

Patrick Rosenthal

TEENIE

KOCHBUCH

Einfach,

schnell und

superlecker

riva

© 2021 des Titels »Teenie-Kochbuch« von Patrick Rosenthal (ISBN 978-3-7423-1870-1) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Vorwort

Pesto-Eggs, Baked Feta-Pasta oder Pink Drink – hast du sicherlich schon alles einmal gehört, oder? Die zählen nämlich mit zu den erfolgreichsten Social-Media-Food-Trends der letzten Jahre. Diese Rezepte findest du ebenso in diesem Buch wie viele andere einfache, aber leckere Rezepte, so zum Beispiel für Bananen-Brownies oder Cremeschnitten XL.

Viele Rezepte sind so gestaltet, dass du die Hauptzutaten je nach Lust und Laune austauschen kannst, denn Kochen und Backen bedeutet auch, kreativ zu sein, Dinge auszuprobieren und vor allem Spaß dabei zu haben.

Trotzdem gibt es auch ein paar Dinge, die du beachten solltest und auf die ich dich noch hinweisen möchte. Dazu gehört, dass das verwendete Gemüse natürlich vorher immer gewaschen werden sollte.

Benötigst du die abgeriebene Schale von einer Zitrone oder Orange, dann solltest du am besten Bio-Früchte verwenden. Ansonsten rate ich dir, die Orangen und Zitronen wenigstens heiß und gründlich abzuwaschen, um Pestizide zumindest teilweise abzuspülen und die hauchdünne Wachsschicht zu reduzieren.

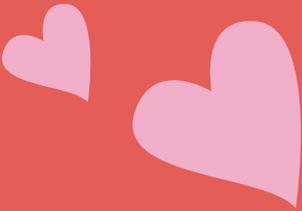
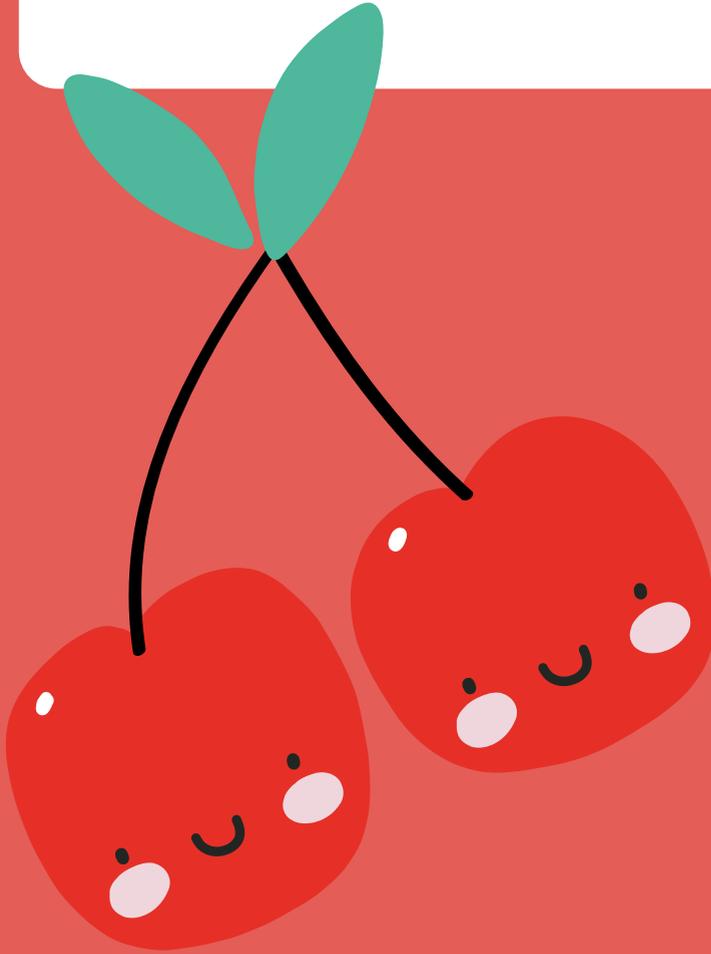
Und was sollte niemals in der Küche fehlen? Ofenhandschuhe. Du kannst dir gar nicht vorstellen, wie oft ich mich schon verbrannt habe, denn man vergisst ganz schnell, dass nicht nur ein Backblech aus dem Ofen heiß ist, sondern auch die Griffe eines Topfes heiß werden können – aua!

