

Patrick Rosenthal

# Das inoffizielle Kochbuch zu TOLKIENS WELT

Eine kulinarische Reise  
nach Mittelerde

© 2022 des Titels »Das inoffizielle Kochbuch zu Tolkiens Welt« (ISBN 978-3-7423-1952-4) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**riva**



© 2022 des Titels »Das inoffizielle Kochbuch zu Tokiens Welt« (ISBN 978-3-7423-1952-4) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Vorwort



Als ich den Namen »Tolkien« das erste Mal gehört habe, war das der Beginn meiner großen Liebe. Das hatte aber in diesem Fall nichts mit Hobbits, Elben, Zwergen oder Drachen zu tun. Ich habe schlichtweg meine große Liebe im Internet kennengelernt, und da diese ein echter Herr-der-Ringe-Fan ist, war der Username in einem Internet-Forum eben »Tolkien«. Ihr könnt euch vorstellen, wie oft ich danach die Filme anschauen musste. Gut, der Ring – der Hochzeitsring – blieb zwar aus, doch ein Herr-der-Ringe-Ring wurde natürlich verschenkt. Und als ich das erste Mal Galadriel sah, war es um mich geschehen.

Viele Jahre später sitze ich hier und schreibe ein Herr-der-Ringe-Kochbuch. Gibt es wirklich Hinweise auf Kulinarisches in Tolkiens Werk? Nicht viele, aber bekannt ist, dass Hobbits Pilze lieben und alles, was das Auenland hervorbringt, also Forellen, Wild, Obst, Kräuter und Gemüse. Daher findest du in diesem Buch nicht nur leckere Rezepte mit Pilzen vom Feld, sondern auch vegetarische Gemüsemahlzeiten und Fisch (wir wissen alle, wie Gollum seinen Fisch am liebsten mag).

Aber auch von den Elben habe ich mich inspirieren lassen, die ebenso gerne essen und trinken (besonders Wein schätzen die Elben aus dem Dürerwald). Und da die Zwerge besonders viel verspeisen, findest du sättigende Eintöpfe genauso wie frisches Brot (ich mag Lembas, auch wenn es nicht von Elben aus Lothlórien gebacken wurde) und Cram.

Was mir aber richtig gut gefällt, sind die Essgewohnheiten der Hobbits: Frühstück um 7 Uhr, um in die Gänge zu kommen, dann das zweite Frühstück um 9 Uhr und als Nächstes der 11-Uhr-Imbiss, um sich eine kleine Pause zu gönnen. Es folgt ein stärkendes Mittagessen um 13 Uhr. Klar, dass der Nachmittags-Tee um 15 Uhr nicht fehlen darf, bevor es um 18 Uhr an das Abendessen geht. Und da man nicht hungrig ins Bett gehen sollte, gibt es um 21 Uhr noch das Nachtmahl. Klingt doch super, oder? Also: »Mado vae«! (Guten Appetit)



© 2022 des Titels »Das inoffizielle Kochbuch zu Tolkiens Welt« (ISBN 978-3-7423-1952-4) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# FRÜHSTÜCK

Hier findest du eine feine Auswahl an Frühstücksideen, die sich als erstes Frühstück um 7 Uhr genauso gut eignen wie als zweites Frühstück um 9 Uhr. Und da es für einen Hobbit auch mal deftig sein darf, dürfen Pilze, Speck und Käse natürlich nicht fehlen. Hobbits sind ja bekannt dafür, dass sie gerne gut und oft essen. Da muss der Tag einfach mit einem sättigenden Frühstück beginnen.

# Porridge



## FÜR 4 PORTIONEN

35 g zarte Haferflocken  
500 ml Milch  
1 Prise Salz  
125 g Mandeln  
1 Prise Zimt

1. Haferflocken, Milch und Salz in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen und 2–3 Minuten leicht köcheln lassen, bis eine breiige Konsistenz entsteht.
2. Die Mandeln grob hacken.
3. Porridge auskühlen lassen, in Schalen anrichten und mit Mandeln und Zimt bestreuen.

© 2022 des Titels »Das inoffizielle Kochbuch zu Tolkiens Welt« (ISBN 978-3-7423-1952-4) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

## TIPP

Als Topping eignen sich auch verschiedene Früchte,  
wie zum Beispiel Äpfel.

