CHRISTIANE LEESKER | VANESSA JANSEN

Just Married

DAS KOCHBUCH FÜR FRISCH VERHEIRATETE

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

riva

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Liebes Brautpaar!

Eine kurze Zeit kommt ihr vielleicht nur mit Luft und Liebe aus, aber auf lange Sicht? Da braucht ihr doch mal was Anständiges in den Magen. Und dafür müsst ihr früher oder später kochen. Ihr seid verliebt, und wenn man den geflügelten Worten Glauben schenken darf, kann es euch jetzt besonders leicht passieren, dass ihr die Suppe versalzt oder den Braten anbrennen lasst. Aber was macht das schon? Liebe macht ja auch blind! Als frisch verheiratetes Ehepaar seid ihr wahrscheinlich willens, alles, was der Partner euch an Essbarem vorsetzt, einfach göttlich zu finden. Deshalb ist gerade jetzt auch der ideale Zeitpunkt, um die eigenen Kochkünste zum Einsatz kommen zu lassen oder mal etwas ganz Besonderes auszuprobieren.

Wir sehen es schon förmlich vor uns, wie ihr euch gegenseitig nach allen Regeln der Kunst bekocht. Oder einer von euch in der Küche zaubert, während der andere bereits genüsslich an einem Glas Wein nippt. Essen werdet ihr natürlich zusammen, denn die wahre Wonne ist ja der geteilte Genuss, die Freude, wenn es dem anderen schmeckt, der Stolz auf das gelungene Mahl. Bei nächster Gelegenheit könnt ihr dann die Rollen tauschen. Und gemeinsames Kochen macht natürlich besonders viel Spaß!

Eine selbst zubereitete Mahlzeit oder ein Snack ist auch eine wunderbare Möglichkeit, um dem anderen ganz deutlich zu zeigen, wie wichtig er einem ist. Wenn eines von euch Turteltäubchen zum Beispiel mal wegfahren muss, gibt das andere ihm vielleicht ein liebevoll zusammengestelltes Lunchpaket mit. Wer dann in das Sandwich beißt, denkt gleich noch viel intensiver an den abwesenden Partner. Und wie sehr freut man sich nach einer Reise, wenn zu Hause nicht nur die entbehrte bessere Hälfte, sondern auch noch ein süßer Willkommensgruß wie etwa ein selbst gebackener Kuchen auf einen wartet!

Dann gibt es auch die Momente im Leben, in denen sich die Nahrungsaufnahme in eine beinahe lebens- oder beziehungserhaltende Maßnahme verwandelt. N[illegible] mies geht.

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vielleicht, weil eine Grippe im Anflug ist, weil der Chef euch schlecht behandelt hat oder ihr am Abend vorher zu fest gefeiert habt. Wie schön, wenn dann der andere für einen da ist, Tee kocht, einen Milchreis zubereitet oder leckere Schoko-Brownies backt!

Oder es kommt hart auf hart, und einer von euch ist richtig sauer auf den anderen. Was bricht da schneller das Eis als ein mit Liebe zubereitetes Leibgericht? Auf dieser Basis rücken die Friedensverhandlungen doch in greifbare Nähe!

Für alle diese Fälle geben wir euch in unserem Buch leckere Ideen an die Hand. Ob Trostpflaster, Verwöhnrezept oder eine gemeinsame Schlemmerei, wir haben allerlei Rezepte für ganz unterschiedliche Gelegenheiten für euch zusammengestellt. So findet ihr immer die passende Anregung.

Damit der kulinarische Liebesbeweis funktionieren kann, müsst ihr natürlich sicher sein, dass ihr auch das richtige Rezept ausgesucht habt. Denn wie blöd wäre es, wenn ihr einen tröstlichen Milchreis kocht, ohne zu wissen, dass der andere Milchreis schon als Kind von ganzem Herzen gehasst hat. Deshalb haben wir auf den nächsten Seiten Fragebögen vorbereitet, die ihr erst einmal ausfüllen könnt, bevor ihr den Kochlöffel schwingt.

