



Alexandra Reinwarth

**VORSICHT,  
AUTORIN  
KOCHT  
SELBST!**

# Am Arsch vorbei geht auch ein Weg



## Das Kochbuch

60 lässige Rezepte, die wirklich jedem gelingen





Alexandra Reinwarth

Am Arsch vorbei  
geht auch ein Weg

Das Kochbuch



Holen Sie sich das ultimative  
»Am-Arsch-vorbei«-Lebensgefühl  
unbedingt auch online unter  
**[www.am-arsch-vorbei.de](http://www.am-arsch-vorbei.de)**  
oder besuchen Sie uns auf Facebook.

---





Alexandra Reinwarth



Am Arsch vorbei  
geht auch ein Weg

Das Kochbuch

60 lässige Rezepte, die wirklich jedem gelingen





# INHALT

## 8 Einleitung

10 Ein paar Worte vorneweg

## 13 Tröstende Gerichte (warm und weich)

14 Kartoffel-Lauch-Käse-Suppe

17 Hübscher Kichererbseneintopf

19 Goldige Käsespätzle mit Champignons

23 Mac and Cheese

25 Lasagnesuppe und Pseudo-Lasagne

29 Penne Biro

31 Schlichtfisch

## 33 Wenn die ganze Sippe kommt

35 Zartes Fleisch aus dem Ofen mit Parmesansauce

37 Bierhuhn

41 Gnocchi Carbonara aus der Pfanne –  
eine One-Pot-Nummer

43 Pulled Gulasch

46 Pulled Pork aus dem Backofen

51 Graved Backofenlachs

**55 Kleinigkeiten, die kaum Aufwand,  
aber mords was hermachen**

- 57 Pasta mit Birnen-Trüffel-Sauce
- 61 Bombige Blätterteigschnecken
- 62 Joghurt-Dip
- 65 Rindspillard
- 69 Löffelbrot
- 70 Pimientos de Padrón
- 73 Tataki de Atún
- 77 Nothahn-Salat
- 78 Gurken-Radieschen-Salat

**81 Am Morgen danach Eindruck schinden  
(Frühstückliches)**

- 83 Lachstatar mit und ohne
- 85 Käse-Schinken-Croissants
- 87 Gebackenes Ei
- 91 Menemen (Mene-Mene)
- 92 Zimtiger Hafer-Gatsch
- 95 Ricotta-Eier-Toast





## 97 Oh, weh – es wird festlich!

99 Rinderfilet

103 BeefTatar

105 Gambas al Horno (Garnelen aus dem Ofen)

109 Fisch in Meersalzkruste

113 Portugiesische Brötchen

115 Dorade Valenzianisch

117 40-Knobläuche-Huhn (Huhn Van Helsing)

## 121 Sofa-Fernseh-Gerichte für den Abend

123 Käsekekse

125 Spanische Tortilla und Pan con Tomate

129 Ofentomaten

130 Tortellini-Salat

132 Selbst gemachtes Basilikumpesto

135 Kartoffel-Zwiebel-Gratin

## 137 Es soll irgendwie exotisch schmecken ...

139 Exotische 15-Minuten-am-ehsten-noch-Thai-Suppe

141 Gockel, quasi Teriyaki

143 Linsen-Curry

145 Linsensalat

146 Ofenkarottensuppe

**149** Späte Heißhungergerichte, eventuell alkoholbedingt

151 Gebratener Mozzarella in Prosciutto

153 Tortizzas – Pizzadillas

155 Frikka

156 Bikinis

159 Peinliche Pute

**161** Süßkram

163 Erdbeer-Minz-Tiramisu, beschwipst und unbeschwipst

166 Gefüllte Bananen

169 Zimtschnecken für Faule

170 Becherkuchen

173 Grandiose Gläschen

175 Kirsch-Clafoutis

179 Zitronen-Kokos-Kuchen

181 Pannacotta-Creme auf Zeug

185 Pfannen-Brownie

186 Zutatenregister





# EINLEITUNG

Reden wir offen: Ich bin keine gute Köchin – und selbst diese Aussage ist untertrieben. Als ich verkündete, ich werde ein Kochbuch machen, kam von Leuten (und zwar von Leuten, die ich zu meinen Freunden zähle!) stets die gleiche Reaktion – kennen Sie diese offiziellen Stadien von Trauer? Die gab es bei mir so ähnlich:

1. Die Verleugnung: »Das ist nicht dein Ernst – das glaub ich nicht!«
2. Das Verhandeln: »Aber du machst das mit jemandem zusammen, der das kann, oder?«
3. Lange nichts, dann:
4. Das Akzeptieren: »Na dann.«

Diese Reaktion mag Sie in ihrer Heftigkeit überraschen, mich überrascht sie nicht. Meine Freunde wissen nämlich, dass wegen meiner Kochkünste schon mal die Feuerwehr angerückt ist (es ging um Röstaromen, ich möchte nicht weiter drüber reden) – und sie werden das auch nie vergessen. Ich werde es leider auch nie vergessen, denn sie erinnern mich immer wieder daran.

Ich: »Wollen wir am Wochenende grillen?«

Freunde: »Aber nicht bei dir – weißt du noch, als ...?«

Ich: »Spaghetti! Wie wär's mit Spaghetti?«

Dass mir in Küchendingen wenig bis überhaupt keine Kompetenz zugesprochen wird, hängt auch damit zusammen, dass ich keinerlei Hehl daraus mache, wie ungern ich koche. Irgendeine mitleidige, höhere Macht hat mir stets Lebensgefährten beschert, die ausgesprochen begeisterte Hobbyköche sind – und das ist für alle Beteiligten ein großes Glück.



Obwohl ich nicht gerne koche, aber auch essen will, wenn der Mann meines Herzens gerade nicht in der Küche steht, und auch, weil das Kind vehement auf die Versorgung durch Lebensmittel besteht, tue ich es eben doch.

Das geht manchmal gut, manchmal mittel und manchmal in die Hose, und so hat sich im Laufe der Jahre ein Potpourri an Rezepten angesammelt, die gut klappen. Das heißt, es kommt mit möglichst wenig Aufwand und/oder pipileichter Vorgehensweise etwas dabei heraus, das schmeckt – obwohl es von mir ist. Das ist auch die einzige Voraussetzung für die Rezepte in diesem Buch.

Wenn Sie auch eher so mittel gerne oder mittel gut kochen, wenn bei Ihnen auch schon mal die Feuerwehr angerückt ist, nur weil Sie etwas gebraten haben, wenn Sie Freunde zum Essen einladen wollen, die es auch bleiben sollen, oder wenn Sie ebenfalls Kinder haben, die auf Nahrungsaufnahme bestehen: Herzlich willkommen. Wir kriegen das hin. Wär doch gelacht.

In diesem Sinne und mit einem herzlichen toi, toi, toi  
Ihre Alexandra Reinwarth





