CARMEN GEISS | ROBERT GEISS

# KOCHEN MIT DEN GEISSENS

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

UNSERE 60 LIEBLINGSREZEPTE

riva

# EINLEITUNG

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

»Oh, das sieht wieder so lecker aus bei euch! Könnt ihr nicht mal das Rezept teilen?« Solche und ähnliche Zuschriften erhalten wir eigentlich immer von unseren Fans, nachdem sie uns im Fernsehen oder auf YouTube kochen gesehen haben. Nach den Rezepten von Roberts Spaghetti all'arrabbiata oder Carmens Nudelsalat sind wir sicher schon tausendmal gefragt worden. Euer großes Interesse freut uns wahnsinnig, denn Kochen stand bei uns schon immer hoch im Kurs. Vielleicht mag es nicht jeder glauben, aber auch wir, die viel in Restaurants essen gehen und zu Hause bekocht werden, stehen nach wie vor viel selber in der Küche – und das mit Leidenschaft! Robert zum Beispiel hat das Kochen für sich entdeckt, als Carmen mit Davina schwanger war. Er wollte uns so gesund wie möglich ernähren, also hat er sich ins Thema eingelesen und einfach losgelegt. Der Spaß an der Sache kam dann ganz von alleine – und von seinem feinen Gaumen haben wir bei jedem Essen profitiert. Auch Carmen hat sich das Kochen selbst beigebracht und gerne Neues ausprobiert. Als die Kinder noch klein waren, schmiss sie sogar regelmäßig ganze Geburtstagsbuffets alleine. Die Rezepte für Kuchen, Salat und Co. wollten übrigens damals schon alle haben.

Wenn wir heute darüber nachdenken, wundern wir uns selbst darüber, dass wir nicht schon viel früher ein Kochbuch geschrieben haben. Das Interesse an unseren Rezepten war ja eigentlich schon immer da! Und die Fans unter euch, die uns schon sehr lange kennen, wissen auch, dass wir nicht nur leidenschaftlich gerne kochen, sondern auch sehr gerne Gastgeber sind. Für uns gehört das schöne Anrichten von Gerichten und das Bewirten von Gästen zum Kochen einfach dazu. All das möchten wir jetzt mit euch teilen: Dieses Kochbuch ist unser ganz persönlicher Familienschatz mit insgesamt 60 unserer absoluten Lieblingsrezepte. Darunter findet ihr Klassiker wie unsere Fleischbällchen mit Spaghetti, Carmens superzartes Lamm und Roberts Kölsche Currywurst zum entspannten Nachkochen für zu Hause.

Doch damit nicht genug. Wir möchten euch in unsere Küche entführen. Schaut uns beim Kochen über die Schulter und erfahrt mehr darüber, wie wir in der Küche so ticken, was in unserer Vorratskammer nie fehlen darf und warum Carmen ihren Loup de Mer im Schlaf kochen kann. Außerdem verraten wir euch, welche Gerichte ihr in anderen Ländern unbedingt probieren solltet und wie zum Beispiel das Menü für einen italienischen Abend mit Freunden aussehen könnte. Damit auch ihr einen perfekten Abend im Kreis eurer Lieben genießen könnt, haben wir auf der Seite 108 hilfreiche Tricks und Tipps rund ums Thema Gastgeben zusammengestellt.

Die 60 Rezepte, die ihr in unserem Kochbuch findet, haben auf sehr unterschiedlichen Wegen zu uns gefunden. Manche begleiten uns schon, seit Shania und Davina klein waren, andere haben wir von unseren zahlreichen Reisen mitgebracht. Wenn uns zum Beispiel ein Gericht in einem Restaurant umhaut, dann versuchen wir, über den Koch mehr über die Zutaten zu erfahren – das heißt, wenn Robert mit seinem sensationellen Geschmackssinn nicht sowie-

so schon die einzelnen Gewürze herausgeschmeckt hat! Zu Hause wird dann so lange in der Küche herumexperimentiert, bis wir mit dem Ergebnis zufrieden sind und es allen schmeckt.