Und dann kann es losgehen, denn Liebe geht ja schließlich durch den Magen, das weiß doch jeder!

Viel Spaß beim Kochen, Verwöhnen und Genießen wünschen

Christiane Leesker und Vanessa Jansen

PS: Wäre es nicht eine nette Geste, nach der Hochzeit die Trauzeugen und/oder die Eltern zu einem leckeren Essen einzuladen? Auch dafür eignen sich alle hier vorgestellten Gerichte hervorragend. Ihr müsst einfach nur die Zutaten auf die bewirtete Personenzahl hochrechnen.

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Mini-Chocolate-Cakes

Zart schmelzende Schokoladentörtchen

Für 6 Stück

250 g Zartbitterschokolade
180 g Butter
130 g Puderzucker
75 g Mehl
5 Eier

Außerdem:
1 Muffinblech
Butter für die Förmchen

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) vorheizen.

Die Schokolade hacken und in einem kleinen Topf langsam schmelzen lassen. Die Butter stückchenweise unterrühren. Wenn eine homogene Schokomasse entstanden ist, den Topf vom Herd nehmen.

Puderzucker und Mehl in einer Rührschüssel mischen. Die Eier nacheinander mit dem Handrührgerät einarbeiten. Dann die Scholaden-Butter-Mischung unterrühren.

Die Muffinmulden mit Butter einfetten und den Teig hineingeben. Die Törtchen im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen. Der Kern sollte noch weich sein. Die Törtchen aus dem Ofen holen, etwas abkühlen lassen und dann aus den Mulden lösen.

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Müsliriegel

Superfood für unterwegs

Für ca. 16 Riegel

180 g Haferflocken
3 EL Chia-Samen
5 getrocknete Aprikosen
3 EL Apfel-Aprikosen-Mark
3 EL Akazienhonig
4 EL Erdnussbutter
1 Beutel dunkle Kuchenglasur

Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 170 °C) vorheizen.

Die Haferflocken mit den Chia-Samen in eine Schüssel geben. Die Aprikosen sehr klein schneiden und untermischen. Alles mit dem Apfel-Aprikosen-Mark verrühren.

Honig und Erdnussbutter in einem kleinen Topf unter Rühren erwärmen und zur Haferflockenmischung geben.

Eine Brownieform oder eine rechteckige Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Müslimasse hineingeben und glatt streichen. Masse im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Nach Ende der Backzeit die Form aus dem Ofen holen, die Müslimasse abkühlen lassen und in Riegel von ca. 3 x 10 cm Größe schneiden.

Die Kuchenglasur nach Packungsanweisung schmelzen und in ein Schüsselchen füllen. Die Riegel zur Hälfte mit Schokolade überziehen und auf einem Kuchengitter fest werden lassen.

Die Müsliriegel bis zum Verzehr in einer gut schließenden Dose aufbewahren.

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Schoko-Kokos-Konfekt

Süßes gegen Heimweh

Für ca. 60 Stück

100 g Zartbitterschokolade
100 g Vollmilchschokolade
80 g Butter
1 EL flüssiger Honig
2 EL Sahne
50 g Walnusskerne
100 g Löffelbiskuits
100 g Rosinen
4 EL Kokosraspel

Beide Schokoladensorten in Stücke brechen und in einem Topf mit Butter, Honig und Sahne bei geringer Temperatur schmelzen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Die Walnusskerne hacken, die Biskuits fein zerbröseln. Nüsse, Biskuitbrösel, Rosinen und 2 EL Kokosraspel mit der Schokoladenmasse vermischen. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse etwas abkühlen lassen.

Wenn die Masse beginnt, fest zu werden, ca. 1 ½ cm dick auf Pergament- oder Backpapier streichen und mit den verbliebenen Kokosraspeln bestreuen. Die Konfektmasse im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen und anschließend in kleine Rechtecke schneiden.

