

# I ♥ TASTY

## DAS INOFFIZIELLE KOCHBUCH

Rezepte von **Catrine Kelty** | Fotografien von **Adam DeTour**

TASTY® ist ein Videokanal über Lebensmittel und deren Zubereitung, der auf Facebook und anderen sozialen Medien erscheint. TASTY® ist eine eingetragene Marke von BuzzFeed. TASTY® und alle anderen Markenzeichen, Markennamen und andere Erzeugniskennzeichnungen, die an dieser Stelle genannt werden, sind das Eigentum ihrer jeweiligen Eigentümer und dienen ausschließlich der Identifizierung. Dieses Buch ist eine Publikation der Münchner Verlagsgruppe GmbH und wurde weder von BuzzFeed oder irgendeiner anderen Person beziehungsweise irgendeinem anderen Rechtsträger lizenziert noch genehmigt oder gesponsert. Weder das Buch, die Autorin, der Fotograf noch die Münchner Verlagsgruppe GmbH haben irgendeine Beziehung zur Marke TASTY® und zu BuzzFeed.

# EIN KOCHBUCH FÜR ALLE, DIE TASTY LIEBEN

## Wir lieben Tasty . . .

. . . und wir gehen davon aus, dass auch du das tust, wenn du dieses Buch in die Hand genommen hast. Vor einigen Jahren haben wir Tasty entdeckt, und das hat unser Kochverhalten verändert. Die schnellen, nicht zu langen Videos, die genau zeigen, was man einkaufen und Schritt für Schritt tun muss, und vor allem die tollen Bilder, die deutlich machen, wie lecker das zubereitete Gericht dann aussehen kann – all das hat das Kochen einfacher, schneller und interessanter gemacht, als wir uns jemals hätten vorstellen können. Hut ab vor den Menschen von BuzzFeed, die Tasty ins Leben gerufen haben, und vor Facebook, dafür, dass es gelungen ist, Millionen Menschen darauf aufmerksam zu machen. Junge Menschen, die immer davon ausgingen, dass sie nicht kochen können, realisieren jetzt, dass sie es doch schaffen. Viele unserer Bekannten, darunter auch wahre Experten in der Küche, bauen mittlerweile ihre Smartphones oder Tablets auf der Arbeitsfläche auf und kochen nach dieser neuen, erfolgreichen Methode. Nach unserem letzten Stand schauen über 400 Millionen Menschen mindestens einmal im Monat bei Tasty vorbei. Es gibt also wirklich *viele* Menschen, die Tasty lieben.

## **... und wir lieben Kochbücher ...**

... aus vielen Gründen. Wir verschenken sie gern. Viele unserer Lieblingsrezepte haben wir in Kochbüchern gefunden. In einem Video muss man rückwärts und vorwärts scrollen, um genau den Schritt zu finden, den man gerade braucht, aber in einem Kochbuch steht alles übersichtlich auf einer Seite. Außerdem notieren wir gern am Rand der Seiten unsere Anmerkungen wie »doppelte Menge Zucker nehmen« oder »Orange statt Zitrone geht auch«. Diese Notizen erinnern uns daran, wie wir ein Rezept verändert haben, um es zu unserem eigenen zu machen. Und die Schokoladenflecken auf Seite 54? Die erinnern uns an die saftigen, leckeren Brownies, die wir an einem Wochenende mit unseren Freunden gemacht haben, und das bringt uns zum Lachen.

## **... und verbinden unsere beiden Leidenschaften in diesem Buch.**

Eines Tages haben wir bei einem Freund gesehen, dass er Bildschirmfotos eines Kochvideos auf seine Küchenschranke geklebt hatte. Die Fotos sahen aus wie aus einem Kochbuch. Hmm ... das machte uns nachdenklich. War es nicht möglich, ein Kochbuch mit vielen Schritt-für-Schritt-Fotos zu machen, das der Art und Philosophie von Tasty und anderen Kochvideos entsprechen würde? Also machten wir uns an die Arbeit, und dieses Buch ist das Ergebnis. Es ist unsere ganz inoffizielle Art, Tasty unseren Tribut zu zollen (wir sind nicht offiziell mit Tasty verbunden), und zwar in einem Medium – dem Kochbuch –, das uns viel Freude in der Küche bereitet. Es ist unser Geschenk an alle anderen Tasty-Fans. Wir hoffen, dass es dir gefällt.