Keine Frage, wir sind mit Leib und Seele Gourmets. Trotzdem scheint es viele zu überraschen, dass wir nicht täglich Champagner trinken und Hummer oder teure Kobe-Steaks essen. Ehrlich gesagt, schmeckt uns bodenständige Küche genauso gut, wenn nicht sogar besser! Das sind schließlich die Gerichte, mit denen wir aufgewachsen sind. Was gibt es auch Besseres als ein richtig gut durchgezogenes Gulasch oder Nudeln mit einer Bolognese-Sauce, die stundenlang vor sich hin köcheln durfte? Egal, ob Weißwurst mit süßem Senf und Brezeln, Kartoffelsalat, Rouladen oder Currywurst – nichts davon darf in unserer Küche fehlen. Neben all den deutschen Klassikern kommen bei uns auch viele italienische und mediterrane Gerichte auf den Tisch. An diesen Länderküchen reizt uns, dass sie so unkompliziert sind und geschmacklich auf ganzer Linie überzeugen. Vielleicht habt ihr in eurem Urlaub schon mal gesehen, wie Italiener kochen? In den meisten Fällen begnügen sie sich mit gerade mal einer Handvoll simpler Zutaten wie Tomaten, Basilikum, Knoblauch, Olivenöl und Nudeln. Trotzdem schmeckt es am Ende einfach sensationell.

Aus diesem Grund ist es uns ein wichtiges Anliegen, euch mit diesem Kochbuch zu vermitteln, dass gutes Essen kein Luxus sein muss. Wir zeigen euch, wie einfach gutes und gesundes Essen ist. Wirklich jeder kann unsere Rezepte nachkochen und fast alle Zutaten, die in unseren Gerichten vorkommen, sind total erschwinglich und in jedem Supermarkt zu finden. Neben Frühstücks- und Brunch-Rezepten erwarten euch jede Menge Familienrezepte, aber auch Gerichte und Süßspeisen, mit denen ihr bei euren Gästen punkten könnt. Habt keine Hemmungen, wenn ihr noch nie Seebarsch oder Lamm zubereitet habt: Einmal ist immer das erste Mal. Wir kennen selbst alle großen und kleinen Probleme beim Kochen. Auch bei uns ist das Essen mal versalzen, angebrannt oder steht noch nicht auf dem Tisch, während die ersten Gäste eintrudeln. Das ist alles kein Weltuntergang. Am wichtigsten ist, dass ihr mit Spaß bei der Sache seid und mit Hingabe kocht. Dann schmeckt es einfach am besten.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Entdecken unserer Lieblingsgerichte und freuen uns, wenn das ein oder andere Gericht auch in eure Rezeptsammlung übergeht.

Ciao, eure Carmen, euer Robert, eure Davina und eure Shania

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

# KOCHEN BEI UNS ZU HAUSE – SO TICKEN WIR

Wenn man uns in der Küche beobachtet, erkennt man gleich einen großen Unterschied bei der Vorgehensweise: Carmen ist strukturiert und versucht, die Küche so gut es geht schon während des Kochens aufzuräumen und sauber zu halten. Bei Robert dagegen wächst das Chaos Pfanne um Pfanne. Das soll nicht heißen, dass Robert nicht kochen kann. Ganz im Gegenteil! Wenn Don Roberto zu Hause kocht, ist das ein Gaumenschmaus für jeden im Haus. Aber dafür sieht es danach auch aus, als hätte ein Künstler wild vor sich hin gewerkelt. Eigentlich ist Robert sogar derjenige von uns, der am meisten für die Familie kocht.

Trotz unserer unterschiedlichen Herangehensweisen kochen wir auch sehr gerne zusammen. Dann sind wir beide die Chefs im Ring, kochen nebeneinander vor uns hin und probieren jeweils beim anderen. Manchmal kommen auch Davina und Shania zu Hilfe und unterstützen uns beim Schnippeln und Probieren. Da ergänzen wir uns alle sehr gut. Eine Eigenheit von Robert ist, dass es ihm nicht schnell genug gehen kann: Deshalb will er immer Hilfe beim Kochen haben, jemanden, der für ihn schnippelt. Ja, Robert ist so ein Koch, der einem zuruft, was er gerade braucht – da muss dann die ganze Familie ran und am Start sein! Dafür schmeckt es auch immer sensationell. Kochen kann er einfach sehr gut, der Robert.

In der Regel kochen wir abends und am Wochenende selbst. Da wir alle vier leidenschaftliche Fleischesser sind, ernähren wir uns sehr proteinreich. Ergibt auch Sinn – der Rest geht ja nur auf die Hüften. Wir passen schon auf, was wir essen.

