

Das Original

# TASTY

over the  
top





*Das Original*

# TASTY™ *over the top*

*75 übertrieben gute Rezepte -  
bunter und besser denn je!*



**südwest**



#### 1. Auflage

© der deutschsprachigen Ausgabe 2023 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel »TASTY® OVER THE TOP: High Drama, Low Maintenance« bei Clarkson Potter, New York. Tasty und Einfach Tasty sind Marken von BuzzFeed, Inc.

[This translation published by arrangement with Clarkson Potter / Publishers, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC. TASTY is a trademark of BuzzFeed, Inc., and used under license. All rights reserved.]

Copyright © 2021 by BuzzFeed, Inc.

Fotografie © 2021 by Lauren Volo

#### Hinweise

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Projektleitung: Vanessa Silbermann  
Übersetzung: Dr. Ulrike Kretschmer  
Satz & Redaktion: Matthias Liesendahl  
Umschlaggestaltung für die deutschsprachige Ausgabe:

OH, JA! ([www.oh-ja.com](http://www.oh-ja.com))  
unter Verwendung von Fotos von Lauren Volo.  
Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen  
Printed in Hungary



Penguin Random House Verlagsgruppe  
FSC® N001967

ISBN 978-3-517-10139-2  
[www.suedwest-verlag.de](http://www.suedwest-verlag.de)

# INHALT

6	<i>Kurz vorweg</i>
16	<i>Turbostart in den Tag</i>
44	<i>Crazy Lunch</i>
74	<i>Es ist angerichtet!</i>
104	<i>Süße Träume</i>
132	<i>Na dann: Cheers!</i>
156	<i>Dies &amp; Das</i>
184	<i>Danksagung</i>
186	<i>Register</i>

# KURZ VORWEG



**Das Wichtigste zuerst:** Was genau heißt *Over the Top*: Noch einen draufsetzen? Dass die Rezepte in diesem Buch Profikönnen und eine irrsinnig aufwendige Küchenausstattung erfordern? Hmm ... das klingt so gar nicht nach einem Buch, mit dem man Spaß haben könnte. Dass hier irgendetwas auf etwas anderes gesetzt wird? Das ganz bestimmt! Es gibt auch Dinge *in* anderen Dingen, außerdem wird viel beträufelt und gefüllt. Aber nein, das meinen wir mit *Over the Top* eigentlich auch nicht. Meinen wir dann, dass du Aromen, Möglichkeiten des Anrichtens und Kombinationen entdecken wirst, an die du nie auch nur gedacht hast? Ja! Dass du dich an Sachen heranwagen wirst, die übertrieben, bunt, schlicht: einfach fantastisch und doch machbar sind? Noch ein Ja! Dass die Rezepte in diesem Buch dich alles infrage stellen lassen, was du bisher in der Küche für richtig gehalten hast? Dass diese Rezepte den Beginn deines neuen Lebens markieren, eines Lebens voller *Over the Top*-Köstlichkeiten? Jaaaa!!! Genau darum geht es in diesem Buch!

*Over the Top* kann etwas Kleines, etwas Simple sein, das aus dem Alltäglichen das Außergewöhnliche macht, etwa eine **Tomatensuppe in Brotschale mit gegrilltem Käse** (Wie bitte?? siehe S. 60), **Donuts mit Erdnussbutter & Marmelade** (zum Ausflippen bitte auf S. 34 blättern), einen **Milkshake Overload**, den man mit eigenen Augen gesehen haben muss (Rezept siehe S. 134, Foto siehe S. 132), oder einen **Knusprigen BLT-Salat** (siehe S. 72), der alles hat, was das Sandwich auch hat, nur eben als Salat. Die 75 Rezepte in diesem Buch werden dich mit ihrer Kreativität, ihren raffinierten Tricks und ihrem *Over the Top*-Njamjam ganz bestimmt umhauen, versprochen.

Und während die Rezepte mit Geschmack und Einfallsreichtum punkten, bleiben sie hinsichtlich Zutaten und Zubereitung doch einfach. Die **Cheez-it-Quiche** beispielsweise kommt mit

nur sechs Hauptzutaten aus (siehe S. 36, voilà!). Beim **BBQ vom Blech** (husch, husch zu S. 81) werden nur Dinge in Alufolie gepackt und gemeinsam mit allem Möglichen auf einem Blech (daher der Name ...) gebacken. Oder – halt dich fest – die **Party-Salatplatte**: Ein bisschen was auswickeln, ein paar Gläser öffnen, Salatzutaten auf einem großen Teller verteilen, und schon steht eines der elegantesten Gerichte auf dem Tisch, die die Küche hergeben kann (Vorhang auf ab S. 92). Du wirst eine Menge Pakete, Gläser, Dosen, Tüten und Schachteln alltäglicher Lebensmittel in diesem Buch finden – ganz nach dem Motto: Mach dir nicht mehr Arbeit als unbedingt nötig.