**GUTEN APPETIT!**  
**XOXO**





EINEN KÖSTLICHEN GUTEN MORGEN -  
FRÜHSTÜCK

# CRÊPES MIT MARMELADE

Crêpes sind wirklich sehr einfach zu machen, und doch ist das Ergebnis immer toll. Am besten verwendest du eine Pfanne mit einem Durchmesser zwischen 18 und 20 cm, damit die Crêpes nicht zu dünn werden und beim Füllen reißen. Vorsicht beim Wenden, denn sie sind empfindlicher als normale Pfannkuchen. Vielleicht zerreißen am Anfang ein oder zwei, lecker schmecken sie trotzdem.



## DIE ZUTATEN

120 g Mehl

320 ml Milch

3 Eier

1 EL Zucker

¼ TL Salz

40 g Butter, geschmolzen,  
plus etwas für die Pfanne

Lieblingsmarmelade zum Servieren

## PORTIONEN

6 BIS 8 BRUNCHTAUGLICHE CRÊPES

## DAS REZPT SCHRITT FÜR SCHRITT



**1.** Mehl, Milch, Eier, Zucker, Salz und geschmolzene Butter in einen Standmixer füllen und 1–2 Minuten lang mixen, bis alles gut vermischt ist und sich an der Teigoberfläche Bläschen bilden.

**UNSER TIPP** Wenn du willst, kannst du in dünne Scheiben geschnittenes Obst nach Wahl auf deinen Frühstückscrêpe geben. Oder du machst daraus ein Dessert, indem du Nutella oder Crème Caramel statt Marmelade verwendest.



**2.** Den Teig in eine Schüssel geben und bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.



**4.** 4-5 EL des Teigs in die Pfanne gießen und so lange schwenken, bis der ganze Pfannenboden mit Teig bedeckt ist. Crêpe 2-3 Minuten backen, bis die Ränder braun zu werden beginnen.



**3.** Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen und mit einer dünnen Schicht geschmolzener Butter einpinseln.



**5.** Mit einem dünnen Spachtel Crêpes anheben und wenden, dann 1 Minute weiterbacken, bis er goldbraun ist.

**6.** Crêpes auf einen Teller gleiten lassen, mit einer dünnen Schicht Marmelade bestreichen, einrollen und servieren. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

# PFANNKUCHEN MIT FRISCHEN HEIDELBEEREN

Egal, ob du sie Eierkuchen, Eierpuffer, Palatschinken oder Pfannkuchen nennst, sie sind es auf jeden Fall wert, sich am Morgen aus dem Bett zu kämpfen. Heidelbeeren sind eine klassische und köstliche süße Füllung.



## DIE ZUTATEN

120 g Mehl  
1 TL Backpulver  
¼ TL gem. Zimt  
40 g Butter, geschmolzen  
45 g Rohrzucker  
170 ml Milch  
1 großes Ei, getrennt  
190 g frische Heidelbeeren  
50 g Butter, geschmolzen, gemischt mit  
4 EL Pflanzenöl  
Ahornsirup zum Servieren

## PORTIONEN

8 LUFTIGE PFANNKUCHEN

## DAS REZPT SCHRITT FÜR SCHRITT



**1.** Mehl, Backpulver und Zimt in einer Schüssel vermischen.

## VARIATIONEN

Für einen Bananenpfannkuchen statt der Heidelbeeren 1 überreife zerdrückte Banane nehmen und ¼ TL gemahlene Ingwer unter die trockenen Zutaten mischen.

Einen Schokoladenpfannkuchen erhältst du, wenn du die Heidelbeeren durch 60 g Schokoladensplitter ersetzt.