Je nachdem, wie viel Zeit und Lust wir zum Kochen haben, stehen wir auch schon mal den halben Tag in der Küche. Das ist natürlich eher bei Braten oder ähnlich aufwendigen Gerichten der Fall oder wenn wir neue Gerichte ausprobieren. Mittlerweile folgt uns auch Davina in diese Fußstapfen: Wenn wir auf Reisen sind, dann kocht sie oft für ihre Schwester und ist dabei sehr kreativ und experimentierfreudig.

Obwohl wir gerne in der Küche stehen und uns gute Lebensmittel wichtig sind, übertreiben wir es nicht bei der Küchenausrüstung. Man kann sich unheimlich viele Küchengeräte zulegen und viel Geld dafür ausgeben. Aber wer braucht schon so etwas Absurdes wie einen Ananasschneider? Nur bei Messern gehen wir keine Kompromisse ein. Gute Messer sind wichtig für einen Koch. Und wenn man sie richtig pflegt, dann hat man lange etwas von ihnen.

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

# FRÜHSTÜCKS- UND BRUNCH-IDEEN

# AMERICAN BREAKFAST

35 Minuten

## FÜR 4 PERSONEN

**Für die Pancakes:**
150 g Mehl
Salz
1 TL Backpulver
½ TL Natron (nach Belieben)
2 Eier (Größe M)
2 EL Zucker
150 ml Buttermilch
(max. 1 % Fett)
neutrales Pflanzenöl
zum Braten
Ahornsirup zum Servieren
Marmelade zum Servieren

**Außerdem:**
8 Scheiben Frühstücksspeck
4 Eier (Größe M)
Salz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

1. Für die Pancakes Mehl, 1 Prise Salz, Backpulver und Natron in einer Schüssel vermengen.

2. Eier trennen, das Eiweiß mit etwas Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät steif schlagen. Zucker einrieseln lassen und ca. 1 Minute weiterschlagen. Eigelbe in einer weiteren Schüssel mit der Buttermilch verrühren. Mischung zum Mehl geben und glatt rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

3. Backofen auf 90 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 65 °C) vorheizen.

4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Pancake 2 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Fertige Pancakes auf einem Teller stapeln und im Ofen warm halten.

5. Den Frühstücksspeck in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig braten. Ebenfalls auf einen Teller legen und im Ofen warm halten.

6. Die Eier in die Pfanne aufschlagen und Spiegeleier je nach gewünschter Konsistenz ein paar Minuten stocken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Pancakes und Bacon aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Spiegeleiern auf Tellern verteilen. Zu den Pancakes Ahornsirup und Marmelade reichen.

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

# RÜHREI MIT SCHNITTLAUCH UND SCHINKEN

10 Minuten vorbereiten | 10 Minuten garen

## FÜR 4 PERSONEN

4 Scheiben gekochter Schinken
8 Eier (Größe M)
100 ml Milch (3,5 % Fett)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Schnittlauch
1 Handvoll Kirschtomaten
Butterschmalz zum Braten

1. Schinkenscheiben aufeinanderlegen und fein würfeln.
2. Eier in eine Schüssel aufschlagen, die Milch dazugeben und mit einem Schneebesen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen.
4. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, den Schinken dazugeben und kurz anbraten. Eiermasse in die Pfanne gießen, Schnittlauch drüber streuen und bei geringer Hitze stocken lassen. Mit einem Pfannenwender die Eiermasse immer wieder vom Rand zur Mitte schieben, bis sie zu einem Rührei gestockt ist.
5. Rührei auf Tellern verteilen, mit Kirschtomaten garnieren und sofort servieren.

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

# FRENCH TOAST

20 Minuten

## FÜR 4 PERSONEN

8 Scheiben Brioche
oder Toastbrot
4 Eier (Größe M)
200 ml Milch (3,5 % Fett)
1 TL Salz
60 g Butter
100 g Zucker
2 TL gemahlener Zimt
200 g Apfelkompott
(siehe Seite 135)

1. Von den Brioche-Scheiben ggf. die Rinde entfernen. Scheiben jeweils einmal diagonal halbieren.

2. Eier, Milch und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verquirlen.

3. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne schmelzen. 8 Brioche-Dreiecke kurz vollständig in die Eiermasse tunken, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen. Mit der restlichen Butter und den Brioche-Stücken ebenso verfahren.

4. Zucker und Zimt in einer Schüssel vermengen und die fertigen French Toasts darin wenden. Sofort mit Apfelkompott servieren.

