

Patrick Rosenthal ✕ Sandra Ruhland

# DAS ULTIMATIVE DATING-KOCHBUCH

*Zu dir oder zu mir?*



*50 Rezepte, mit  
denen du dein Date  
beeindruckst*

**riva**

© des Titels »Das ultimative Dating-Kochbuch« (978-3-7423-1911-1)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# Vorwort

»Liebe geht durch den Magen«, sagt man. Klar, vielleicht ist das nur ein abgedroschenes, altes Sprichwort, vielleicht musstest du auch in der Vergangenheit schon mehr miese Dates verdauen als Schmetterlinge, aber – ja, aber: vielleicht ist ja doch etwas dran und du kannst dir deine neue Liebe sozusagen erkochen. Dann bist du hier genau richtig!

Alle Rezepte in diesem Buch sind als Hauptgerichte für zwei Personen angelegt, auch die Suppen und Salate. Dein Date und du werdet also sehr wahrscheinlich von einem einzigen Gericht ausreichend satt, das soll dich aber nicht davon abhalten, auch mal ganz groß auf-

zufahren und mehrere Rezepte zu einem ganzen Menü zu kombinieren. Wenn du nicht gerade den Hulk datest, solltest du dann allerdings mit den Mengenangaben jeweils ein bisschen nach unten gehen.

Genieß die Vorfreude bei der Vorbereitung, den Stolz beim Servieren und den Genuss beim Essen – auch, wenn dein Date im Gegensatz zu deinem Dinner nicht hält, was er oder sie verspricht. Dennoch drücken wir natürlich die Daumen und hoffen, du bist am Ende des Abends nicht nur mit den tollen Gerichten »in love«.

Guten Appetit!



# Das erste Date – beeindruckend lecker



Das erste Date – und du kochst selbst? Respekt, eigentlich hast du damit so oder so schon alle Trümpfe in der Hand.

Doch so ein Essensdate hält auch die ein oder andere Hürde parat: Da gibt es das Nudelsoße-auf-Shirt-Desaster, den Wie-soll-ich-das-in-den-Mund-kriegen-Burger oder das ungeschnittene Riesensalatblatt des Grauens.

Diese Rezepte sind daher alleamt auf ihre Datetauglichkeit getestet und du kannst mit ihnen nicht nur beeindrucken, sondern auch beim Essen selbst eine gute Figur machen.

# Miniblinis mit Kaviar

Superexklusiv, superaußergewöhnlich, superweltgewandt, superlecker – wie du!

## Zutaten

### FÜR 10 STÜCK

100 g Weizenmehl  
½ TL Backpulver  
Salz  
1 Ei  
150 ml Milch  
2 TL Speiseöl  
100 g saure Sahne  
100 g Kaviar oder anderer  
Fischrogen  
1 Zitrone  
½ Bund Dill

1. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz vermengen. Ei und Milch verrühren, zur Mehlmischung geben und 10 Minuten quellen lassen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig 10 kleine Pfannkuchen backen.
2. Blinis mit saurer Sahne bestreichen und etwas Kaviar daraufgeben.
3. Mit Zitrone und Dill servieren.

**TIPP:**

Der grüne Kaviar ist mit Wasabi eingefärbt. Fertig gibt es ihn als Wasabi-Fliegenfischrogen zu kaufen.





# Salade niçoise

Dieser Salat ist nicht nur gesund und macht ausnahmsweise wirklich satt, sondern er enthält auch garantiert keine peinlichen Riesensalatblätter, die man kaum in den Mund bekommt, auf denen man ewig rumkaut und die somit jedes Gespräch killen.