**2.** In einer größeren Schüssel Butter, Zucker, Milch und Eigelb zu einem homogenen Teig verrühren.



**3.** In einer dritten Schüssel das Eiweiß schlagen, bis es fest wird.



**4.** Die trockenen Zutaten zu den flüssigen Zutaten geben, gut durchmischen. Das Eiweiß unterheben, dann die Heidelbeeren. Den Teig bei Zimmertemperatur 20–30 Minuten ruhen lassen.



**5.** Grill- oder Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Pfanne ist gut erhitzt, wenn ein Wassertropfen auf ihrer Oberfläche abperlt. Dann 1 TL der Butter-Öl-Mischung in die Pfanne gießen.



**6.** Etwa 55 g Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne gießen. Pfannkuchen bei mittlerer Hitze braten, bis sich an der Oberfläche Bläschen bilden, dann wenden und weitere 1–2 Minuten braten, bis er goldbraun ist. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren.

**7.** Die Pfannkuchen sofort nach Fertigstellung mit Butter und Ahornsirup servieren.

# OBST MIT DREIFACHER INGWERSAUCE

Diese cremige Sauce enthält eine gehörige Menge Ingwer. Der Joghurt macht sie gesund und der Schmand sorgt für würzige Cremigkeit. Probiere am besten verschiedene Obstkombinationen aus: Bananen und Ananas, Äpfel; Birnen und Weintrauben oder gemischte Beeren und Melonen.



## DIE ZUTATEN

570 g Vollmilch-Vanillejoghurt griechischer Art  
110 g Schmand  
70 g brauner Zucker  
50 g kandierter Ingwer, fein gehackt  
10 g frischer Ingwer, gehackt  
oder gerieben (15 g)  
10 g gem. Ingwer  
Lieblingsobst, in mundgerechten Stücken,  
zum Servieren

## PORTIONEN

8 BIS 10 PORTIONEN SCHARF-SÜSSE SAUCE

**UNSER TIPP** Wenn die Ingwersauce etwas weniger scharf sein soll, dann nimm weniger frischen oder gemahlene Ingwer. Mit dem kandierten solltest du nicht sparen.

## DAS REZEPT SCHRITT FÜR SCHRITT



**1.** In einer mittelgroßen Schüssel Joghurt und Schmand verquirlen.



**3.** Die Ingwermischung mit einem flexiblen Teigschaber von den Wänden nach unten schieben und das Gemisch aus Joghurt und Schmand hinzufügen.



**2.** In einem Standmixer braunen Zucker, kandierten, frischen und gemahlene Ingwer etwa 40 Sekunden mixen, bis alles gut vermischt ist.



**4.** Masse etwa 30 Sekunden lang gut durchmischen, wenn nötig kurz unterbrechen, um die Masse an den Seitenwänden nach unten zu schieben.

**5.** Sauce in eine Schüssel füllen, abdecken und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Mit dem Lieblingsobst servieren.

# ARME RITTER

Arme Ritter kann man eigentlich mit allen Brotsorten machen, aber dicke Scheiben von weichem, leicht süßem Brot wie Brioche oder Challa, saugen die Sauce aus Ei und Milch besonders gut auf. Sie bilden in der Pfanne eine zarte Kruste, was das Brot zu einem deliziösen Morgenhappen macht.



## DIE ZUTATEN

**4 große Eier**  
**230 ml Milch**  
**120 ml Crème double**  
**15 ml Vanilleextrakt**  
**1 TL gem. Zimt**  
**½ TL Salz**  
**50 g Butter, geschmolzen, gemischt mit 4 EL Pflanzenöl**  
**6 dicke Scheiben Brot (Brioche oder Challa), am besten einen Tag alt**  
**Ahornsirup, Puderzucker und/oder frische Beeren zum Servieren**

## PORTIONEN

4-6 KÖSTLICHE PORTIONEN

**UNSER TIPP** Zu den Armen Rittern passt gut die Gemischte-Beeren-Coulis von Seite 178.

## DAS REZEPT SCHRITT FÜR SCHRITT



**1.** In einer großen, flachen Schüssel Eier, Milch und Crème double verquirlen.



**3.** 2 EL des Butter-Öl-Gemischs in einer beschichteten Pfanne (Ø 30 cm) auf mittlerer Stufe erhitzen. 3 Brotscheiben auf beiden Seiten in die Eimasse eintauchen, sodass sie vollständig damit bedeckt sind.