Viel Spaß beim Kochen, Experimentieren und Genießen!

Dein Patrick



Süßes



Chunky-Monkey-Ice-Cream

Sorry Ben! Sorry Jerry! Aber dieses Chunky-Monkey-Eis ist viel leckerer und kommt mit nur sechs Zutaten aus, während ein großer Eishersteller so ca. 18 Zutaten in den Becher packt. Nicht, dass wir uns falsch verstehen: Ich liebe jedes Eis, aber manchmal schmeckt selbst gemachtes eben einfach besser.

Zutaten für 1½ l

100g Walnusskerne
150g dunkle Schokolade
1 Vanilleschote
450ml Sahne
400g Kondensmilch
3 reife Bananen

Außerdem: Eismaschine
oder Behälter

1. Walnüsse mit einem Küchenmesser grob hacken. Eine beschichtete Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und die Walnussstücke darin etwas anrösten. Achtung, denn die Walnüsse brennen ganz schnell an. Am besten mit einem Holzlöffel immer wieder umrühren. Durch das Rösten werden die Walnüsse aromatischer. Walnüsse beiseite legen und auskühlen lassen.
2. Die Schokolade grob hacken. Die Vanilleschote mit einem Messer aufschlitzen und das Mark vorsichtig herauskratzen.
3. Sahne, Kondensmilch und Vanillemark in eine Schüssel geben und mit dem elektrischen Handrührgerät 2 Minuten aufschlagen.
4. Die Bananen schälen, in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken und mit dem Sahnegemisch verrühren.
5. Nüsse und Schokolade unterheben.
6. Masse in eine tiefkühlgeeignete Form füllen und mindestens 4 Stunden einfrieren oder für 45 Minuten in die Eismaschine geben. Wenn du keine Eismaschine hast, dann hole in den ersten 2 Stunden das Eis alle 30 Minuten aus dem Gefrierfach und rühre es um. So wird ein cremiges Eis daraus mit weniger Eiskristallen.







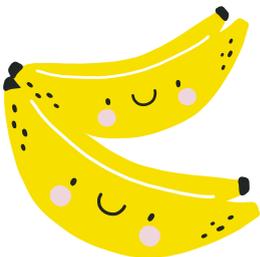
Bananen-Brownies

Eigentlich ist das schon ein Double-Chocolate-Brownie, denn während der amerikanische Klassiker mit wenig Mehl und Kakaopulver hergestellt wird, verwende ich zusätzlich noch Schokolade. Und die Bananenwürfel sind ein extra Highlight.

Zutaten für 1 Backform (ca. 20 x 20 cm)

1 Zitrone
3 Bananen
200g Vollmilchschokolade
150g Butter
125g Mehl
1 Prise Salz
1TL Backpulver
50g Backkakao
4 Eier
150g brauner Zucker
50g Schmand oder saure
Sahne

1. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einer feinen Reibe abreiben. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte mithilfe einer Saftpresse auspressen (die andere Hälfte anderweitig verwenden). Bananen schälen würfeln und in einer Schüssel mit dem Zitronensaft und dem Zitronenabrieb vermengen.
2. Die Vollmilchschokolade grob zerkleinern und über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen (siehe Seite 80).
3. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Backform mit Backpapier auslegen.
4. Mehl, Salz, Backpulver und Backkakao in einer Schüssel vermengen.
5. Die Eier zusammen mit dem Zucker in eine weitere Schüssel geben und 5 Minuten mit dem elektrischen Handrührgerät aufschlagen.
6. Schmand und Schokoladen-Butter-Mischung unter die Eiermischung rühren. Mehlmischung kurz unterrühren und die Bananenwürfel unterheben.
7. Teig in die Form füllen und 40 Minuten im Ofen backen.
8. Form aus dem Ofen holen (Ofenhandschuhe nicht vergessen) und Kuchen in der Form auskühlen lassen, dann in Stücke schneiden und herauslösen.





Eiscreme mit Karamellsoße und Salzbrezeln

Für selbst gemachtes Eis benötigst du als Basis gerade mal fünf Zutaten. Und wenn das leckere Vanilleeis fertig ist, dann kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Die Kombination aus Schokolade, Karamellsoße und salzigen Brezeln ist einfach der Knaller. Wer es noch einfacher haben möchte, der kann auch fertiges Vanilleeis nehmen und mit den restlichen Zutaten aufpeppen. Wenn du Eier für die Herstellung von Eis verwendest, solltest du unbedingt darauf achten, dass sie ganz frisch sind.

