

Was ich  
an dir liebe  
Das Kochbuch



Kreative Liebeserklärungen  
aus der Küche

© des Titels: »Was ich an dir liebe – Das Kochbuch« (ISBN 978-3-7423-1291-4)  
2020 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**riva**



## Die wichtigste Zutat ist Liebe

♥ Ein französisches Sprichwort sagt: »Wo die Liebe den Tisch deckt, schmeckt das Essen am besten.«

Mit einer liebevoll zubereiteten Speise kann man auf ganz individuelle Art und Weise einem Menschen zeigen, dass man ihn liebt oder besonders schätzt. Ganz egal, ob zu speziellen Gelegenheiten wie zum Valentinstag, Jahrestag, Hochzeitstag, Geburtstag oder Muttertag oder einfach mal nur so als kleine Aufmerksamkeit im Alltag – in diesem Buch finden Sie liebevoll zubereitete Köstlichkeiten für viele Anlässe.

In den einzelnen Kapiteln gibt es viele kreative Ideen und Anregungen aus der Küche, um »Ich liebe dich« oder »Du bist mir wichtig« zu sagen. Ein sorgsam gedeckter Tisch, ein farbenfrohes, originell garniertes Gericht und dekorativ geformtes Gemüse oder Gebäck – es gibt etliche Möglichkeiten, Liebe auf den Tisch zu bringen.

Der Favorit unter den Formen und Dekorationen ist natürlich das Herz. Ob Süßes oder Herzhaftes, wir zeigen Ihnen, wie Sie Plätzchen, Pralinen, Spaghetti und Co. in die richtige Form bringen.

Verwöhnen Sie sich und alle, die Ihnen lieb und teuer sind, mit diesen besonderen Kreationen. Sie werden sehen, das ist gar nicht so schwer!



# Liebevolles Frühstück

»Am wertvollsten sind die Menschen,  
die es schaffen, anderen ein Lächeln  
ins Gesicht zu zaubern.«

*Spruchwort*



## Pancakes mit Liebesnachricht

♥ Für 10 Stück



2 Eier  
2 EL Zucker  
40 g Schmand oder saure Sahne  
100 g Mehl  
1 TL Backpulver  
60 ml Milch  
Butter

1. Die Eier trennen, Eiweiß in einer Schüssel mit 1 EL Zucker steif schlagen.
2. Das Eigelb mit dem Schmand und dem restlichen Zucker in einer zweiten Schüssel schaumig schlagen.
3. Mehl und Backpulver vermengen und abwechselnd mit der Milch unter die Ei-Schmand-Masse rühren. Anschließend etwas vom Eischnee unterrühren, den Rest vorsichtig unterheben.
4. Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Butter darin schmelzen. Zuerst mit einem kleinen Löffel oder einem Spritzbeutel mit kleiner Öffnung Buchstaben und kleine Herzen in die Pfanne spritzen.
5. Wenn der Teig an der Oberfläche Blasen wirft, mit einer großen Kelle je einen Klecks Teig auf die Formen geben, sodass ein runder Pancake entsteht. Wenn auch dieser Blasen wirft, kann der Pancake gewendet werden und man erkennt die Buchstaben bzw. Herzen.

### Tipp:

Man kann natürlich beliebige Botschaften per Pancake übermitteln, z. B. einen Heiratsantrag, Glückwünsche zum Geburts- oder Muttertag und vieles mehr.



© des Titels »Was ich an dir Liebe – Das Kochbuch« (ISBN 978-3-7423-1291-4)  
2020 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



# Herzwaffeln

♥ Für 12 Waffeln

140 g Mehl  
½ Pckg. Backpulver  
1 Pckg. Vanillezucker  
30 g Zucker  
2 Eier  
110 ml Milch  
85 g Naturjoghurt  
25 g zimmerwarme Butter  
etwas Mineralwasser (ca. 20 ml)  
etwas Öl zum Braten  
etwas Puderzucker  
Herzwaffeleisen  
Eisstiele



1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Eier, Milch, Joghurt und Butter hinzufügen und den Teig gut durchrühren. Zum Schluss noch einen Schuss Mineralwasser hinzugeben und erneut umrühren.
2. Das Waffeleisen mit Öl einpinseln und anschalten. Sobald die richtige Temperatur erreicht ist, 1 EL Waffelteig pro Backmulde einfüllen. Vor dem Schließen des Deckels pro Waffel einen Stiel in den Teig drücken.
3. Die Waffeln etwa 5 Minuten backen und anschließend mit Puderzucker bestreut servieren.

