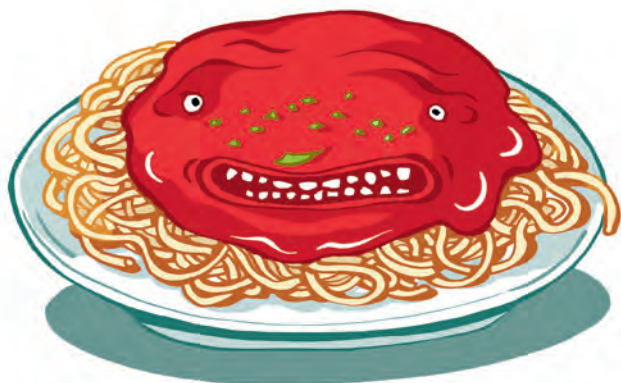


KAT MENSCHIK

ESSEN
essen



(mehr ist mehr!)

Galiani
Berlin

IMPRESSUM

1. AUFLAGE 2019

VERLAG GALIANI BERLIN

©2019 VERLAG KIEPENHEUER & WITSCH, KÖLN
ALLE RECHTE VORBEHALTEN. KEINTEIL
DES WERKES DARF IN IRGEND EINER FORM
(DURCH FOTOGRAFIE, MIKROFILM ODER EIN
ANDERES VERFAHREN) OHNE SCHRIFTLICHE
GENEHMIGUNG DES VERLAGES REPRODUZIERT
ODER UNTER VERWENDUNG ELEKTRONISCHER
SYSTEME VERARBEITET, VERVIELFÄLTIGT
ODER VERBREITET WERDEN.

ILLUSTRATIONEN UND GESTALTUNG
KAT MENSCHIK

LEKTORAT WOLFGANG HÖRNER
DRUCK UND BINDUNG

KÖSEL GmbH & Co. KG., KRUGZELL

ISBN 978-3-86971-183-6





11 BORSCHTSCH • 15 GEMÜSEBRÜHE • 16 FASTENSUPPE
19 SPINATQUICHE • 21 HÜHNERSUPPE • 25 FRIKASSE
27 KOKOSMILCHSAUCE MIT REIS • 28 NUDELN MIT
TOMATENSAUCE • 31 KARTOFFELGRATIN
33 KARTOFFELSUPPE • 34 HÜFTHOCKERKUCHEN
37 KAFFEE KOCHEN • 38 KLEMMKUCHEN
42 KÖNIGSBERGER KLOPSE • 43 SENFEIER
45 KÄSEKUCHEN • 49 LAUWARMER BOHNEN-GEMÜSE-TOPF
50 PELLKARTOFFELN MIT DREIERLEI QUARK
53 GEKÖRNT BRÜHE • 54 STULLEN • 57 TOMATEN-
MOZZARELLA-SALAT • 59 LOBIO • 60 PAPRIKASUPPE

63 EIERLIKÖR • 65 SPARGELCREMESUPPE
66 KARTOFFELSALAT • 68 BLUMENKOHLMILCH-CURRY • 71 SCHMORGURKE
72 EINLEGEGERURKEN • 75 SCHWEMMERLI • 77 WALNUSSEGEIST
79 AUBERGINEN MIT WALNÜSSEN & GRANATAPFEL
80 CHATSCHAPURI • 81 TSCHAKAPULI
83 FISCHE ZUBEREITEN • 88 STEINPILZBUTTER
89 BANDNUDELN MIT PFIFFERLINGSRAHMSAUCE
91 SEMMELKNÖDEL • 93 STEINPILZRISOTTO
95 KÜRBISCREMESUPPE • 97 BRAUNE KUCHEN
101 TRUTHAHNFÜLLUNG • 102 WILDSCHWEINGULASCH
104 OCHSENSCHWANZSUPPE
106 BLÄTTERTEIGPASTETEN
107 SILVESTERBOWLE



Einleitung



KOCHEN GEHÖRT NICHT ZU MEINEN GRÖSSTEN LEIDENSCHAFTEN. ABER MAN MUSS JA DIE FAMILIE SATT BEKOMMEN.

UND KOCHT MAN NUN JAHRZEHNTE-LANG, KANN MAN ES EINFACH!

STETS KOCHTE ICH AUS FRISCHEN ZUTATEN. SO WURDE ICH ERZOGEN.

ABER SCHNELL MUSS ES GEHEN UND UN-PRÄTENTIÖS DARF ES SEIN. MEINE FAMILIE LIEBT KLASSIKER WIE KÖNIGS-BERGER KLOPSE, SENF-



EIER, NUDELN MIT TOMATENSAUCE... DIE KANN ICH IM SCHLAF.

VIELES ANDERE DENKE ICH MIR AUS, SELTEN KOCHTE ICH NACH REZEPTEN. OFT BENUTZE ICH LEBENSMITTEL, DIE GERADE IM HAUS SIND. ODER ICH GEHE EINKAUFEN UND STELLE MIR VOR, WAS GUT ZUSAMMEN-PASSEN KÖNNTE.

