XXL MÄNNER KOCHBUCH

Das ideale Geschenk
140 einfache & deftige Rezepte

SCHNELLE KÜCHE • BURGER & FLEISCH • HAUSMANNSKOST

DEFTIG ◆ EINFACH ◆ SATT

LEO BERGMANN

XXL MÄNNER KOCHBUCH

Das ideale Geschenk
140 einfache & deftige Rezepte

SCHNELLE KÜCHE • BURGER & FLEISCH • HAUSMANNSKOST

DEFTIG ◆ EINFACH ◆ SATT

LEO BERGMANN

LEO BERGMANN

XXL Männer-Kochbuch für Anfänger

140 einfache & deftige Rezepte für Anfänger - Kochen lernen ohne Schnickschnack. Das ideale Geschenk für Männer: Schnelle Küche, Burger, Fleisch & Hausmannskost für großen Hunger

1. Auflage

Impressum

Leanovich Edition — Siarhei Leanovich
c/o Online-Impressum 10394
Europaring 90
53757 Sankt Augustin
Deutschland

© 2026 Siarhei Leanovich. Alle Rechte vorbehalten.
1. Auflage 2026 · Veröffentlicht über tolino media

Texte und Abbildungen wurden mit Unterstützung von ChatGPT (OpenAI) erstellt sowie vom Autor geprüft und überarbeitet.

Die Nährwertangaben sind berechnete Näherungswerte und können je nach Produkt und Zubereitung abweichen. Die Angaben in diesem Buch ersetzen keine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung.