Zutaten für 1 l

200 g Schokolade
100 g Salzbrezeln
2 Vanilleschoten
6 Eigelbe
250 g Zucker
400 ml Milch
500 ml Sahne
200 g Karamellsoße

Außerdem: Eismaschine
oder Behälter

1. Die Schokolade grob hacken und die Salzbrezeln zerbröseln. Die Vanilleschoten mit einem Messer aufschlitzen und das Mark vorsichtig herauskratzen.
2. Eigelbe mit Zucker und Vanillemark in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren.
3. Die Milch in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen. Dann langsam zur Eigelbmischung gießen und verrühren. Masse in den Topf geben und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Masse dicklicher wird. Topf vom Herd nehmen und Creme auskühlen lassen.
4. Sahne in ein Gefäß gießen und mit dem elektrischen Handrührgerät steif schlagen. Unter die Eiercreme heben.
5. Masse in eine Eismaschine füllen und 45 Minuten gefrieren lassen.
6. In den letzten 5 Minuten 100 g Karamellsoße sowie $\frac{2}{3}$ der Schokolade und Salzbrezeln unterrühren.
7. Eis vor dem Servieren mit der restlichen Soße, Schokolade und Salzbrezeln garnieren.
8. Wenn du keine Eismaschine hast, dann gibst du das Vanilleeis in einen Behälter und friert es mindestens 6 Stunden ein. In den ersten 2 Stunden rührst du das Eis jede halbe Stunde gut durch, nach 1 Stunde gibst du 100 g Karamellsoße und $\frac{2}{3}$ der Schokolade und Salzbrezeln dazu.



Käsekuchen zum Löffeln

Ein Käsekuchen zum Löffeln – sahnig, cremig und fruchtig. Für mich das perfekte Dessert im Sommer, denn der Auflauf schmeckt nicht nur lauwarm richtig gut, sondern ist auch abgekühlt ein Traum. Daher auch picknicktauglich. Und wer nicht so auf Johannisbeeren steht, kann natürlich andere Beeren nehmen.

Zutaten für 1 Auflaufform (16 x 25 cm)

1 TL Butter
1 Zitrone
2 Eier
200 ml Sahne
600 g sahniger
Frischkäse
60 g Zucker
1 Pck. Vanillepudding-
pulver zum Kochen
1 Pck. Vanillesoße
zum Kochen
150 g Rote Johannisbee-
ren
4 EL rotes Johannis-
beergelee
20 g Kekse

TIPP:

Besonders leicht geht das Entfernen der Beeren von den Rispen mit den Zinken einer Gabel, aber du kannst natürlich auch die Finger nehmen.

1. Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Auflaufform mit Butter einfetten.
2. Die Zitrone waschen, abtrocknen, die Schale mit einer Reibe abreiben und den Saft auspressen. Die Eier trennen. Die Eiweiße in einer Schüssel mit dem elektrischen Handrührgerät steif schlagen. Die Sahne in einer zweiten Schüssel ebenfalls steif schlagen.
3. Frischkäse, Zucker, Eigelbe, Zitronensaft und -schale in einer weiteren Schüssel verrühren. Puddingpulver und Soßenpulver untermischen. Sahne und Eiweiß unterheben. Die Masse in die vorbereitete Auflaufform füllen.
4. Johannisbeeren waschen, von den Rispen streifen und die Hälfte der Beeren in einer Schüssel mit dem Gelee verrühren. Auf der Frischkäsemasse verteilen.
5. Auflaufform auf ein tiefes Backblech setzen, in den Backofen schieben und so viel Wasser auf das Backblech gießen, dass die Auflaufform mindestens zur Hälfte darin steht.
6. Kuchen 30 Minuten im Ofen backen, dann die restlichen Johannisbeeren darauf verteilen und nochmals 15 Minuten backen.
7. Kekse zerbröseln und vor dem Servieren auf den Käsekuchen streuen.

Heidelbeer-Marmorkuchen

Marmorkuchen geht auch ganz anders, nämlich mit Heidelbeeren! Ich finde die violette Farbe viel schicker und den Heidelbeer-Swirl sogar leckerer als das Original.