MEISTENS VERGESSE ICH DIE REZEPTE SOFORT NACH DEM KOCHEN WIEDER.

FÜR DIESES BUCH HABE ICH ETLICHE
6 DIESER REZEPTE FÜR SIE AUFGESCHRIEBEN.

ICH BLEIBE DABEI OFT ABSICHTLICH VAGE BEI MENGENANGABEN. DAS LÄSST EINEN GEWISSEN SPIELRAUM, UND DER FANTASIE SIND KEINE GRENZEN GESETZT, JEDES REZEPT AUCH ABZUWANDELN, ZU ERWEITERN ODER ZU VERFEINERN.

FÜHLEN SIE SICH FREI, SELBST KREATIV ZU SEIN!



DAS BESTE AN DIESEM BUCH SIND JEDOCH DIE VIELEN REZEPTE MEINER FREUNDE! ES FINDEN SICH GANZ GEHEIME FAMILIENREZEPTE, LIEBLINGSSPEISEN, EXOTISCHES AUS EINEM SEHR BESONDEREN FREMDEN LAND UND DER BESTE KUCHEN, DEN ICH KENNE.

DANKE, FAMILIE UND FREUNDE! ICH BIN STOLZ UND GLÜCKLICH, DAS ALLES AUFSCHREIBEN UND ZEICHNEN ZU KÖNNEN! UND EURE FREUNDIN SEIN ZU DÜRFEN! ALLEN LESERN VIEL SPASS! 7



DAS
KAPITÄNS-
HÄUSCHEN
IN
AHRENSHOOP

UNGEZÄHLTE Sommer

DURFTEN WIR MIT UNSEREN FREUNDEN IN INGES KAPITÄNSHÄUSCHEN AN DER OSTSEE WOHNEN UND DIE FERIEEN IN IHRER GESELLSCHAFT AN EINEM DER IDYLLISCHSTEN ORTE VERBRINGEN, DIE MIR BEKANNT SIND.

NOCH IM SOMMER WIR DORT UM DEN WECHSEL. IN INGES GIBT ES ZU KNALLHARTE



HÄUFIGER ALS VERBRACHTEN DIE ZEITEN JAHRES-

FAMILIE SILVESTER

Rituale.

DAZU GEHÖREN:

1. "DINNER FOR ONE" GUCKEN
2. DAS MUSICAL "MAMMA MIA" ANSEHEN, LAUT MITSINGEN UND AN DEN ENTSPRECHENDEN STELLEN WEINEN
3. BESTES ESSEN essen
4. ALLES MÖGLICHE TRINKEN
5. KARTEN SPIELEN
6. BIS MITTERNACHT DIE FEUERZANGEN-BOWLE VON OLIVER KAREMELLISIEREN LASSEN
7. DAS HEXEN-EINMALEINS AUFSAGEN



ES GEHT ABER NOCH WEITER MIT DEN SCHÖ-
NEN REGELMÄSSIGKEITEN: 8. UM MITTERNACHT
MIT DER FEUERZANGEN BOWLE ANSTOSSEN, SICH EIN
FRIEDLICHES NEUES JAHR WÜNSCHEN, SICH KÜSSEN.
9. FEUERWERK BESTAUNEN, SELBST EIN BISSCHEN
BALLERN UND IRGENDWANN INS BETT FALLEN.
10. NEUJAHRSSPAZIERGANG
AN DER HEISS GELIEBTEN OSTSEE MACHEN.



HOHES UFER, AHRENSHOOP

11. ZURÜCK IM HAUS DEN FRÜHSTÜCKSTISCH
MIT UNFASSBAR VIELEN LECKEREIEN DECKEN,
SODASS DIESER SICH BUCHSTÄBLICH BIEGT.
KAFFEE KOCHEN. SEKT TRINKEN.
ALLES ZUSAMMEN MIT DEN BESTEN FREUNDEN.
SCHÖNER KÖNNEN JAHRE NICHT BEGINNEN.

ROTE BETE



BORSCHTSCHE

(WUNDERVOLLES WORT!)

DAS IST EINES MEINER ABSOLUTEN
LIEBLINGSREZEPTE. DENNOCH BEREITE
ICH ES NUR EINMAL IM JAHR ZU, NÄMLICH



ZUM NEUJAHRSTAG.

DIESEN FLÜSSIGEN BORSCHTSCH OHNE
EINLAGE TRINKT MAN TRADITIONELL
IN INGES FAMILIE ZUM FRÜHSTÜCK
(GEGEN HALB DREI AM NACHMITTAG) NUR AM
NEUJAHRSTAG. ER IST DAS BESTE MITTEL
GEGEN FIESE

VERKATERUNG!