Wenn es aber ums Anrichten geht, darfst du ruhig aus dem Vollen schöpfen und dich so richtig was trauen. Hier wird *Over the Top* zur Weltanschauung, so wie Konfetti, Wunderkerzen, Cocktailschirmchen, Drag Queen Contests, Stimmungsringe, T-Shirt-Kanonen, Goldlamé, Muscle-Cars, Hotdog-Esswettbewerbe, Achterbahnen und billige aufblasbare Pool-Flamingos. Ergibt das alles Sinn? Egal! Nimm dein verrücktestes Gericht und pepp es auf, mit Glitzer, Sauce, Deko (aus dem Vollen schöpfen). Oder verzichte auf den Schnickschnack und lass das Essen für sich selbst sprechen (sich so richtig was trauen). Schlichter Teller oder teuerstes Porzellan? Nebensächlich! Beim Anrichten gibt es kein Richtig oder Falsch, nur den kreativen Blick auf die Dinge.

Und jetzt kommt das Wichtigste noch zum Schluss: Hab Spaß beim Kochen! Die Rezepte in diesem Buch wollen deine Fantasie befeuern, dich zum Lachen bringen und zum Nachdenken anregen – darüber, was Essen sein kann. Stürz dich mit Offenheit hinein und warte ab, wohin diese dich führen wird. Nichts im Leben sollte allzu ernst genommen werden, schon gar nicht das Kochen. Also los: Sei selbst ganz *Over the Top* und setz noch einen drauf!

# Vorratsschrank - DIE BASICS

Auf den folgenden Seiten findest du alles, was unserer Meinung nach als Vorrat in den Kühlschrank oder ins Küchenregal gehört – die unbedingt notwendigen Basics ebenso wie die Spielereien, mit denen das Kochen erst richtig Spaß macht. Die meisten der genannten Zutaten sind relativ preiswert und halten sich lange, damit aus *Over the Top* nicht etwa »Über dem Budget« wird.

## Fette und Öle

**Olivenöl extra vergine.** Heutzutage gibt es im Supermarkt qualitativ gute und preiswerte kaltgepresste Olivenöle, die sich perfekt für die Alltagsküche eignen. Für Dressings und zum Beträufeln darf es etwas exquisiter sein: Hier lohnt sich die Investition in eine Flasche extra-köstliches Olivenöl extra vergine.

**Pflanzenöl.** Die geschmacklich etwas neutraleren Pflanzenöle haben einen hohen Rauchpunkt und sollten deshalb immer dann zum Einsatz kommen, wenn frittiert, im Wok gebraten oder bei großer Hitze angebraten wird. Raffiniertes Rapsöl beispielsweise hat einen Rauchpunkt von 205°C, raffiniertes Sonnenblumenöl einen Rauchpunkt zwischen 210 und 225°C.

**Erdnussöl.** Das robusteste unter den Pflanzenölen ist zweifelsohne dieses angenehm nach Erdnüssen schmeckende Öl: Raffiniert hat es einen sehr hohen Rauchpunkt (230°C) und ist somit in der Pfanne quasi unkaputtbar.

**Butter.** Wir empfehlen Butter, wenn du das gewisse Extra an schmelzendem Geschmack in ein Gericht bringen willst. Oder anders ausgedrückt: Mit der Investition in wirklich gute Butter wird aus einem Gericht ein veritables *Over the Top*-Gericht. Eine weitere Möglichkeit ist, die Butter selbst herzustellen. Und eine dritte besteht darin, sich eine Kuh zu kaufen. Hehe...

## Essig

**Rotweinessig.** Der geschmacksintensive Rotweinessig verleiht (beinahe) jedem Gericht eine angenehme Säure – besonders dann, wenn andere Aromen zu dominieren drohen.

**Weißweinessig.** Weißweinessig eignet sich hervorragend als Dressingzutat für weniger robuste Salate und als Würzmittel für helles Fleisch wie beispielsweise Geflügel.