## Liebevolles Frühstück

4. Wer nur ein Waffeleisen für rechteckige Waffeln besitzt, kann auch Herzen ausstechen und den Stiel vorsichtig einschieben.



© des Titels »Was ich an dir Liebe – Das Kochbuch« (ISBN 978-3-7423-1291-4)  
2020 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

### Tipp:

Eine Hälfte der Waffel nach dem Backen in Schokolade eintauchen und diese fest werden lassen.





## Herz-Pancakes

♥ Für ca. 7–10 Stück, je nach Größe und Verzierung der Pancakes

4 Eier  
300 ml Milch  
1 Prise Salz  
200 g Mehl  
  
etwas Butter zum Ausbacken



1. Alle Zutaten bis auf die Butter in einer Schüssel zu einem flüssigen Teig verrühren. Den Teig in eine Squeeze flasche mit feiner Spitze einfüllen.
2. Butter in eine Pfanne geben. Nun die Squeeze flasche zusammendrücken, damit der Teig herausläuft.
3. Mit flinken Bewegungen ein Herz mit ca. 15–20 cm mit dem Teig in die Pfanne »malen«. Das ist die Umrandung für die nun folgenden Verzierungen, z. B. kleine Kreise, Buchstaben oder weitere Herzen. Außerhalb der Umrandung Punkte setzen oder einfach nach Belieben individualisieren.
4. Pancake auf mittlerer Hitze kurz durchziehen lassen und dann vorsichtig, am besten mit einem sehr breiten Pfannenwender, umdrehen. Falls das Herz sehr groß ist, kann man es auch nur auf einer Seite »durchziehen« lassen, also nicht auf der anderen Seite backen. Dann muss man das Herz nicht umdrehen.



© des Titels »Was ich an dir Liebe – Das Kochbuch« (ISBN 978-3-7423-1291-4)  
2020 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



## Klassische Pancakes

♥ Für 2 Portionen

200 g Haferflocken  
2 Bananen  
350 ml Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch bzw. Kuhmilch)  
je 1 TL Vanillepulver und Zimt  
1 ½ TL Backpulver  
Kokosöl zum Ausbacken  
als Deko frische Früchte, Kokosraspel oder Nüsse  
hitzebeständige Ausstechformen Herz (z. B. 9,5 cm ø)



1. Die Haferflocken in einem Mixer zu Mehl zerkleinern. Anschließend in eine große Schüssel füllen.
2. Bananen schälen und mit Milch, Vanillepulver, Zimt und Backpulver in einem Mixer pürieren. Bananengemisch zum Hafermehl in die Schüssel geben und alles gut verrühren.
3. Etwas Kokosöl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen. Die Ausstechformen in die Pfanne legen und eine kleine Menge Teig hineinlaufen lassen. Wenn sich im Teig Bläschen gebildet haben und die Herz-Pancakes von der Unterseite gut angebacken erscheinen, vorsichtig die Form vom Teig lösen. Die Pancakes nun wenden und von der anderen Seite fertig backen. Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
4. Die Herz-Pancakes nach Belieben mit frischen Früchten, Kokosraspeln oder Nüssen anrichten.