Inhaltsverzeichnis

BASICS & SNACKS

Knoblauchbrot

Guacamole

Bruschetta

Nachos mit Käsesauce

Chicken Wings

Mozzarella-Sticks

Käse-Quesadilla

Bacon-Wrapped Datteln

Zwiebelringe

Käse-Dip

Hackfleisch-Pide

Ofenkartoffeln mit Sour Cream

Pulled Pork Sliders

Bier-Käse-Dip

Strammer Max

Mini-Frikadellen

Speck-Käse-Kugeln

Knusprige Kartoffelwedges

Schnelle Salsa

Tomate-Mozzarella-Sticks

Grillwürstchen im Blätterteig

Aioli

DEFTIGE FRÜHSTÜCKSREZEPTE

Speck und Rührei

Bauernfrühstück

Full English Breakfast

Omelett mit Käse und Schinken

Shakshuka

Croque Monsieur

Pfannkuchen mit Speck

French Toast

Spiegelei auf Avocado-Toast

Würstchen-Ei-Muffins

Eggs Benedict

Bacon-Rührei-Wrap

Hash Browns

Corned Beef Hash

Bagel mit Lachs und Frischkäse

Käse-Speck-Waffeln

Rührei mit Pilzen

Leberkäse mit Spiegelei

Sandwich mit Bacon und Tomate

Weißwurstfrühstück

Huevos Rancheros

Käsebrot deluxe

Würstchen-Gravy

Katerfrühstück

SCHNELLE GERICHTE

Spaghetti Carbonara

Schnelle Hackfleischpfanne

Gebratener Reis

Schnelle Bolognese

Chicken Teriyaki

Käse-Makkaroni

Gyros-Pfanne

Thunfisch-Nudeln

Tortellini in Sahnesauce

Schnelles Rindercurry

Schnitzelbrot

Würstchengulasch

Gebratene Nudeln Asia-Style

Döner selbstgemacht

Schnelle Bratwurstpfanne

Aglio e Olio

Schnelle Tacos

Currywurst selbstgemacht

Überbackene Nachos mit Hack

Schnelle Pizza-Baguettes

Hähnchengeschnetzeltes

Hot Dog American Style

Knoblauch-Garnelen

Schneller Flammkuchen

DEFTIGES MIT FLEISCH

Klassisches Rindersteak

Wiener Schnitzel

Klassischer Cheeseburger

Schweinemedaillons mit Pilzsauce

Frikadellen

BBQ Spareribs aus dem Ofen

Jägerschnitzel

Hähnchenkeulen aus dem Ofen

Schweineschulter langsam gegart

Cevapcici

Rinderhacksteak

Koteletts mit Senfsauce

Rinderrouladen

Schweinebraten

Hackbraten

Gulasch

Königsberger Klopse

Pulled Pork

Lammkoteletts

Bacon Burger mit Ei

Haxe aus dem Ofen

Steak-Sandwich

Schweinegeschnetzeltes

Fleischpflanzerl mit Kartoffelsalat

ONE-POT & AUFLÄUFE

Chili con Carne

Kartoffelauflauf mit Hackfleisch

One-Pot Pasta Bolognese

Linsensuppe mit Würstchen

Lasagne

Nudelauflauf mit Schinken

Erbsensuppe mit Speck

Kartoffelgratin

Shepherd's Pie

Eintopf mit Suppenfleisch

Überbackene Tortillas

Currywurst-Auflauf

Blumenkohl-Käse-Auflauf

Reis mit Huhn aus einem Topf

Käse-Spätzle-Auflauf

Kohlrouladen

Bohneneintopf mit Speck

Gyros-Auflauf

Jambalaya

Hackfleisch-Reis-Pfanne

Kartoffelsuppe

Moussaka

Tex-Mex Reis-Bowl

Sauerkraut-Eintopf

DATE-NIGHT & FEINES

Rinderfilet mit Rotweinsauce

Lachs mit Honig-Senf-Glasur

Pasta mit Garnelen

Entenbrust mit Orangensauce

Risotto mit Pilzen

Surf & Turf

Hähnchen Cordon Bleu

Steak Diane

Steak au Poivre

Lachsfilet in Blätterteig

Coq au Vin simpel

Jakobsmuscheln

Beef Stroganoff

Gefüllte Paprika

Saltimbocca

Fondue Bourguignonne

Schokoladenlava-Kuchen

Tiramisu

Panna Cotta

Porterhouse-Steak für Zwei

Beef Wellington (vereinfacht)

Käsefondue

NACHWORT

Basics & Snacks

Ein wirklich gutes Essen steht und fällt oft mit den Kleinigkeiten. In diesem Kapitel widmen wir uns dem Fundament: selbstgemachte Dips, würzige Aufstriche und Snacks, die mehr sind als nur bloße Sättigungsbeilage. Hier lernst du, wie du mit wenigen Zutaten echten Geschmack erzeugst.

Warum Fertigprodukte kaufen, wenn das Selbstgemachte so viel besser schmeckt? Ein frisch gebackenes Knoblauchbrot

oder eine perfekt abgeschmeckte Creme beweisen, dass du dir Gedanken gemacht hast. Qualität zeigt sich oft im Detail.

Diese Rezepte sind ideal für den entspannten Abend oder als starker Auftakt für ein Menü. Sie sind unkompliziert in der Zubereitung, aber geschmacklich absolut überzeugend. So setzt du direkt zu Beginn ein Ausrufezeichen.

Knoblauchbrot

Knuspriges Brot mit Knoblauchbutter – der Klassiker zu jedem Grillabend oder einfach so als Snack.

VORBEREITUNG: 5 MIN | **KOCHZEIT:** 10 MIN | **PORTIONEN:** 4

Energie: 285 kcal • Fett: 18 g • Kohlenh.: 26 g • Eiweiß: 5 g

ZUTATEN

- 1 Baguette oder Ciabatta

- 80 g Butter (weich)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL frische Petersilie (gehackt)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor.
2. Presse den Knoblauch und vermische ihn mit der weichen Butter, Petersilie, Salz und Pfeffer.
3. Schneide das Baguette in 2 cm dicke Scheiben, aber nicht ganz durch – es soll unten zusammenbleiben.
4. Verteile die Knoblauchbutter großzügig zwischen den Scheiben.
5. Wickle das Brot in Alufolie und backe es 8-10 Minuten.
6. Öffne die Folie oben und backe weitere 3 Minuten für extra Knusprigkeit.