**Apfelessig.** Der unverwechselbar süß-säuerliche Geschmack verleiht sowohl süßen als auch pikanten Gerichten einen schönen Akzent und eine wunderbar abrundende Note.

## Würzmittel und -sauce

**Tamari.** Tamari ist eine japanische Variante der Sojasauce. Sie ist aromenreicher als die meist nur salzige chinesische Sojasauce und häufig glutenfrei (wer diesbezüglich ganz sichergehen will, werfe einen Blick auf die Zutatenliste).

**Dijonsenf.** Dijonsenf ist *der* Senf – alles andere ist Käse. Dressings, Saucen und Sandwiches bekommen mit ihm jede Menge Aroma, ohne dass ein unangenehmer Senfnachgeschmack zurückbleiben würde.

**Herkömmlicher Senf und körniger Dijonsenf.** Okay, vergiss das mit dem Käse – manche Gerichte brauchen den knalligen Senfgeschmack einfach. Und geht es um die Konsistenz, ist der »knackige« körnige Dijonsenf nicht zu schlagen. Diese beiden Senfsorten gehören also auf jeden Fall in den Kühlschrank.

**Mayonnaise.** Mayo ist eine echte Geheimwaffe: Sie bringt nicht nur jede Menge Geschmack mit, sondern bindet auch exzellent. Sie ist übrigens ziemlich leicht selbst herzustellen – bloß keine Angst!



**Ketchup.** Ketchup ist natürlich auf jedem Burger ein absolutes Muss, aber auch so manchen Saucen und Glasuren verleiht das Würzmittel eine angenehme pikante Säure.

**Chilisauce.** Chilisaucen kommen in einer ungeheuren Vielfalt daher, von Tabasco über Sriracha bis zur Habanero-Sauce. Am besten wählst du eine für den Alltag und einige weitere für ganz besondere Gerichte. Richtige Chilisauce-Fans werden ohnehin schon eine *Over the Top*-Auswahl im Vorratsschrank stehen haben.

**Honig.** Honig kann recht teuer sein, lohnt die Investition aber. Am besten wählst du einen Honig aus deiner Region. Wer neben Klee-, Wildblüten- und Lavendelhonig was ganz Verrücktes ausprobieren will, setzt noch einen drauf und versucht es beispielsweise mal mit scharfem Honig!

**Erdnussbutter.** Die gute alte Erdnussbutter bildet die Brücke zwischen süßen und pikanten Gerichten. Und mit »gut« meinen wir alles, von der Erdnussbutter aus deiner Kindheit bis zur Erdnussmus-Reformhausvariante. Deshalb sollte immer ein Glas dieser Köstlichkeit zur Hand sein.

**Marmelade und Konfitüre.** Wer Marmelade nur aufs Brötchen schmiert, verpasst eine ganze Menge! Marmeladen und Konfitüren aus verschiedenen Früchten peppen Desserts ebenso auf wie das Frühstück – und können sogar beim Mixen von Cocktails zum Einsatz kommen.

## Trockene Zutaten

**Nudeln.** Zum Thema Nudeln ist andernorts eigentlich schon alles gesagt worden. Deshalb hier nur so viel: Sie sind unverzichtbar. Punkt.

**Reis.** Ähnlich wie bei Nudeln gibt es inzwischen auch eine ungeheure Vielfalt an Reissorten, vom schwarzen Reis bis zum roten Reis aus der Camargue. Abgesehen von diesen *Over the Top*-Sorten solltest du immer eine kleine Auswahl an Langkornreis, Rundkornreis, Naturreis, Duftreis, Risottoreis, Basmatireis und Sushireis zu Hause haben.

**Semmelbrösel.** Sie eignen sich perfekt zum Binden, Panieren und Bestreuen. Am besten kaufst du ungewürzte Semmelbrösel, bei denen kannst du dann ganz nach Bedarf mit Kräutern und Gewürzen eigenhändig einen draufsetzen. Wirklich *over the top* gehst du, wenn du auch die Semmelbrösel selbst herstellst, aus altbackenem Brot in der Küchenmaschine. Sie halten sich übrigens auch sehr gut im Tiefkühlfach.