© des Titels »Was ich an dir Liebe – Das Kochbuch« (ISBN 978-3-7423-1291-4)  
2020 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



## Rosa Zuckerherzen für den Kaffee

♥ Für ca. 100 Mini-Herzen

350 g Kristallzucker

15 ml Wasser

5 ml rote Lebensmittelfarbe

Ausstechform Herz (1,5–2 cm ø)



1. Den Kristallzucker in eine Schüssel geben.
2. Das Wasser mit der roten Lebensmittelfarbe verrühren und zu dem Zucker geben. Alles sehr gut vermengen. Der Zucker soll feucht, aber nicht nass sein. Sollte der eingefärbte Zucker zu nass sein, noch etwas Lebensmittelfarbe dazugeben.
3. Den eingefärbten Zucker auf einem Backpapier verteilen und leicht festdrücken. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit einem Herzausstecher kleine Herzen aus der Zuckermasse stechen und diese auf das Backblech setzen. So lange wiederholen, bis der Zucker komplett aufgebraucht ist.
4. Die Herzen können 24 Stunden an der Luft oder 50 Minuten bei 50 °C Ober-/Unterhitze im Ofen getrocknet werden.



## Red-Smoothie-Bowl

♥ Für 2 Portionen

100 g Heidelbeeren  
½ Mango  
300 g gefrorene Himbeeren  
50 ml Orangensaft  
30 g Honig  
30 g Joghurt

1. Heidelbeeren waschen, Mango schälen und Kern entfernen.
2. Alle Zutaten, außer dem Joghurt, im Mixer pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Den Smoothie in 2 Schälchen umfüllen.
3. Für die Herz-Spuren mit einer Spritze von außen nach innen kleiner werdende Joghurt-Pünktchen auf den Smoothie setzen.
4. Um die Herzen zu erzeugen, ebenfalls von außen nach innen mit einem Spieß oder einem anderen spitzen Gegenstand durch die Pünktchen ziehen.



© des Titels »Was ich an dir Liebe – Das Kochbuch« (ISBN 978-3-7423-1291-4)  
2020 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>





## Kiwi-Blume

1 Kiwi

1 kleines, scharfes Messer

1. Die Kiwi wird ungeschält verarbeitet. Zunächst schneidet man die beiden Enden der Kiwi dünn ab. Hierbei nicht zu viel vom Fruchtfleisch abnehmen.
2. Danach die Kiwi am besten ablegen und leicht mit Daumen und Zeigefinger festhalten, dabei befinden sich die abgeschnittenen Enden zwischen den Fingern.
3. Jetzt die Messerspitze ungefähr in der Mitte der Kiwi ansetzen und durch die Schale diagonal in das Fruchtfleisch einschneiden (ungefähr 2 cm tief). So rund um die Kiwi Zacken schneiden.
4. Dann die 2 Kiwihälften vorsichtig auseinandernehmen und schon hat man 2 Kiwi-Blumen.



## Green-Smoothie-Bowl mit Kiwi-Blume

♥ Für 1 Smoothie-Bowl

2 Handvoll Spinatblätter  
1 Banane  
1 Apfel (z. B. Granny Smith)  
ein paar Heidelbeeren  
1 Limette  
1 Kiwi  
150 ml Kokoswasser

1. Spinat waschen, abtropfen lassen. Banane schälen, Apfel waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Heidelbeeren und Limette waschen, Limette in Scheiben schneiden. Ein kleines Stück Banane und einen halben Apfel für das Topping auf die Seite legen.
2. Die Kiwi in Blumenform bringen (siehe Seite 18). Eine Hälfte für das Topping verwenden. Die andere Hälfte schälen.
3. Spinatblätter, die restliche Banane, den restlichen Apfel, das Fruchtfleisch der halben Kiwi und das Kokoswasser in den Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie mixen. Danach den Smoothie in eine Schüssel füllen.
4. Die beiseitegelegte Banane und den halben Apfel in Scheiben schneiden.
5. Den Smoothie mit den Obstscheiben, der Kiwi-Blume, ein paar Heidelbeeren und Limettenscheiben anrichten.

### Tipps:

Wenn man gefrorene statt frische Früchte verwendet, ergibt das einen besonders cremigen, dickflüssigen Smoothie.

Man kann das Kokoswasser auch durch Pflanzenmilch oder Milch ersetzen.