* GROSSES!
** Z.B. TABASCO

1. VORBEREITEN MUSS MAN IHN ALLERDINGS
SCHON ZEHN TAGE VORHER: MAN SCHÄLT CA.
FÜNF ROTE BETE UND SCHNEIDET SIE IN SCHEIBEN.
DIESE SCHICHTET MAN IN EIN GLAS, CA. 5 CM
HOCH. DARÜBER LEGT MAN EINE SCHEIBE BROT.
SCHICHTET WIEDER, SCHEIBE BROT, SCHICHTET
WIEDER, SCHEIBE BROT, SCHICHTET WIEDER...
WENN DAS GLAS VOLL IST, FÜLLT MAN ES MIT
WASSER AUF, SODASS ALLES BEDECKT IST (MAN
KANN DIE ROTE BETE Z.B. MIT EINEM KLEINEN
TELLER BESCHWEREN), SCHÜTET ES MIT EINEM
TUCH ÜBER DER ÖFFNUNG, STELLT ES AN EINEN
WARMEN, HELLEN PLATZ UND LÄSST DEN INHALT
EBEN JENE ZEHN TAGE GÄREN. DANACH SIEBT
MAN DIE FLÜSSIGKEIT IN EIN GEFÄSS.

2. MAN KOCHT (WIE BESCHRIEBEN) EINE
HÜHNERBRÜHE ODER HAT SIE SCHON FERTIG
IM GEFRIERFACH. AUCH HIER BENUTZT MAN NUR
DIE REINE BRÜHE, LÄSST SIE AUFKOCHEN UND
SCHALTET DANN DEN HERD AB.

3. DEN ROTE-BETE-SAFT DAZUGIESSEN (NICHT
MEHR KOCHEN, SONST VERLIERT ER SEINE
SCHÖNE ROTE FARBE!), NACH BELIEBEN WÜRZEN,**
IN GLÄSER FÜLLEN, HEISS SERVIEREN. HEISS TRINKEN!

BRÜHE



GEMÜSEBRÜHE, ZIEMLICH klassisch

AM BESTEN IST ES, KEIN FERTIGES SUPPENGRÜN, SONDERN DAS EINZELNE GEMÜSE IM GANZEN ZU KAUFEN!

2 ZWIEBELN + 2 KNOBLAUCHZEHEN IN ETWAS ÖL ANBRATEN. EINE SELLERIEKNOLLE, EINE STANGE LAUCH, 3-4 MÖHREN, EINE PETERSILIENWURZEL SÄUBERN, GROB IN STÜCKE SCHNEIDEN, IN DEN TOPF ZU DEN ZWIEBELN GEBEN, AUCH LEICHT ANRÖSTEN. 3 LITER WASSER AUFGIESSEN.



ICH GEBE GERN EINE CHILISCHOTE UND EINIGE GETROCKNETE TOMATEN DAZU. SALZEN. ALLES 2-3 STUNDEN EINKOCHEN LASSEN.



ZUM SCHLUSS DIE BRÜHE ABSIEBEN. MAN KANN DAS VERKOCHTE GEMÜSE PÜRIEREN UND WIEDER IN DIE BRÜHE GEBEN, DANN WIRD SIE SÄMIGER. ODER MAN BENUTZT DIE BRÜHE ALS BASIS FÜR VERSCHIEDENSTE GERICHTE. ODER MAN TRINKT SIE PUR. 75

NACH ALL DEN FESTTAGSVÖLLEREIEN HABE ICH
DAS BEDÜRFNIS,
SPECKHÜFTEN
UND KEKSBAUCH
WIEDER LOSZU-
WERDEN!
DESHALB



KOCHE ICH EINE WÄRMENDE, LEICHTE
FASTENSUPPE.

IN EINEM GROSSEN TOPF EINE ZWIEBEL, EIN
PAAR CHAMPIGNONS, EINEN GANZEN ESSLÖFFEL
KÜMMEL ANBRATEN, MIT CA. 2 LITER GEMÜSE-
BRÜHE AUFGIESSEN, SALZEN, UMGEFÄHR 15
ROSENKOHLKÖPFCHEN DAZUGEBEN UND KOCHEN.

IN DER
ZWISCHEN-
ZEIT: 2
ROTE BETE,
1 GROSSE SÜSS-
KARTOFFEL,
1 FENCHEL,
1 KLEINE
CHILISCHOTE
SCHNIPPELN.




ALLE ZUTATEN
IN DIE SUPPE
GEBEN. DES
WEITEREN NOCH
CA. EINE TASSE
VOLL SAUERKRAUT.
KURZ DURCH-
KOCHEN LASSEN.
ZUM SCHLUSS
NOCH EINMAL
ABSCHMECKEN.

DIE SUPPE IST SCHÖN SCHARF, EIN AUGEN-
SCHMAUS, SEHR GESUND UND SIE SCHMECKT!



SERVIEREN MIT SEHR VIEL GEHACKTER PETERSILIE!

GUTEN APPETIT!



Schinus
terebinthi-
folius

Rosa
Beeren,

eines meiner
Lieblings-
gewürze