**Mehl.** Für die Rezepte in diesem Buch verwenden wir ausschließlich das Standardmehl (Weizenmehl Type 405).

**Natron und Backpulver.** Beides sind Backtriebmittel, aber mit unterschiedlicher Wirkweise. Natron reagiert auf Säure, deshalb beginnt das Aufgehen sofort. Backpulver reagiert auf Säure und Wärme, weshalb das Aufgehen erst im Ofen geschieht. Meist wird beides gemeinsam benutzt, austauschbar sind Natron und Backpulver jedoch nicht. Wer seinen Backwaren einen Gefallen tun will, kauft alle 6 bis 12 Monate frisches Backpulver.


**Zucker.** Unser Standardsüßungsmittel ist handelsüblicher Haushaltszucker.

**Heller brauner Zucker.** Brauner Zucker ist nichts anderes als Haushaltszucker, der mit Melasse (dunkelbrauner Zuckersirup) gemischt wurde. Der helle braune Zucker hat einen etwas feineren Geschmack als der dunkle und ist deshalb vielseitiger anwendbar.

**Puderzucker.** Mit Puderzucker bekommen Frühstück und Dessert das perfekte *Over the Top*-Finish, für den Zuckerguss ist er absolut unerlässlich.

## Gewürze

**Salz.** Der gekonnte Umgang mit Salz ist Schritt Nummer eins, wenn *Over the Top* wirklich *over the top* werden soll. Meer- oder Steinsalz lässt sich leicht handhaben und ist nicht übermäßig salzig. Außerdem ist es erschwinglich. Darüber hinaus sollte in qualitativ hochwertige Meersalz-flocken investiert werden, die im Handel auch



als Fleur de Sel bekannt sind, etwa Maldon Sea Salt. Sie bringen sowohl herzhaftere als auch süße Gerichte zum Glänzen!

**Pfeffer.** Hier lautet die Devise: Nur frisch aus der Mühle! Das bedeutet natürlich auch, dass ausschließlich ganze Pfefferkörner gekauft werden, kein bereits gemahlener Pfeffer. Die ätherischen Öle in frisch gemahlenem Pfeffer sorgen für einen extrafeurigen Geschmack, außerdem kann beim Selbermahlen der Mahlgrad von grob bis fein selbst gewählt werden.

**Getrocknete Kräuter und Gewürze.** Getrocknete Kräuter schmecken viel intensiver als frische; ersetzt man Letztere also durch Erstere, sollte die Menge um rund ein Drittel reduziert werden. Getrocknete Kräuter performen am besten, wenn ihr Geschmack durch Hitze und Fett aktiviert wird. Stehen deine schon seit dem Erscheinen des letzten Tasty-Buchs im heimischen Küchenregal, ist es vermutlich an der Zeit, sie zu ersetzen – getrocknete Kräuter verlieren relativ schnell an Aroma.

## **Frische Zutaten**

**Fleisch und Wurst, Obst und Gemüse, frische Kräuter und Milchprodukte** sollten möglichst erst kurz vor der Verwendung gekauft werden. Aber auch hier lohnt der Großeinkauf, denn was nicht sofort verarbeitet wird, kann gut eingefroren werden. Die Zutaten zum Auftauen dann einfach mindestens 12 Stunden vor der Verwendung vom Tiefkühlfach in den Kühlschrank legen.

Ebenso können **TK-Früchte** hilfreich sein, wenn das frische Obst gerade keine Saison hat.

Der Einkauf von **Gemüse und Kräutern** in kleinen Mengen mag lästig erscheinen, spart aber Geld, weil weniger weggeworfen wird. Bei Erbsen oder Mais schmeckt die TK-Variante meist besser als die frische.

**Käse, Milch und Eier** sollten ebenfalls frisch eingekauft werden. Geriebenen Käse kann man einfrieren, bei allem anderen sollte das Mindesthaltbarkeitsdatum beachtet werden.

# Vorratsschrank - OVER THE TOP

Abgesehen von den Basics solltest du unbedingt noch die folgenden Zutaten griffbereit im Vorratsschrank liegen haben, damit du beim Kochen und Backen so richtig übertreiben kannst.

**Streusel.** Ob Liebesperlen – winzige Zuckerkügelchen in allen Farben des Regenbogens –, klassische Zuckerstreusel, Glitzerzucker oder essbarer Glitzerpuder: Sie alle gehören in die *Over the Top*-Dekoschublade.

**Schokoriegel, Bonbons & Co.** Mini-Schokoriegel, Peanut Butter Cups, Fruchtgummis, Lollis, saure Bonbons, Marshmallows und Schokostückchen machen aus jedem Dessert und jedem Getränk einen Partykracher.