Guacamole

Cremiger Avocado-Dip mit Limette und Koriander – perfekt zu Nachos oder als Beilage zum Grillfleisch.

VORBEREITUNG: 10 MIN | **KOCHZEIT:** 0 MIN | **PORTIONEN:** 4

Energie: 165 kcal • Fett: 15 g • Kohlenh.: 7 g • Eiweiß: 2 g

ZUTATEN

- 2 reife Avocados

- 1 Limette (Saft)
- 1 kleine Tomate
- ½ rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- Optional: frischer Koriander, Jalapeño

ZUBEREITUNG

1. Halbiere die Avocados, entferne den Kern und löffle das Fruchtfleisch in eine Schüssel.
2. Zerdrücke das Avocadofleisch mit einer Gabel – ruhig etwas stückig lassen.
3. Würfle die Tomate und die Zwiebel fein und presse den Knoblauch dazu.
4. Gib den Limettensaft dazu und vermische alles gut.
5. Würze kräftig mit Salz und Pfeffer.
6. Sofort servieren oder mit Frischhaltefolie direkt auf der Oberfläche abdecken.

Bruschetta

Geröstetes Brot mit Tomaten und Basilikum – italienischer Klassiker, der in 10 Minuten fertig ist.

VORBEREITUNG: 10 MIN | **KOCHZEIT:** 5 MIN | **PORTIONEN:** 4

Energie: 195 kcal • Fett: 8 g • Kohlenh.: 24 g • Eiweiß: 5 g

ZUTATEN

- 1 Ciabatta oder Baguette

- 4 reife Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Frisches Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Optional: Balsamico-Creme

ZUBEREITUNG

1. Schneide das Brot in 1 cm dicke Scheiben und röste sie im Toaster oder in einer Grillpfanne goldbraun.
2. Würfle die Tomaten klein und gib sie in eine Schüssel.
3. Hacke das Basilikum und presse eine Knoblauchzehe zu den Tomaten.
4. Vermische mit Olivenöl, Salz und Pfeffer.
5. Reibe die gerösteten Brotscheiben mit der zweiten Knoblauchzehe ein.
6. Verteile die Tomatenmischung auf dem Brot und serviere sofort.

Nachos mit Käsesauce

Knusprige Tortilla-Chips mit cremiger Käsesauce – der ultimative Snack für Film- oder Spieleabende.

VORBEREITUNG: 5 MIN | **KOCHZEIT:** 10 MIN | **PORTIONEN:** 4

Energie: 420 kcal • Fett: 28 g • Kohlenh.: 32 g • Eiweiß: 12 g

ZUTATEN

- 200 g Tortilla-Chips

- 150 g Cheddar (gerieben)
- 100 ml Milch
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- Salz und Pfeffer
- Optional: Jalapeños, Salsa

ZUBEREITUNG

1. Schmelze die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze.
2. Rühre das Mehl ein und lass es 1 Minute anschwitzen.
3. Gieße die Milch langsam dazu und rühre ständig, bis eine glatte Sauce entsteht.
4. Nimm den Topf vom Herd und rühre den geriebenen Käse unter, bis er geschmolzen ist.
5. Würze mit Salz und Pfeffer.
6. Verteile die Chips auf einem Teller und gieße die Käsesauce darüber.

Chicken Wings

Knusprige Hähnchenflügel aus dem Ofen – würzig, saftig und perfekt zum Dippen.