Zutaten für 1 Kastenform (26 cm)

1 Zitrone
300g Heidelbeeren
250g Zucker
280g Mehl
40g Speisestärke
1½ TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Pck. Vanillezucker
180g weiche Butter
4 Eier
100 ml Buttermilch
3 EL Speiseöl
Puderzucker zum
Bestäuben

1. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale mit einer Reibe abreiben. Die Frucht halbieren und eine Hälfte auspressen (den Rest anderweitig verwenden), dabei 3 TL Saft in einer Tasse auffangen.
2. Heidelbeeren waschen, verlesen, mit dem Zitronensaft und 20g Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Temperatur reduzieren und die Beeren unter Rühren 6 Minuten köcheln lassen, bis die Masse etwas dicklich wird, dann Topf vom Herd nehmen und Masse auskühlen lassen.
3. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Mehl, Stärke und Backpulver in einer Schüssel vermengen. 220g Zucker, Salz und Vanillezucker zugeben.
5. Butter, Eier, Buttermilch und Speiseöl in einer zweiten Schüssel mit dem elektrischen Handrührgerät verrühren.
6. Die Mehlmischung dazugeben und unterrühren. Die Zitronenschale unterheben.
7. 5 EL des Teigs zur Heidelbeermischung geben und verrühren.
8. Lageweise den hellen und den dunklen Teig in die Form geben, dann mit einer Gabel für das Muster durchziehen und Teig mit dem restlichen Zucker bestreuen.
9. Kuchen 60 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen holen (Ofenhandschuhe nicht vergessen), abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.





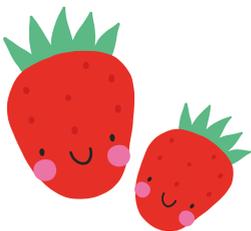
Amarettini-Erdbeerkuchen ohne Backen

Dieser fruchtige Kuchen schmeckt einfach fantastisch. Wie ein sahniger Erdbeer-Vanille-Milchshake. Und das alles, ohne den Backofen anzuwerfen. Anstelle der Erdbeeren kannst du natürlich auch andere Beeren verwenden.

Zutaten für 1 Auflaufform (20 x 30 cm)

150g Amarettini
150g Butterkekse
200g Butter
7 Blatt Gelatine
500g Erdbeeren
500g griechischer Joghurt
50g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
400ml Sahne
1 Pck. Sahnesteif
100g weiße Schokolade

1. Amarettini und Butterkekse fein zerbröseln und in eine Schüssel geben. Du kannst sie dafür in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz klein klopfen.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen und mit den Bröseln vermengen. Masse als Boden in einer Auflaufform verteilen und andrücken.
3. Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.
4. Die Erdbeeren waschen und entstielen. 250g davon mit Joghurt, Zucker und 1 Pck. Vanillezucker in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren.
5. Die Gelatine aus dem Wasser heben, ausdrücken und in einem kleinen Topf ganz langsam erwärmen, bis sie sich aufgelöst hat. Dann unter die Joghurtmasse rühren.
6. 200ml Sahne in einer Schüssel mit dem elektrischen Handrührgerät steif schlagen und unterheben.
7. Masse auf dem Keksboden verteilen und Kuchen 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
8. Die restlichen Erdbeeren halbieren und die restliche Sahne mit dem restlichen Vanillezucker und dem Sahnesteif steif schlagen. Die Schokolade grob raspeln. Sahne auf die Erdbeercreme streichen, die Erdbeeren darauf verteilen und mit Schokolade bestreuen.



Erdnussbutter- Bananen-Eiscreme

Ich liebe Eis eigentlich in allen Variationen. Nur langweilig darf es nicht sein. Also nur Vanille, Schokolade und Erdbeere? Fehlanzeige. Bei mir kommen die leckersten Kreationen in die Eismaschine.

Zutaten für ca. 1l

100g gesalzene Erdnüsse
400ml Sahne
2 Bananen
400ml Kondensmilch
80g Zucker
200g Erdnussbutter,
crunchy

Außerdem: Eismaschine

1. Den Kessel der Eismaschine für ca. 12 Stunden (mind. -20°C) einfrieren.
2. Die Erdnüsse fein hacken. Die Sahne in einer Schüssel mit dem elektrischen Handrührgerät steif schlagen.
3. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Kondensmilch, Zucker und Erdnussbutter zugeben und verrühren. Die Erdnüsse und die Sahne unterheben.
4. Die fertige Eismasse in die Eismaschine füllen und ca. 45 Minuten cremig rühren. Dann in eine Form geben und für ca. 1 Stunde in den Tiefkühler stellen.