**Kekse, Cracker, Waffeln.** Die Klassiker wie Graham Cracker (Vollkornkekse mit Honig), Vanillewaffeln, Schokoladen-Doppelkekse und Toaster-Gebäck können fein zerbröseln werden und verleihen so jedem Dessert den letzten Crunch. Aber auch als köstlicher Rand am Milchshakeglas oder süße Frühstücksüberraschung machen sie sich gut.

**Chips.** Fehlt es herzhaften Gerichten ein wenig an Textur und Geschmack, kommen Sour-Cream-

and-Onion- oder scharfe Tortillachips mit Käse wie gerufen. Sie peppen alles auf, vom Maiskolben bis zum Omelett.

**Butterfly Pea Flower Tea.** Der Kräutertee, auch Blauer Tee oder Anchan genannt, ist in Südostasien schon lange beliebt, hierzulande aber erst seit Kurzem zu finden. Wird er aufgegossen, nimmt er eine leuchtend blaue Farbe an, gibt man Zitronensaft dazu, verwandelt sich das Blau in einen wunderschönen hellen Lavendelton. Erhältlich ist er in Teefachgeschäften und online. Achte darauf, die getrockneten Blüten zu kaufen, nicht das Pulver.

**Matchapulver.** Irgendwie haben wir das Gefühl, dass alles auf Instagram derzeit matchafarben ist. Erhältlich ist der japanische Tee in Fachgeschäften, auch online kann er bestellt werden. Wir verwenden immer Päckchen mit bereits gesüßtem Matchapulver.

**Pitayapulver.** Die Pitaya, bekannter unter dem Namen Drachenfrucht, ergibt getrocknet und gemahlen ein geradezu neonfarben pink leuchtendes Pulver. Da es als Superfood gilt, ist es mittlerweile in vielen Trendshops und Reformhäusern – und natürlich online – erhältlich. Ganz wunderbar macht es sich z. B. in Smoothies.



# Küchenausstattung **ULTIMATIV**

## Die Musts

Fangen wir auch hier mit den Basics an. Wer die optimale Mischung aus Preis und Qualität sucht, sollte sich im gut sortierten Haushaltswarengeschäft umsehen – oder Besprechungen in Fachzeitschriften lesen. Die folgende Ausstattung gehört in absolut jede Küche.

**Teelöffel, Esslöffel und Messlöffel.** Neben Tee- und Esslöffeln sind auch Messlöffel sehr nützlich, um Mengen nicht nur grob abschätzen zu müssen. Ein Messlöffelset reicht normalerweise von  $\frac{1}{4}$  Teelöffel bis zu 1 Esslöffel; verlängerte, flache Löffel sind sehr praktisch, damit kommt man sogar in Gewürzgläschen hinein.

**Messbecher.** Mit dem Standardmessbecher kann man bis zu 1 Liter abmessen. Es gibt aber auch größere und kleinere Messbecher; Letztere zeigen auch Zwischengrößen wie beispielsweise 75 Milliliter an – praktisch!

**Schneidbrett.** Hier gilt als erste Wahl: groß, robust und rutschfest. Getrennte Schneidbretter für Fleisch, Fisch und Gemüse brauchst du nicht, sofern du das Brett nach der Verwendung immer gründlich reinigst. Schneidbretter aus Plastik sind spülmaschinenfest, Schneidbretter aus Holz können auch als Servierplatte beispielsweise für Käse dienen.

**Feinmaschiges Sieb.** Wenn du dir nur eines anschaffst, dann ein großes, denn damit kannst du z. B. Nudeln abgießen, Bohnen abspülen und Gerichte mit Puderzucker bestäuben.

**Kochmesser.** Im Grunde ist das Kochmesser das einzige Küchenmesser, das du brauchst. Es muss nicht zwingend teuer sein, für dich jedoch die richtige Größe und das richtige Gewicht

haben (schließlich wirst du es ja oft benutzen). Scharf sollte es allerdings schon sein: Ein stumpfes Messer birgt die Gefahr, dass man von ihm abrutscht, weshalb du unbedingt auch in einen Schleifstab investieren solltest.

**Schälmesser.** Schäl- oder Gemüsemesser sind viel kleiner als Kochmesser und eignen sich ideal zum Schälen und Schnibbeln.

**Holzlöffel.** Der Holzlöffel zum Umrühren und Zerdrücken verhindert, dass empfindliche Topf- oder Pfannenböden zerkratzen.