VORBEREITUNG: 10 MIN | **KOCHZEIT:** 40 MIN | **PORTIONEN:** 4

Energie: 385 kcal • Fett: 26 g • Kohlenh.: 4 g • Eiweiß: 32 g

ZUTATEN

- 1 kg Hähnchenflügel

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 200 °C Umluft vor.
2. Tupfe die Hähnchenflügel mit Küchenpapier trocken.
3. Vermische Öl, Paprika, Knoblauchpulver, Cayenne, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel.
4. Wende die Wings in der Gewürzmischung und leg sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech.
5. Backe 35-40 Minuten, wende nach der Hälfte der Zeit einmal.
6. Serviere mit BBQ-Sauce, Sour Cream oder Ranch-Dressing.

Mozzarella-Sticks

Panierter, geschmolzener Mozzarella – außen knusprig, innen ziehend. Der perfekte Snack für zwischendurch.

VORBEREITUNG: 15 MIN | **KOCHZEIT:** 5 MIN | **PORTIONEN:** 4

Energie: 345 kcal • Fett: 22 g • Kohlenh.: 18 g • Eiweiß: 18 g

ZUTATEN

- 250 g Mozzarella (Stange)

Käsefondue

Schweizer Käsefondue – gesellig, wärmend und perfekt für gemütliche Abende zu zweit.

VORBEREITUNG: 15 MIN | **KOCHZEIT:** 15 MIN | **PORTIONEN:** 4

Energie: 625 kcal • Fett: 42 g • Kohlenh.: 24 g • Eiweiß: 32 g

ZUTATEN

- 400 g Gruyère (gerieben)

- 200 g Emmentaler (gerieben)
- 200 ml trockener Weißwein
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Kirschwasser (optional)
- Baguette zum Dippen

ZUBEREITUNG

1. Reibe den Fondue-Topf mit der Knoblauchzehe aus.
2. Erhitze den Wein bei mittlerer Hitze (nicht kochen).
3. Gib den Käse portionsweise dazu und rühre in 8er-Bewegungen.
4. Mische Stärke mit Kirschwasser und rühre es ein.
5. Rühre bis die Masse cremig ist.
6. Auf dem Rechaud servieren und mit Brotwürfeln dippen.

Nachwort

140 Rezepte liegen jetzt hinter dir - oder vielleicht auch noch vor dir. Egal wie viele du davon schon ausprobiert hast: Du hast den ersten Schritt gemacht. Du hast dieses Buch aufgeschlagen und angefangen zu kochen. Das ist mehr, als die meisten je tun werden.

Kochen ist keine Raketenwissenschaft

Ich hoffe, dieses Buch hat dir gezeigt, dass gutes Essen nicht kompliziert sein muss. Kein Schnickschnack, keine endlosen Zutatenlisten, keine Techniken, die man drei Jahre studieren muss. Einfach solide Rezepte, die funktionieren. Deftig, sättigend, lecker.

Ob du jetzt regelmäßig am Herd stehst oder nur ab und zu was Ordentliches auf den Tisch bringst - beides ist völlig in Ordnung. Hauptsache, du isst besser als aus der Tiefkühltruhe oder vom Lieferdienst.

Danksagung

Ein großes Dankeschön geht an alle, die diese Rezepte getestet haben. An meine Familie und Freunde, die sich tapfer durch Berge von Fleisch, Eintöpfen und Frühstücksvariationen gegessen haben - manchmal mehrere Versionen des gleichen Gerichts, bis es perfekt war.

Und natürlich an dich. Dafür, dass du diesem Buch eine Chance gegeben hast. Dafür, dass du dich selbst in die Küche gestellt hast, anstatt den einfachen Weg zu gehen.

Eine letzte Bitte

Wenn dir dieses Buch geholfen hat - wenn auch nur ein einziges Rezept zu deinem neuen Favoriten geworden ist - würde ich mich über eine kurze Bewertung auf Amazon freuen. Dauert 30 Sekunden, bedeutet mir aber viel. Es hilft anderen, dieses Buch zu finden, und mir, weitere Kochbücher zu schreiben.

Zum Abschluss