TIPP:
Wer keine Eismaschine hat, kann die Eismasse in einen Behälter füllen und mindestens 4 Stunden einfrieren. Dabei alle 30 Minuten einmal durchrühren, sodass sich keine Eiskristalle bilden.





Haferflocken-Buttermilch-Kekse

Ich mag nicht nur Eis, ich bin auch ein ganz großer Keks-Fan. Am liebsten esse ich diese Kekse mit Haferflocken.

Zutaten für 20-30 Stück

165 g kalte Butter
200 g Zartbitterschokolade
225 g Mehl plus mehr für die Arbeitsfläche
225 g kernige Haferflocken
80 g brauner Zucker
100 g getr. Cranberrys oder Rosinen
100 ml Buttermilch
20 g Honig

1. Butter in Würfel schneiden und die Schokolade grob hacken.
2. Butter, Mehl, Haferflocken und Zucker in eine Schüssel geben und mit den Fingern zu Streuseln verarbeiten.
3. Cranberrys oder Rosinen untermischen.
4. Buttermilch und Honig in einer Schüssel verrühren, zur Haferflockenmischung geben und alles gut verkneten. Teig in Klarsichtfolie packen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kühlen.
5. Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
6. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Teigroller ausrollen und mit einem runden Keks- ausstecher (Ø ca. 7 cm) 20-30 Kreise ausstechen.
7. Kekse auf das Backblech legen und in 20 Minuten im Ofen goldbraun backen. Blech aus dem Ofen nehmen (Ofenhandschuhe nicht vergessen), Kekse auf ein Kuchengitter setzen und abkühlen lassen.
8. Schokolade in eine Metallschüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen (siehe dazu Seite 80) und Kekse zur Hälfte darin eintunken. Auf einem Kuchengitter trocknen lassen.

Erdnussbutter-Bananen-Muffins

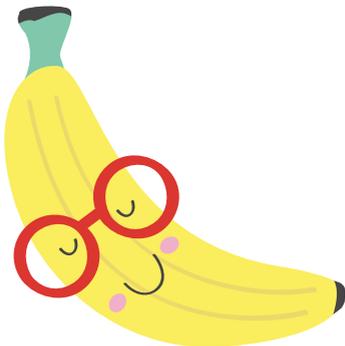
Zum Frühstück eignen sich diese schnell gemachten Muffins mit Honig besonders gut. Ach was rede ich denn da - ich habe die meisten gleich nach dem Backen noch lauwarm gegessen. Die waren richtig lecker, brauchen nur wenige Zutaten und keinen überflüssigen Schnickschnack.

Zutaten für 12 Stück

3 Bananen
120 g Erdnussbutter
4 TL Honig
2 Eier
160 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
150 g Schokoladentropfen

Außerdem: Muffin-
förmchen

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine 12er-Muffinform mit Papierförmchen auslegen.
2. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Erdnussbutter, Honig und Eier zugeben und mit dem elektrischen Handrührgerät vermischen
3. Mehl, Backpulver und Salz unterrühren. Dann die Schokoladentropfen unterheben.
4. Teig auf die Muffinförmchen verteilen und im Ofen in 20 Minuten goldbraun backen.





TIPP:

Eiweiß steif schlagen geht ganz einfach, wenn du ein paar Dinge beachtest. Du brauchst eine fettfreie, saubere Schüssel, in der du das Eiweiß etwa 1 Minute mit dem elektrischen Handrührgerät auf mittlerer Stufe erst einmal schaumig schlägst. Dann rührst du auf höchster Stufe weiter, bis das Eiweiß fest wird. Fertig!



Cremeschnitte XL

Es gibt so viele leckere Dinge, und die können eigentlich nicht groß genug sein, oder? Wie zum Beispiel eine Cremeschnitte. Die darf auch mal in XL daherkommen. Fluffiger Biskuitteig mit einer Sahne-Mascarpone-Creme als Füllung, das schmeckt einfach super. Und schnell gemacht ist das Ganze auch noch.