**2.** Vanille, Zimt und Salz dazugeben und gut verrühren.



**4.** Die Brotscheiben in die Pfanne legen und 2–3 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind.

**5.** Die Armen Ritter sofort mit Ahornsirup, Puderzucker und/oder Beeren servieren.

# SAFTIGES RÜHREI AUF TOASTIES

Milch und Schmand machen das Rührei besonders lecker. Wenn du unter der Woche genug Zeit für das Frühstück hast, kannst du das Rührei mit Toasties auf einem Teller servieren. Hast du aber zu lange gebraucht, um aus dem Bett zu kommen, dann kannst du das Rührei auch zwischen die Toastiescheiben packen, es mitnehmen und unterwegs essen!



## DIE ZUTATEN

- 4 große Eier
- 30 ml Milch
- ½ TL Salz
- ¼ TL gem. schwarzer Pfeffer
- 30 g Butter
- 30 g Schmand
- 2 Toasties, halbiert, getoastet und gebuttert
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Rollen geschnitten

## PORTIONEN

2 PORTIONEN FÜR DAS FRÜHSTÜCK UNTER DER WOCHE

## DAS REZEPT SCHRITT FÜR SCHRITT



1. Eier, Milch, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen.

**UNSER TIPP** Das Rührei ist ein schnelles und sättigendes Frühstück. Wenn du magst, kannst du noch etwas Speck auf das Rührei geben. Oder du streust etwas geriebenen Cheddar oder Mozzarella auf die Toasties. Wenn du dann das heiße Rührei auf den Käse legst, schmilzt er.



**2.** Die Butter in einer beschichteten Pfanne (Ø 25 cm) auf mittlerer Hitze schmelzen.



**4.** Wenn das Ei zu stocken beginnt, schnell den Schmand dazugeben und das Rührei weiterbraten, bis es durchgebraten ist.



**3.** Die Eimasse in die Pfanne gießen und mit einem Pfannenwender darin herumfahren, sodass große Stücke entstehen.



**5.** Das Rührei auf die Toasties verteilen und mit Frühlingzwiebeln bestreuen.

**6.** Die Rührei-Toasties heiß servieren, entweder als Sandwich oder aufgeklappt auf einem Teller.

# ZIMT-SCHOKO-MUFFINS

Schokolade und Zimt sind in Mexiko schon lange eine klassische Geschmacksverbindung, aber auch in der restlichen Welt schätzt man allmählich diese Kombination, und das aus gutem Grund. In diesem Rezept gibt der Zimt den süßen Schokoladenmuffins eine wunderbare Note.

## DIE ZUTATEN

Kochspray  
250 g Mehl  
130 g Zucker  
2 ½ TL Backpulver  
¼ TL Natron  
1 TL gem. Zimt  
½ TL Salz  
230 ml Milch  
2 große Eier  
110 g Butter, geschmolzen  
175 g Schokoladensplitter, halbbitter

## PORTIONEN

12-16 UNWIDERSTEHICHE MUFFINS

## VARIATION

Für Heidelbeermuffins einfach die Schokoladensplitter weglassen und stattdessen 145 g Heidelbeeren untermischen.



## DAS REZPT SCHRITT FÜR SCHRITT



**1.** Den Backofen auf 200 °C (Gas Stufe 6) vorheizen. 12–16 Muffinformen mit Kochspray einsprühen oder mit Backpapier auslegen. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Zimt und Salz vermischen.



**3.** Die flüssigen und die trockenen Zutaten mit einem Teigschaber oder einem Holzlöffel vorsichtig vermischen. Die Schokoladensplitter unterheben.



**2.** In einer zweiten Schüssel Milch und Eier zu einer homogenen Masse verquirlen, dann die geschmolzene Butter unterrühren.



**4.** Den Teig in die vorbereiteten Muffinformen löffeln, jede Form zu drei Vierteln füllen.

**5.** Muffinblech in den Ofen schieben, 15–20 Minuten backen. Muffins 8–10 Minuten auskühlen lassen, dann servieren.