© 2022 des Titels »Das inoffizielle Kochbuch zu Tolkiens Welt« (ISBN 978-3-7423-1952-4) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Bacon Jam



## FÜR 1 GLAS À 300 ML

300 g Bacon in Scheiben  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
80 g brauner Zucker  
1 Tasse Espresso  
50 g Ahornsirup  
2 EL Bourbon-Whiskey  
1 EL Balsamico-Essig  
1 EL grober Dijon-Senf

1. Bacon hacken und in einem Topf langsam braun braten, dann herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und im ausgetretenen Baconfett 5 Minuten dünsten, den Bacon wieder zugeben und unterrühren.
3. Zucker, Espresso, Ahornsirup, Whiskey, Balsamico und Dijon-Senf untermischen. Bei niedriger Hitze 20 Minuten einköcheln lassen, dann Jam heiß in ein Einmachglas füllen und dieses verschließen.

© 2022 des Titels »Das inoffizielle Kochbuch zu Tolkiens Welt« (ISBN 978-3-7423-1952-4) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Overnight Oats



## FÜR 2 PORTIONEN

---

100 g zarte Haferflocken

300 ml Milch

300 g frische Beeren

2 EL gehackte Nüsse

---

1. Am Vorabend die Haferflocken in einer Schüssel mit Milch verrühren und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank kalt stellen.
2. Am nächsten Morgen die Beeren vorsichtig waschen, evtl. Grün entfernen und Beeren je nach Größe etwas zerkleinern.
3. Overnight Oats mit den Beeren in Schüsseln anrichten und mit gehackten Nüssen bestreuen.

© 2022 des Titels »Das inoffizielle Kochbuch zu Tolkiens Welt« (ISBN 978-3-7423-1952-4) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Hobbit Style Mushroom Toast



## FÜR 2 PORTIONEN

---

250 g frische gemischte Pilze

1 EL Olivenöl

30 ml trockener Sherry

1 Zweig Thymian

Salz

Pfeffer

1 EL Butter

2 Scheiben Vollkorntoast

---

1. Pilze mit einem Küchentuch säubern und je nach Größe halbieren.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin braten, bis sie größtenteils weich sind.
3. Mit Sherry ablöschen, den Thymian dazugeben und Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Dann Butter einrühren.
5. Toastbrot im Toaster rösten.
6. Thymian entfernen und Pilzmischung auf den Toasts verteilen.

© 2022 des Titels »Das inoffizielle Kochbuch zu Tolkiens Welt« (ISBN 978-3-7423-1952-4) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Frühstücksauflauf für Bilbo



## FÜR 2 PORTIONEN

300 g Weißbrot  
(z. B. Baguette)  
200 g Speckwürfel  
6 Eier  
1 l Milch  
Salz  
Pfeffer  
150 g geriebener Gouda  
Fett für die Form  
1 Bund frische Petersilie

1. Weißbrot in Scheiben schneiden und jede Scheibe in Stücke zupfen.
2. Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe knusprig braten.
3. Eier und Milch in einer Schüssel mit dem Schneebesen verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Brotwürfel, 100 g Gouda und Speck unterheben und Mischung im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.
4. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Eine Auflaufform einfetten und die Brot-Eier-Mischung hineinfüllen. Den restlichen Käse darüber verteilen. Den Auflauf mit Alufolie bedecken und 25 Minuten im Ofen backen. Alufolie entfernen und Auflauf weitere 15 Minuten backen.
6. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
7. Auflauf vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

© 2022 des Titels »Das inoffizielle Kochbuch zu Tolkiens Welt« (ISBN 978-3-7423-1952-4) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Speck-Eier-Muffins



## FÜR 12 STÜCK

---

5 Eier  
200 ml Sahne  
3 EL geriebener Parmesan  
Salz  
Pfeffer  
¼ TL getrockneter Oregano  
¼ TL getrockneter Thymian  
24 Scheiben Bacon

---

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eier, Sahne, Parmesan, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren. Oregano und Thymian untermischen.
3. Jede Vertiefung eines Muffinblechs mit 2 Scheiben Bacon auslegen. Die Eiermasse gleichmäßig auf die Mulden verteilen und Muffins 15 Minuten im Ofen backen.

© 2022 des Titels »Das inoffizielle Kochbuch zu Tolkiens Welt« (ISBN 978-3-7423-1952-4) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