**Pfannenwender oder Spatel aus Silikon.** Dieses Utensil brauchst du zum Rühren, Unterheben, Zusammenschaben und Teilen.

**Schneebeesen.** Hier schaffst du dir am besten einen großen, klassischen an.

**Elektrisches Handrührgerät.** Der Schneebeesen kann zwar alles, was das elektrische Handrührgerät auch kann, beim Steifschlagen von Sahne oder Eiweiß tut man sich mit Letzterem jedoch deutlich leichter. Inzwischen kosten die Geräte auch nicht mehr viel.

**Zange.** Mit einer Zange kannst du Fleisch wenden, gekochte Spaghetti aus dem Wasser heben und verirrtes Gemüse vom Herd in die Pfanne zurückbefördern. Wir bevorzugen Zangen mit Silikongreifern, da diese weniger rutschig sind sowie Pfannen und Töpfe nicht zerkratzen.

**Dosenöffner.** Hier tut es das klassische Von-Hand-Modell auf jeden Fall.

**Schaumlöffel und Spinnensieb.** Das Spinnensieb hat einen langen Griff und ist in der

Regel vielseitiger verwendbar als der gute alte Schaumlöffel. Dennoch ist beides nützlich. Unerlässlich ist das Spinnensieb, wenn man Frittiertes aus heißem Öl oder Ravioli, Babykartoffeln & Co. aus kochendem Wasser heben will.

**Schöpfkelle.** Die brauchst du nicht nur für Suppen, mit ihr kannst du auch Teig in Portionen teilen, Pfannkuchen machen und Gerichte mit Sauce beträufeln.

**Küchenthermometer.** Mit dem digitalen Küchenthermometer prüfst du die Temperatur des Fleisches und ob das Öl heiß genug zum Frittieren ist.

**Nudelholz.** Das Nudelholz eignet sich zum Teigausrollen, Eiszerstoßen und Bröselmachen. Die Holzvariante ist am leichtesten zu handhaben und am vielseitigsten.

**Küchenreibe.** Sie brauchst du zum Abreiben von Zitruschale und zum Reiben von Käse, Ingwer, Knoblauch sowie Muskatnuss.

**Sparschäler.** Mit dem Sparschäler sind Äpfel und Kartoffeln im Nu geschält, auch zum Hobeln von Parmesan- oder Schokoladenspänen eignet er sich hervorragend. Es gibt ihn in Y-Form und mit längs liegendem Messerkopf – wähle aus, womit du besser zurechtkommst.

**Rührschüsseln.** Hier bietet sich ein stapelbares Set aus großen, mittelgroßen und kleinen Schüsseln an. Edelstahlschüsseln lassen sich gut reinigen, ihnen haften auch Gerüche nicht so an wie Schüsseln aus Plastik. Eine gute Idee sind darüber hinaus kleine Glasschälchen zum Vorbereiten der Zutaten.

**Ofenhandschuhe und Untersetzer.** Mit Ersteren schützt du deine Hände, mit Letzterem die Arbeitsfläche.

**Geschirrtücher.** Geschirrtücher (umweltfreundlicher als Küchenpapier) können, müssen aber nicht dekorativ sein – Hauptsache, sie sind zur

Hand, wenn es in der Küche etwas aufzuwischen oder abzutrocknen gilt. Auf die Schnelle und kurzzeitig können sie auch mal als Untersetzer für heiße Töpfe dienen.

**Frischhaltedosen.** Frischhaltedosen sind unverzichtbar, wenn es darum geht, ein Mittagessen mitzunehmen, Reste aufzubewahren und Suppen einzufrieren. Behälter aus Glas oder Silikon sind toll, preiswerter und umweltfreundlicher ist es jedoch, die Behälter vom Lieferservice zu reinigen und wiederzuverwenden. Mikrowellengeeignete Gefäße sollten BPA-frei sein.

**Klarsichtfolie, Alufolie, Backpapier und Backmatten aus Silikon.** Die brauchst du beim Kochen und Backen immer wieder. Und wer nicht will, dass der Rauchmelder losgeht, erinnert sich bitte daran, dass Backpapier und Wachspapier NICHT ein und dasselbe ist.

**Lineal.** Ein Lineal aus Metall kann in der Küche gute Dienste leisten, z. B. beim Abmessen von Teig. Dann das Lineal aber bitte *nur* in der Küche verwenden.