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

# EIN TYPISCHER TAG BEI DEN GEISSENS – SO ESSEN WIR

## FRÜHSTÜCK

Wir wollen ganz ehrlich sein: Eigentlich frühstücken wir eher selten. Früher war das mal anders, da gab es gerne Rührei mit Schnittlauch und ähnlichen Zauber, aber heutzutage sparen wir uns lieber die Kalorien und essen dafür mittags und abends. Konfitüren, Honig etcetera sucht man deshalb vergeblich bei uns, es stehen höchstens mal ein Glas Nutella und Carmens selbst gekochte Marmelade für die Kinder im Schrank. Wenn dann doch mal zusammen gefrühstückt wird, mag Shania gerne ein Croissant, Davina ihr Nutellabrot, und es gibt Orangensaft. Carmen trinkt ihren Pfefferminztee mit Honig, einen Ingwer-Shot oder wir genehmigen uns beide einen Espresso und ein Glas Sprudelwasser.

## MITTAGESSEN

Für uns ist, je nach Saison, zwischen 13 und 14 Uhr Zeit zum Mittagessen. Wenn die Kinder keine Schule haben, schließen sie sich auch gerne an. Gegessen wird fast immer auswärts.

## ABENDESSEN

So gut es geht, versuchen wir, abends alle gemeinsam zu essen. Meistens geschieht das bei uns zu Hause, dann wird auch gerne zusammen gekocht, und unsere Klassiker wie Spaghetti all'arrabbiata oder Chicken Curry kommen auf den Tisch. Wenn wir verreist sind oder Lust auf spezielle Länderküche haben, gehen wir auch gerne auswärts essen. Doch die meiste Zeit essen wir zu Hause, wie jeder andere auch.

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

# APFEL-KIWI-KONFITÜRE

25 Minuten vorbereiten und garen | 1–2 Stunden abkühlen

## FÜR 3 GLÄSER (À CA. 500 ML)

580 g Kiwis
400 g Äpfel
20 ml Zitronensaft
500 g Gelierzucker 2 : 1

**Außerdem:**
3 Schraubgläser (à ca. 500 ml)

1. Kiwis schälen und in grobe Stücke schneiden. Äpfel waschen, abtrocknen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in Stücke schneiden. Früchte mit dem Zitronensaft und dem Gelierzucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und Obst ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2. Topf vom Herd nehmen und Obst mit dem Stabmixer zur gewünschten Konsistenz pürieren. Eine Gelierprobe (siehe Tipp unten) machen. Anschließend die Konfitüre sofort in heiß ausgespülte und sterilisierte Schraubgläser füllen. Die Gläser verschließen, 5 Minuten auf den Kopf stellen, dann umdrehen und abkühlen lassen.

### TIPP ZUR GELIERPROBE

Einfach 1 Teelöffel Konfitüre auf einem kalten Teller abkühlen lassen. Dickt die Masse nach 1–2 Minuten ein, hat die Konfitüre die richtige Beschaffenheit. Sollte die Konfitüre nicht gelieren, kocht ihr die Masse noch mal mit etwas mehr Zitronensaft auf.

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

# KONFITÜRE OHNE GELIERZUCKER

25 Minuten vorbereiten und garen | 1–2 Stunden abkühlen

## FÜR 2–3 GLÄSER (À CA. 500 ML)

500 g reifes Obst nach Wahl
30 ml Zitronensaft
500 g Zucker

1. Das Obst waschen, ggf. schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Zitronensaft und dem Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren und Obst ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2. Topf vom Herd nehmen und Obst mit einem Stabmixer zur gewünschten Konsistenz pürieren. Eine Gelierprobe machen (siehe Tipp Seite 23). Anschließend die Konfitüre sofort in heiß ausgespülte und sterilisierte Schraubgläser füllen. Die Gläser verschließen, 10 Minuten auf den Kopf stellen, umdrehen und abkühlen lassen.

### TIPP

Durch den hohen Zuckergehalt hält sich die Konfitüre mehrere Monate. Geöffnete Gläser solltet ihr innerhalb von 4 Wochen aufbrauchen. Möchtet ihr eine Erdbeerkonfitüre mit diesem Rezept machen, ersetzt ihr am besten einen Teil der Erdbeeren durch einen Apfel (ca. 150 g). Das Pektin im Apfel sorgt für ein schnelleres Gelieren der Konfitüre.

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2021 des Titels »Kochen mit den Geissens« von Carmen Geiss, Robert Geiss (ISBN 978-3-7423-1990-6) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de