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Energy-Balls mit Mango und Kokos

Bringen verbrauchte Energie sofort zurück

Für 20–25 Bällchen

100 g getrocknete Mango
120 g ungesalzene Cashewkerne
1 Vanilleschote
75 g Kokosmehl
75 g Kokosraspel

Außerdem:
Stabmixer

Die Mangostücke ca. 1 Stunde in einer Schüssel mit warmem Wasser einweichen. Dann durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit den Cashewkernen in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.
Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Kokosmehl und das Vanillemark mit dem Mango-Cashew-Püree vermengen.
Aus der Masse 20–25 kleine Bällchen formen und diese in den Kokosraspeln wälzen. Die Energy-Balls gut verschlossen aufbewahren, damit ihre weiche Konsistenz erhalten bleibt.

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Tramezzini mit Parmaschinken, Tomaten und Parmesan

Fürs Italien-Feeling

Für 4 Tramezzini

1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
3 EL Pinienkerne
3 EL Olivenöl
1 ½ EL dunkler Balsamico
Salz, Pfeffer aus der Mühle
60 g Parmesan
6 Kirschtomaten
½ Bund Rucola
4 Scheiben Sandwichtoast
75 g Parmaschinken, hauchdünn geschnitten

Außerdem:
Standmixer

Basilikum abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Basilikum, Knoblauch und Pinienkerne mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer in einen Standmixer geben und pürieren.

Den Parmesan dünn hobeln, die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Den Rucola waschen, verlesen, trocken schleudern und von harten Stängeln befreien.

Von den Toastscheiben die Rinde abschneiden. Die Scheiben nebeneinanderlegen, mit einer Teigrolle flach rollen und mit der Basilikumcreme bestreichen. Die Hälfte der Scheiben nacheinander mit Rucola, Schinken, Parmesan und Tomaten belegen. Die verbliebenen Toastscheiben darauflegen und etwas andrücken. Die Sandwiches diagonal durchschneiden.

Die Tramezzini bis zum Verzehr zu je 2 Stück fest in Klarsichtfolie einwickeln.

Tipp

Tramezzini sind Sandwiches auf Italienisch. Tramezzo bedeutet dazwischen. Das erinnert ein bisschen an das hübsche schwitzerdütsche Wort für Butterbrot: Iklemmti.

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Sandwich mit Mango und Hähnchen

Very british

Für 6 Sandwiches

1 cm frischer Ingwer
1 Stängel Koriander
200 g Schmand
½ TL Curry
Salz
½ reife Mango
2 EL gesalzene Cashewkerne
einige Blätter Eisbergsalat
6 Scheiben Sandwichbrot
6 Scheiben geräucherter Hähnchenbrustaufschnitt

Den Ingwer schälen und reiben. Den Koriander abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und hacken. Beides in einer Schüssel mit dem Schmand verrühren. Mit Curry und Salz kräftig würzen.
Die halbe Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Spalten vom Kern abschneiden. Die Cashewkerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Salatblätter waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden.
Von den Toastscheiben die Rinde abschneiden. Die Scheiben nebeneinanderlegen und mit einer Teigrolle flach rollen. Danach mit der Currycreme bestreichen. Die Hälfte der Scheiben mit Salat, Mangospalten, Cashewkernen und Hähnchenbrust belegen. Die verbliebenen Scheiben obenauf legen und gut andrücken.
Die Sandwiches diagonal durchschneiden und bis zum Verzehr in eine Dose legen oder in Klarsichtfolie wickeln.

Tipp

Beim Rösten von Mandeln oder Nüssen immer wieder an der Pfanne rütteln und diese nicht unbeaufsichtigt lassen. Sie brennen nämlich sehr schnell an!

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2019 des Titels »Just Married« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-0957-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de