter-Limonade .....	84
<b>Social-Media-Food-Trends</b> .....	<b>87</b>
Cheesecake am Stiel .....	89
Karottenkuchen-Bowl .....	90
Snickers-Bananenbrot .....	93
Overnight Oats .....	94
Tiramisu Croffle .....	97
Pink Drink .....	98
Baked Feta-Pasta .....	100
Green-Smoothie-Bowl .....	103
Golden-Kiwi-Nice-Cream .....	104
Pesto Eggs, das virale Rezept von TikTok .....	107
<b>Quick and Easy</b> .....	<b>109</b>
Apfel-Himbeer-Taschen .....	110
Die schnellsten Pudding-Brezeln .....	113
Heidelbeer-Quark-Eis .....	114
<b>Für besondere Anlässe</b> .....	<b>117</b>
Hasen-Popos .....	120
Blätterteig-Osterei .....	123
Hasen-Brötchen .....	124
Popcorn-Lebkuchen .....	128
Zimtschnecken-Brot .....	131
Mini-Mille-feuille-Herzen mit Orange und Himbeeren .....	134
Hot Dog im Blätterteig .....	137
Fußball-Brot .....	140
Pasta-Chips .....	143
<b>Widmung</b> .....	<b>144</b>

# Vorwort

Pesto-Eggs, Baked Feta-Pasta oder Pink Drink – hast du sicherlich schon alles einmal gehört, oder? Die zählen nämlich mit zu den erfolgreichsten Social-Media-Food-Trends der letzten Jahre. Diese Rezepte findest du ebenso in diesem Buch wie viele andere einfache, aber leckere Rezepte, so zum Beispiel für Bananen-Brownies oder Cremeschnitten XL.

Viele Rezepte sind so gestaltet, dass du die Hauptzutaten je nach Lust und Laune austauschen kannst, denn Kochen und Backen bedeutet auch, kreativ zu sein, Dinge auszuprobieren und vor allem Spaß dabei zu haben.

Trotzdem gibt es auch ein paar Dinge, die du beachten solltest und auf die ich dich noch hinweisen möchte. Dazu gehört, dass das verwendete Gemüse natürlich vorher immer gewaschen werden sollte.

Benötigst du die abgeriebene Schale von einer Zitrone oder Orange, dann solltest du am besten Bio-Früchte verwenden. Ansonsten rate ich dir, die Orangen und Zitronen wenigstens heiß und gründlich abzuwaschen, um Pestizide zumindest teilweise abzuspülen und die hauchdünne Wachsschicht zu reduzieren.