## Zutaten

### FÜR 2 PERSONEN

4 Kartoffeln  
2 Eier  
120 g Prinzessbohnen  
4 Tomaten  
50 g Sardellenfilets (in Öl)  
50 g schwarze Oliven  
(ohne Stein)  
200 g frisches  
Thunfischfilet  
5 EL Olivenöl  
1 Bund Basilikum  
etwas Fleur de Sel  
etwas Pfeffer  
Saft von ½ Zitrone

1. Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Abkühlen lassen.
2. Eier hart kochen, pellen, abkühlen lassen und vierteln.
3. Die Bohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, dann abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
4. Tomaten waschen und vierteln. Sardellenfilets und Oliven abtropfen lassen.
5. Thunfischfilet in etwas Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, herausnehmen und in Scheiben schneiden. Der Fisch sollte in der Mitte noch roh sein.
6. Basilikum waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen.
7. Tomaten, Eier, Kartoffeln, Bohnen und Thunfisch auf einem Servierteller anrichten und die Basilikumblätter darüberstreuen. Oliven und Sardellen darüber verteilen.
8. Das Ganze mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer bestreuen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit Olivenöl übergießen.



# Sommerlicher Gemüsesalat

Ein Salat wie gemacht für einen lauen Sommerabend auf dem Balkon oder ein romantisches Picknick am See, wo ihr den Sonnenuntergang bewundert, den Grillen lauscht und gegenseitig eure Mückenstiche zählt.

## Zutaten

### FÜR 1 GROSSEN SALAT

1 Aubergine  
1 Zucchini  
8 EL Olivenöl  
½ Fenchelknolle  
150 g Wildsalat  
100 g kernlose Trauben  
25 g Pekannüsse  
3 EL Weißweinessig  
Salz  
Pfeffer  
100 g Fetakäse  
(aus Kuhmilch)

1. Aubergine und Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen- und Zucchinischeiben darin von beiden Seiten anbraten. Dann auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
2. Den Fenchel putzen, dabei Stiele und das harte Endstück entfernen. Dann waschen und die Knolle ganz fein reiben. Den Wildsalat verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Trauben waschen.
3. Den Wildsalat auf Teller verteilen und Trauben, Fenchel, Pekannüsse, Auberginen- und Zucchinischeiben darauflegen.
4. Für das Dressing in einer Schüssel das restliche Olivenöl mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Dann über den Salat träufeln.
5. Den Fetakäse mit der Hand zerbröseln und auf den Salat streuen.





# Lachs-Frittata

Eine Frittata ist nicht nur superlecker, sie bietet auch prima Gesprächsstoff: Wusstest du, dass das Gericht ursprünglich aus Italien kommt, durch italienische Einwanderer aber auch in New York seinen Platz gefunden und dort in hippen Delis angeboten wird?

Eine Frittata kann übrigens kalt oder warm verzehrt werden und eignet sich sowohl als Snack, Vorspeise und Hauptspeise. Die Variante mit Lachs empfehlen wir als warme Hauptspeise.

## Zutaten

### FÜR 1 GROSSE FRITTATA

70 g frischer Spinat  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Cocktailtomaten  
200 g geräucherter Lachs  
1 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
8 Eier  
100 ml fettarme Milch  
1 Stängel Dill

Außerdem  
ofenfeste Pfanne

1. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen und Lachs in kleine Stücke schneiden.
2. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Spinat, Tomaten und Lachs zugeben und 2 Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eier und Milch mit dem Schneebesen verquirlen. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Die Hälfte unter die Eiermischung heben. Teig mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne gießen. 3 Minuten stocken lassen.
4. Dann Pfanne in den Backofen stellen und Frittata 20 Minuten weiterbacken. Vor dem Servieren mit dem restlichen Dill bestreuen.

# Käsefondue

Käsefondue ist der Selbstläufer unter den Dating-Gerichten. Schmeckt immer und jedem (Achtung! Bei Dates mit Veganern oder Laktoseintoleranten kurz auf Seite 34 vorbeischaun und eher ein anderes Rezept wählen) und dauert exakt so lange, wie es dauern soll. Selbst, wenn sich der Einstieg ins Gespräch so zäh anfühlt wie ein schon leicht erkalteter Käserest, kommt kein peinliches Schweigen auf, denn ihr habt nebenbei immer etwas zu tun.

Noch etwas Brot, vielleicht?