**Tiefes Backblech.** Besonders vielseitig verwendbar ist ein Backblech, das ungefähr 45 x 33 Zentimeter groß und 2½ Zentimeter tief ist. Robuste Bleche behalten ihre Form und leiten die Hitze besser, sodass das Gebäck gleichmäßig bräunt.

**Große, kleine und mittelgroße Töpfe mit Deckel.** Töpfe in allen Größen brauchst du für alles Mögliche, vom Reiskochen bis zum Aufwärmen von Resten. Mach dich ein wenig schlau, bevor du in ein qualitativ gutes Topfset investierst; Töpfe mit einem schweren Boden leiten die Hitze meist besser, sodass die Zutaten gleichmäßig gegart werden.

**Beschichtete Pfanne.** Sie eignet sich ideal für Rühreier, Pfannkuchen und alles, was nicht scharf angebraten wird. Nimm nicht die billigste, deren Beschichtung nach kurzer Zeit bereits zerkratzt ist.

**Gusseiserne Pfanne.** Die gusseiserne Pfanne braucht man zum scharfen Anbraten von Fleisch und Gemüse, zudem kann sie vom Herd in den Ofen gestellt werden. Sie sollte einen Durchmesser von 30 Zentimetern haben und gut gepflegt werden.

Das richtige Säubern der Pfanne ist sehr wichtig. Zunächst wird die Oberfläche mit warmem Wasser und einer Pfannenbürste gereinigt, eventuelle Anhaftungen werden mit etwas Meersalz und ein paar Tropfen neutralem Öl beseitigt. Seife sollte nur im Notfall zum Einsatz kommen, Schleifschwämme sind tabu. Nach dem Säubern die Pfanne bei hoher Temperatur erhitzt, damit sie gut durchtrocknet, und schließlich noch mit Pflanzenöl auf etwas Küchenpapier eingefettet. Vor dem Wegräumen sollte sie vollständig abkühlen.

**Grillpfanne.** Gegenüber der gusseisernen Pfanne bietet die Grillpfanne den Vorteil, dass das Fleisch beim Braten Grillstreifen bekommt – fast wie bei der Zubereitung auf dem Grill.

**Schmortopf.** Im Schmortopf können Suppen zubereitet, Nudeln gegart und Dinge frittiert werden. Ein Fassungsvermögen von 5 bis 6 Litern ist genau richtig.

**Mixer und Küchenmaschine.** Inzwischen gibt es von vielen Herstellern auch Mixer mit der Zusatzausstattung einer Küchenmaschine. Wer also Zeit (und Geld!) sparen will, kauft sich ein solches Multifunktionsgerät.

**Rechteckige Backform (23 x 33 cm).** In der rechteckigen Backform werden Brötchen, Riegel und andere Köstlichkeiten gebacken.

**Quadratische Backform (20 x 20 cm).** In der quadratischen Backform werden Brownies und andere Desserts zubereitet, aber auch Brot kann in ihr gebacken werden.

**Kastenform (23 x 13 cm).** Die Kastenform eignet sich für das Backen von Kuchen und Brot sowie für die Zubereitung von Terrinen.

## Nice to have

Die folgenden Utensilien sind nicht unbedingt nötig, machen das Kochen und Backen aber definitiv einfacher – und lustiger.

**Spritzbeutel.** Man kann Spritzbeutel zwar auch selbst basteln (siehe S.35), einfacher geht das Dekorieren jedoch mit einem gekauften. Meist wird er zusammen mit verschiedenen Tüllen angeboten.

**Eiswürfelbehälter.** Eiswürfel kommen heute längst nicht mehr nur als Würfel daher (siehe S.143). Mit einem Einhorn-Eiswürfel oder einem in Kugelform wird sogar ein Glas Mineralwasser zum Hingucker.

**Keks- und Plätzchenausstecher.** Es gibt große runde Ausstecher für Kekse und kleinere in verschiedenen Formen – in *vielen* verschiedenen Formen – für Plätzchen. Letztere kann man jedoch auch für Früchte wie Ananas oder Wassermelone verwenden.

**Kerzen.** Mit einer Wunder- oder anderen Kerze wird jedes Gericht zum Ereignis. Aber aufgepasst: Bitte nicht direkt unter dem Rauchmelder anzünden ...