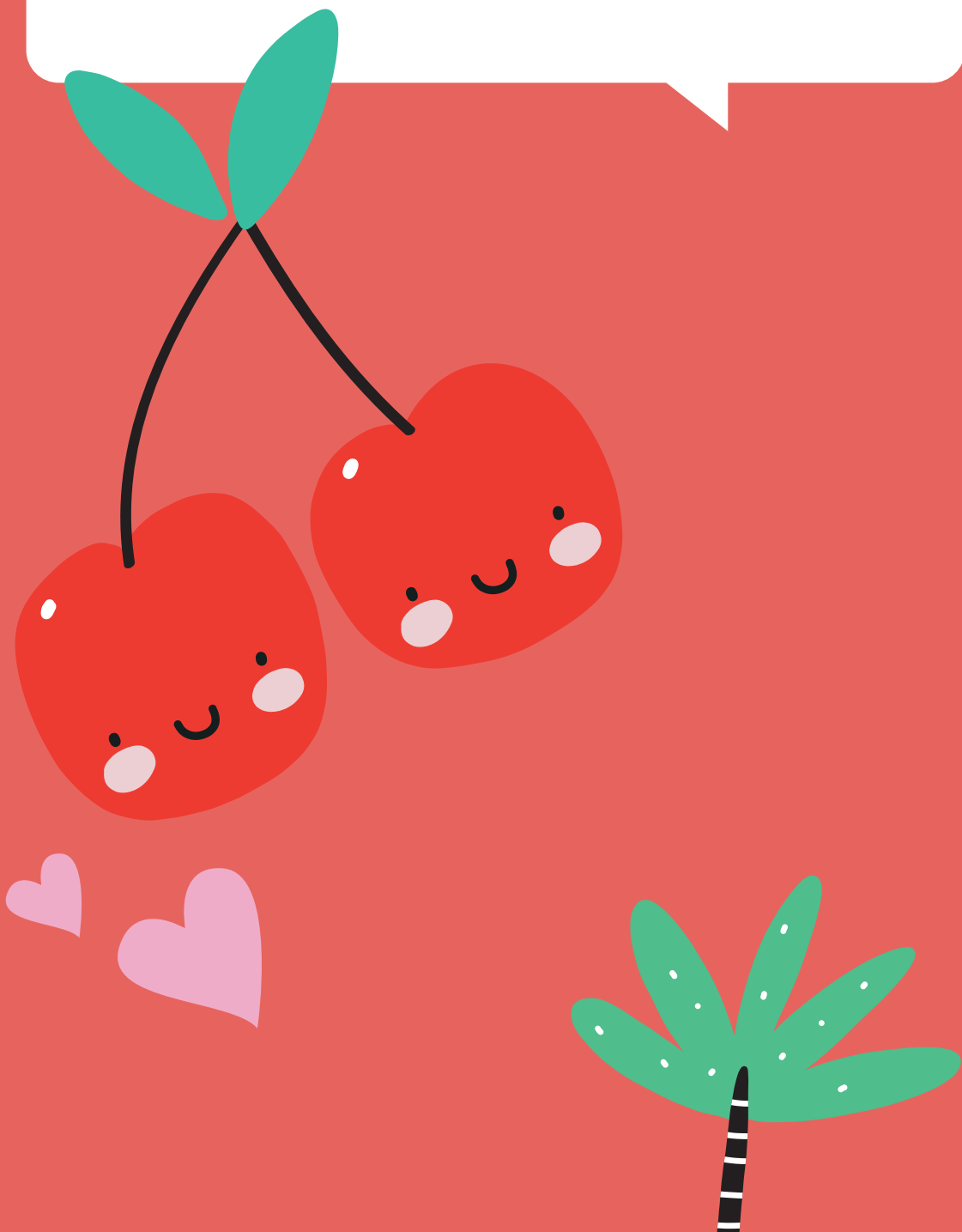
Und was sollte niemals in der Küche fehlen? Ofenhandschuhe. Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie oft ich mich schon verbrannt habe, denn man vergisst ganz schnell, dass nicht nur ein Backblech aus dem Ofen heiß ist, sondern auch die Griffe eines Topfes heiß werden können – aua!

Viel Spaß beim Kochen, Experimentieren und Genießen!

*Dein Patrick*



Süßes





# Chunky-Monkey-Ice-Cream

Sorry Ben! Sorry Jerry! Aber dieses Chunky-Monkey-Eis ist viel leckerer und kommt mit nur sechs Zutaten aus, während ein großer Eishersteller so ca. 18 Zutaten in den Becher packt. Nicht, dass wir uns falsch verstehen: Ich liebe jedes Eis, aber manchmal schmeckt selbst gemachtes eben einfach besser.

## Zutaten für 1½ l

100 g Walnusskerne  
150 g dunkle Schokolade  
1 Vanilleschote  
450 ml Sahne  
400 g Kondensmilch  
3 reife Bananen

**Außerdem:** Eismaschine  
oder Behälter

1. Walnüsse mit einem Küchenmesser grob hacken. Eine beschichtete Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und die Walnussstücke darin etwas anrösten. Achtung, denn die Walnüsse brennen ganz schnell an. Am besten mit einem Holzlöffel immer wieder umrühren. Durch das Rösten werden die Walnüsse aromatischer. Walnüsse beiseite legen und auskühlen lassen.
2. Die Schokolade grob hacken. Die Vanilleschote mit einem Messer aufschlitzen und das Mark vorsichtig herauskratzen.
3. Sahne, Kondensmilch und Vanillemark in eine Schüssel geben und mit dem elektrischen Handrührgerät 2 Minuten aufschlagen.
4. Die Bananen schälen, in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken und mit dem Sahnegemisch verrühren.
5. Nüsse und Schokolade unterheben.
6. Masse in eine tiefkühlgeeignete Form füllen und mindestens 4 Stunden einfrieren oder für 45 Minuten in die Eismaschine geben. Wenn du keine Eismaschine hast, dann hole in den ersten 2 Stunden das Eis alle 30 Minuten aus dem Gefrierfach und rühre es um. So wird ein cremiges Eis daraus mit weniger Eiskristallen.