## Zutaten

### FÜR 2 PERSONEN

200 g Gruyère  
100 g Appenzeller  
100 g Emmentaler  
1 Knoblauchzehe  
200 ml trockener  
Weißwein  
½ EL Maisstärke  
25 ml Kirschwasser  
(oder 25 ml Weißwein)  
Pfeffer  
1 Prise Muskat

Außerdem  
Fonduetopf

1. Käse reiben und zur Seite stellen. Knoblauchzehen schälen, pressen und mit der Hälfte des Käses und 100 ml Wein in einen Fonduetopf geben und auf dem Herd erhitzen.
2. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren (am besten mit einem Holzlöffel) restlichen Käse und Wein zugeben, bis der Käse sich aufgelöst und mit dem Wein verbunden hat. (Je nach gewünschter Konsistenz kann etwas Wein übrig bleiben.)
3. Maisstärke mit Kirschwasser oder Weißwein glatt verrühren.
4. Käsemasse kurz aufkochen lassen, Stärkemischung unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Muskat würzen.
5. Den Topf auf ein Rechaud stellen oder die Käsemischung in einem ausgehöhlten Brotlaib servieren.

### TIPP:

Anstelle des Weißweins eignet sich auch Bier, Sekt oder Apfelsaft. Als Beilagen passen Champignons, Birnen- und Apfelstücke, Trauben und klein geschnittenes Weißbrot. Auch kleine, festkochende Pellkartoffeln sind perfekt zum Dippen und Tunken.





# Leichte Hochzeits-Lauchsuppe

Nachtigall, ick hör dir trapsen. Vielleicht denkst du dir beim ersten Date besser einen Alternativnamen für diese Suppe aus, nicht dass dein Gegenüber hektische rote Flecken bekommt. Möglich:

- ♥ Lauchsuppe á la \* dein Name \* (weil du so kreativ kochst)
- ♥ Lauchsuppe á la \* Name deiner Mutter \* (Familienmensch und so)
- ♥ Lauchsuppe á la \* irgendein Name \* (vorher coole Geschichte dazu ausdenken)
- ♥ Lauchsuppe.

Bleibt zu hoffen, dass bei deinem Date nicht ein Lauch den anderen findet – fingers crossed!

## Zutaten

### FÜR 2 PERSONEN







1 ½ Stangen Lauch  
350 g Zwiebeln  
2 EL Butter  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Zucker  
100 ml trockener  
Weißwein  
800 ml Gemüsebrühe  
1 EL Koriandersamen  
2 TL Weißweinessig  
½ Bund Petersilie

1. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden.
2. Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln und Lauch darin 5 Minuten anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 10 Minuten garen lassen.
3. Wein und Brühe angießen. Die Koriandersamen grob zerstoßen, in den Topf geben und Suppe 10 Minuten köcheln lassen. Mit Weißweinessig abschmecken.
4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Suppe mit Petersilie bestreut servieren.










# Das erste Date: Dos and Don'ts

## DO

-  Du bist toll! Zeig das ruhig ...
-  ... dennoch darfst du auch mal zugeben, dass du etwas nicht kannst.
-  Sei interessiert, stelle Rückfragen.
-  Das Date läuft in eine Richtung, die dir nicht zusagt? Trau dich, das klarzustellen.
-  Sei du selbst. Verstellen bringt nichts, das hältst du maximal drei Dates lang durch (das haben andere schon hinreichend für dich getestet).
-  Entscheide selbst, wie weit du gehen willst. Niemand – weder deine Freunde noch die Gesellschaft – kann besser beurteilen, was für euch in diesem Augenblick »richtig« ist, als ihr selbst.

# DON'T

-  In den ersten 5 Minuten klarstellen, dass du heiraten und Kinder willst, sonst läuft hier mal gar nichts.
-  Dir bei einem Date zu Hause nach 10 Minuten »was Bequemes anziehen« – deine Jogginghose und den Hoodie, den du seit zwei Wochen trägst.
-  Dich kleinmachen und nicht gut genug für dein Gegenüber fühlen.
-  Auf jede Frage »Mir egal, was willst du denn?« antworten.
-  Pausenlos nur von dir reden.
-  Authentisch wirken wollen und dabei ausschließlich von negativen Eigenschaften reden.
-  Etwas mitmachen, das du eigentlich nicht möchtest.