Zutaten für 1 Backform (ca. 20 x 30 cm)

Butter für die Form
3 Eier
1 Prise Salz
100g Zucker
100g Mehl
2 EL Backkakao
½ TL Backpulver
200ml Sahne
1 Pck. Vanillezucker
2 EL Puderzucker
150g Mascarpone

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und die Backform einfetten.
2. Die Eier trennen, das Eiweiß mit dem Salz in eine Schüssel geben und mit dem elektrischen Handrührgerät steif schlagen. Dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Dann die Eigelbe unterrühren.
3. Mehl, Kakao und Backpulver in einer Schüssel vermengen, zur Eiermasse sieben und unterheben.
4. Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im Ofen 15-20 Minuten backen, dann herausnehmen (Ofenhandschuhe nicht vergessen) und abkühlen lassen.
5. Biskuitränder gerade schneiden und den Kuchen einmal längs zerteilen.
6. Sahne mit Vanillezucker und Puderzucker in einer Schüssel steif schlagen. Dann den Mascarpone unterrühren.
7. 1 Biskuitboden auf eine Platte setzen, die Creme darauf verteilen und den zweiten Biskuitboden als Deckel auflegen. Cremeschnitte 2 Stunden kühl stellen. Zum Servieren in 8 Rechtecke schneiden.

Fruchtiges Zitronen-Tiramisu

Tiramisu ist nicht nur ein echter Dessert-Klassiker, sondern auch ein Meister der Verwandlung. Hier kommt die Köstlichkeit als erfrischendes Zitronen-Tiramisu daher - und das geht ganz einfach.

Zutaten für 1 Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)

1 Zitrone
125 ml Wasser
125 g Zucker
150 ml Sahne
50 g Puderzucker
500 g Mascarpone
300 g Lemon Curd
1 Pck. Vanillezucker
24 Löffelbiskuits je nach
Größe der Form
Zitronenzesten, Zitronen-
stücke, Baisers zum
Garnieren



1. Für den Zitronensirup die Zitrone abwaschen, trocknen und die Schale mit einer Reibe abreiben, den Saft auspressen.
2. Zitronensaft, -schale, Wasser und Zucker in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Danach bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Masse etwas eindickt. Sirup abkühlen lassen.
3. Für die Creme Sahne und Puderzucker in eine Schüssel geben und mit dem elektrischen Handrührgerät steif schlagen.
4. Mascarpone, Lemon Curd und Vanillezucker in einer Schüssel kurz verrühren und die Sahne unterheben.
5. 1 TL Mascarponecreme auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Die Hälfte der Löffelbiskuits kurz in den Zitronensirup dippen und in die Auflaufform legen.
6. Die Hälfte der Creme darauf verteilen. Dann die restlichen Löffelbiskuits in Sirup dippen und obenauf legen.
7. Die restliche Mascarponecreme darüber streichen. Tiramisu mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
8. Vor dem Servieren nach Lust und Laune mit Zitronenzesten, -stücken und Baisers garnieren.





Kokos-Erdbeer-Dessert

Mein Kokos-Dessert erinnert an die weißen Kokoskugeln und ist mindestens genauso schnell gegessen. Habe ich schon erwähnt, dass ich solche einfachen Desserts einfach liebe? Bestimmt.

Zutaten für 4 Portionen

200 ml Sahne
3 EL Zucker
1 Pck. Sahnesteif
500 g Magerquark
1 Pck. Vanillezucker
250 g Mascarpone
½ Dose gezuckerte
Kondensmilch (400 g)
(Milchmädchen)
50 g gehackte Mandeln
50 g Kokosraspel
500 g Erdbeeren

1. Sahne, Zucker und Sahnesteif in eine Schüssel geben und mit dem elektrischen Handrührgerät steif schlagen.
2. Magerquark, Vanillezucker und Mascarpone in einer zweiten Schüssel verrühren. Kondensmilch, Mandeln und $\frac{2}{3}$ der Kokosraspel unterrühren. Dann die Sahne unterheben.
3. Erdbeeren waschen, entstielen und bis auf 4 Stück in einer Schüssel mit dem Stabmixer pürieren.
4. Mascarponecreme abwechselnd mit dem Erdbeerpüree in 4 Gläser schichten. Mit den restlichen Kokosraspeln und den Erdbeeren garnieren.