# Bananen-Brownies

Eigentlich ist das schon ein Double-Chocolate-Brownie, denn während der amerikanische Klassiker mit wenig Mehl und Kakaopulver hergestellt wird, verwende ich zusätzlich noch Schokolade. Und die Bananenwürfel sind ein extra Highlight.

## Zutaten für 1 Backform (ca. 20 x 20 cm)

1 Zitrone  
3 Bananen  
200 g Vollmiltschokolade  
150 g Butter  
125 g Mehl  
1 Prise Salz  
1 TL Backpulver  
50 g Backkakao  
4 Eier  
150 g brauner Zucker  
50 g Schmand oder saure  
Sahne

1. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einer feinen Reibe abreiben. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte mithilfe einer Saftpresse auspressen (die andere Hälfte anderweitig verwenden). Bananen schälen würfeln und in einer Schüssel mit dem Zitronensaft und dem Zitronenabrieb vermengen.
2. Die Vollmiltschokolade grob zerkleinern und über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen (siehe Seite 80).
3. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Backform mit Backpapier auslegen.
4. Mehl, Salz, Backpulver und Backkakao in einer Schüssel vermengen.
5. Die Eier zusammen mit dem Zucker in eine weitere Schüssel geben und 5 Minuten mit dem elektrischen Handrührgerät aufschlagen.
6. Schmand und Schokoladen-Butter-Mischung unter die Eiermischung rühren. Mehlmischung kurz unterrühren und die Bananenwürfel unterheben.
7. Teig in die Form füllen und 40 Minuten im Ofen backen.
8. Form aus dem Ofen holen (Ofenhandschuhe nicht vergessen) und Kuchen in der Form auskühlen lassen, dann in Stücke schneiden und herauslösen.





# Eiscreme mit Karamellsoße und Salzbrezeln

Für selbst gemachtes Eis benötigst du als Basis gerade mal fünf Zutaten. Und wenn das leckere Vanilleeis fertig ist, dann kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Die Kombination aus Schokolade, Karamellsoße und salzigen Brezeln ist einfach der Knaller. Wer es noch einfacher haben möchte, der kann auch fertiges Vanilleeis nehmen und mit den restlichen Zutaten aufpeppen. Wenn du Eier für die Herstellung von Eis verwendest, solltest du unbedingt darauf achten, dass sie ganz frisch sind.

## Zutaten für 1 l

200 g Schokolade  
100 g Salzbrezeln  
2 Vanilleschoten  
6 Eigelbe  
250 g Zucker  
400 ml Milch  
500 ml Sahne  
200 g Karamellsoße

**Außerdem:** Eismaschine  
oder Behälter

1. Die Schokolade grob hacken und die Salzbrezeln zerbröseln. Die Vanilleschoten mit einem Messer aufschlitzen und das Mark vorsichtig herauskratzen.
2. Eigelbe mit Zucker und Vanillemark in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren.
3. Die Milch in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen. Dann langsam zur Eigelbmischung gießen und verrühren. Masse in den Topf geben und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Masse dicklicher wird. Topf vom Herd nehmen und Creme auskühlen lassen.
4. Sahne in ein Gefäß gießen und mit dem elektrischen Handrührgerät steif schlagen. Unter die Eiercreme heben.
5. Masse in eine Eismaschine füllen und 45 Minuten gefrieren lassen.
6. In den letzten 5 Minuten 100 g Karamellsoße sowie  $\frac{2}{3}$  der Schokolade und Salzbrezeln unterrühren.
7. Eis vor dem Servieren mit der restlichen Soße, Schokolade und Salzbrezeln garnieren.
8. Wenn du keine Eismaschine hast, dann gibst du das Vanilleeis in einen Behälter und friert es mindestens 6 Stunden ein. In den ersten 2 Stunden rührst du das Eis jede halbe Stunde gut durch, nach 1 Stunde gibst du 100 g Karamellsoße und  $\frac{2}{3}$  der Schokolade und Salzbrezeln dazu.