**Spießchen.** Cocktailschirmchen, dekorative Zahnstocher, Spießchen in Flamingo-, Ananas-, Palmenform – hier sind der Fantasie wahrlich keine Grenzen gesetzt.

**Strohhalme.** Hier gibt es ebenfalls die verrücktesten Varianten – nur aus Plastik werden sie in der EU nicht mehr hergestellt, und das ist auch gut so.

**Leuchtdeko.** Mit LED-Eiswürfeln, Löffeln, die die Farbe wechseln, und einer Vielzahl an Leuchtstäbchen kommst du erst richtig in *Over the Top*-Stimmung.

**Essbares Speiseglanzspray.** Sieht toll aus, passt geschmacklich aber nicht zu jedem Essen. Wir besprühen lieber Gläser und Teller damit.

19 *Rainbow Babka*

22 *Avocado Benedict*

24 *Omelett mit  
Kartoffelchips*

26 *Frühstücks-Nachos*

28 *Elvis-Waffeln*

30 *Pumpkin-Pie-Spice-  
Schnecken*

32 *Dulce de leche-  
French Toast*

33 *Baked Oatmeal  
mit Beeren*

34 *Donuts mit Erdnuss-  
butter & Marmelade*

36 *Cheez-it-Quiche*

38 *Tripledecker-  
Frühstückssandwich*

40 *Chiapudding-Parfait*

42 *Selbst gemachtes  
Cookie-Cereal*





# **Turbostart**

## IN DEN TAG





# Rainbow

## BABKA

Regenbogen, Cerealien, Zuckersand und Zuckerguss – noch mehr *over the top* könnte dieses Babka nur sein, würde es von einem echten Einhorn serviert (wobei sich die Frage stellt, was genau ein *echtes* Einhorn ist ...). Durch Matcha- und Pitayapulver (siehe S. 11) wird der Teig knallig bunt, weitere Farbe und obendrein noch Crunch steuert das fruchtige Cereal bei. Nicht zu vergessen das Blau und Violett des Butterfly Pea Flower Tea und die glitzernden Zuckerstreusel. Ein Frühstück voller Magie!

**1 Für das Babka:** In einer kleinen Pfanne 4 Esslöffel Butter bei niedriger Temperatur zerlassen, anschließend die Pfanne vom Herd nehmen. Milch und Zucker mit der zerlassenen Butter verrühren. Die Mischung mit der Trockenhefe bestreuen und etwa 10 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe zu duften beginnt.

**2** Zwei mittelgroße Schüsseln auf der Arbeitsfläche bereitstellen. In jede Schüssel 1 Ei, ½ Teelöffel Salz sowie die Hälfte des Mehls geben. In der einen Schüssel das Matcha- und in der anderen Schüssel das Pitayapulver dazugeben. Die Hefemischung gleichmäßig auf die beiden Schüsseln verteilen. Die Matchamischung zunächst mit einem Holzlöffel verrühren und anschließend mit sauberen Händen zu einem homogenen Teig kneten. Dabei bei Bedarf noch 1 bis 2 Esslöffel Mehl hinzufügen; der Teig sollte zum Schluss leicht klebrig sein. Den Vorgang mit der Pitayamischung wiederholen. Die Schüsseln jeweils mit Klarsichtfolie bedecken und den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

**3** Den Backofen auf 175°C vorheizen und einen Ofenrost in der Mitte in den Backofen schieben. Eine Kastenform (ca. 23 x 13 cm) mit Antihaft-Kochspray einsprühen. Ein Stück Backpapier (30 x 25 cm) so in die Kastenform legen, dass es an den beiden Längsseiten jeweils übersteht. Das Backpapier ebenfalls mit Antihaft-Kochspray besprühen.

### I LAIB

#### Für das Babka

6 EL Butter  
120 ml Milch  
55 g Zucker  
7 g Trockenhefe (2¼ TL)  
2 Eier (Größe L)  
1 TL Meer- oder Steinsalz  
330 g Mehl + etwas mehr für die Arbeitsfläche  
2 EL gesüßtes Matchapulver (siehe S. 11)  
1 EL Pitayapulver (siehe S. 11)  
Antihaft-Kochspray  
30 g Fruity-Crisp-Rice-Cereal

#### Für den Zuckerguss

2 EL Milch  
1 EL Butterfly Pea Flower Tea (siehe S. 11)  
110 g Puderzucker  
½ TL Zitronensaft, frisch gepresst  
  
bunter Schleifzucker zum Garnieren

Fortsetzung →