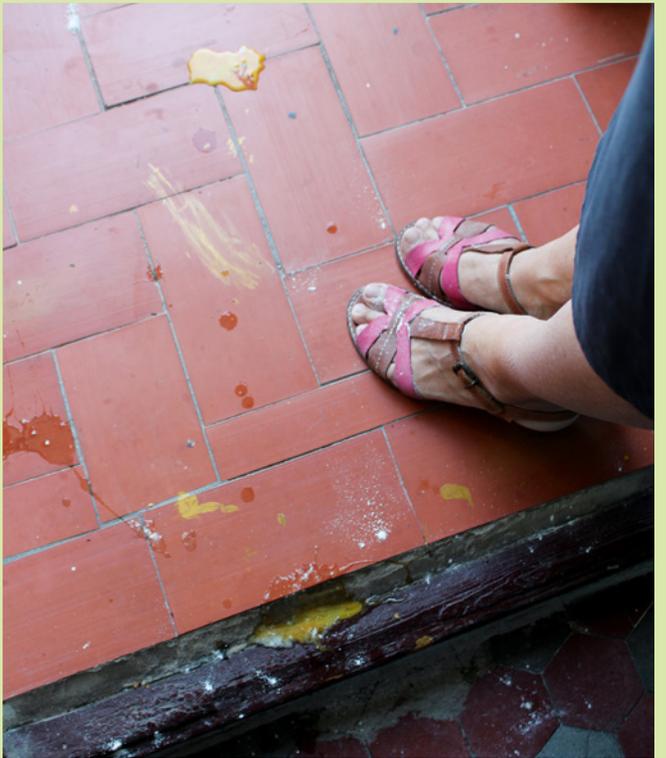
## Ein paar Worte vorneweg

Sie werden bei den Zutaten des Öfteren auf die Maßeinheit »l Becher« oder »l Tasse« stoßen. Damit meine ich keine Espressotasse, keinen riesigen Humpen, sondern einen ganz normalen Kaffeebecher. Ich habe nachgemessen: In meinen Kaffeebecher gehen so 250 Milliliter.

Wenn rezeptbedingt eine Auflaufform nötig ist, sage ich Ihnen auch nicht, wie viele Zentimeter im Quadrat die haben muss – Sie nehmen einfach eine, in die das Zeug reinpasst, das wir gerade kochen.

Wenn etwas in Öl gebraten oder gedünstet werden muss, werden Sie bei den Zutaten meistens »etwas Öl« finden und nicht die Angabe 2, 3 oder  $1\frac{3}{4}$  Esslöffel Öl. Sie sind ja schon groß und ich bin mir sicher, das kriegen Sie hin.

Vielleicht fällt Ihnen auf, dass es mehr Rezepte mit Huhn als Schwein gibt, dass sich die veganen Gerichte in Grenzen halten und dass das Kapitel »Süßkram« etwas umfangreicher ist als die anderen. Das kommt daher, dass dies kein gewöhnliches Kochbuch ist, welches sich um Ausgewogenheit bemüht. Die Gerichte müssen keine Bedingung erfüllen außer, dass ich sie lecker finde. Und Sie hoffentlich auch.







Trost kann in vielerlei Form daherkommen: als innige Umarmung oder als kumpelhaftes Schulterklopfen, in Form von aufmunternden Worten, einer lieben Whatsapp oder einer Flasche Schnaps. Und eben auch in Form eines Gerichts.

Wie das funktioniert, kennen alle, die als Kind krank, traurig oder sonst wie angeschlagen eine dampfende Hühnersuppe ans Bett gebracht bekommen haben: »Komm Schatz, dann geht's dir gleich besser.«

Essen kann den Gemütszustand erhellen, Liebeskummer erträglicher machen und allgemeinen Unmut lindern, ob den einer Freundin, die schniefend auf dem Sofa sitzt und auf den Ex, die Welt und den ganzen Rest schimpft, oder den eigenen. Probleme jedweder Art sehen in warmen, weichen Kartoffelbrei gepackt schon gleich viel weniger dramatisch aus. Und wenn noch ein bisschen flüssige Butter oben in einem kleinen Kartoffelbreikrater schwimmt, dann bekommt man eventuell schon wieder ein Lächeln hin.

# KARTOFFEL-LAUCH-KÄSE-SUPPE

Die lieben alle, ich versprech's. Idealerweise ist es draußen kalt und die Suppe erwartet Sie, wenn Sie durchgefroren nach Hause kommen. Wenn da keine Suppe wartet, ist sie aber auch schnell gemacht.

## Zutaten für 2 Portionen

- 2 große Kartoffeln (ca. 500 g)
- ½ Stange Lauch
- ½ Becher Sahne (100 g)
- 1 Handvoll (100–150 g) geriebener Cheddar-Käse (mittelalter Gouda geht auch)
- 1 Ecke Gemüsebrühwürfel (nach Belieben)
- 1 Blätterteig (optional)
- Salz, Pfeffer

1. Den Lauch halbieren, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, vierteln, in einem Topf knapp mit Wasser bedecken und gemeinsam mit der Hälfte der Lauchstreifen sehr weich kochen. Vom Kochwasser eine Tasse voll aufheben, den Rest abgießen.

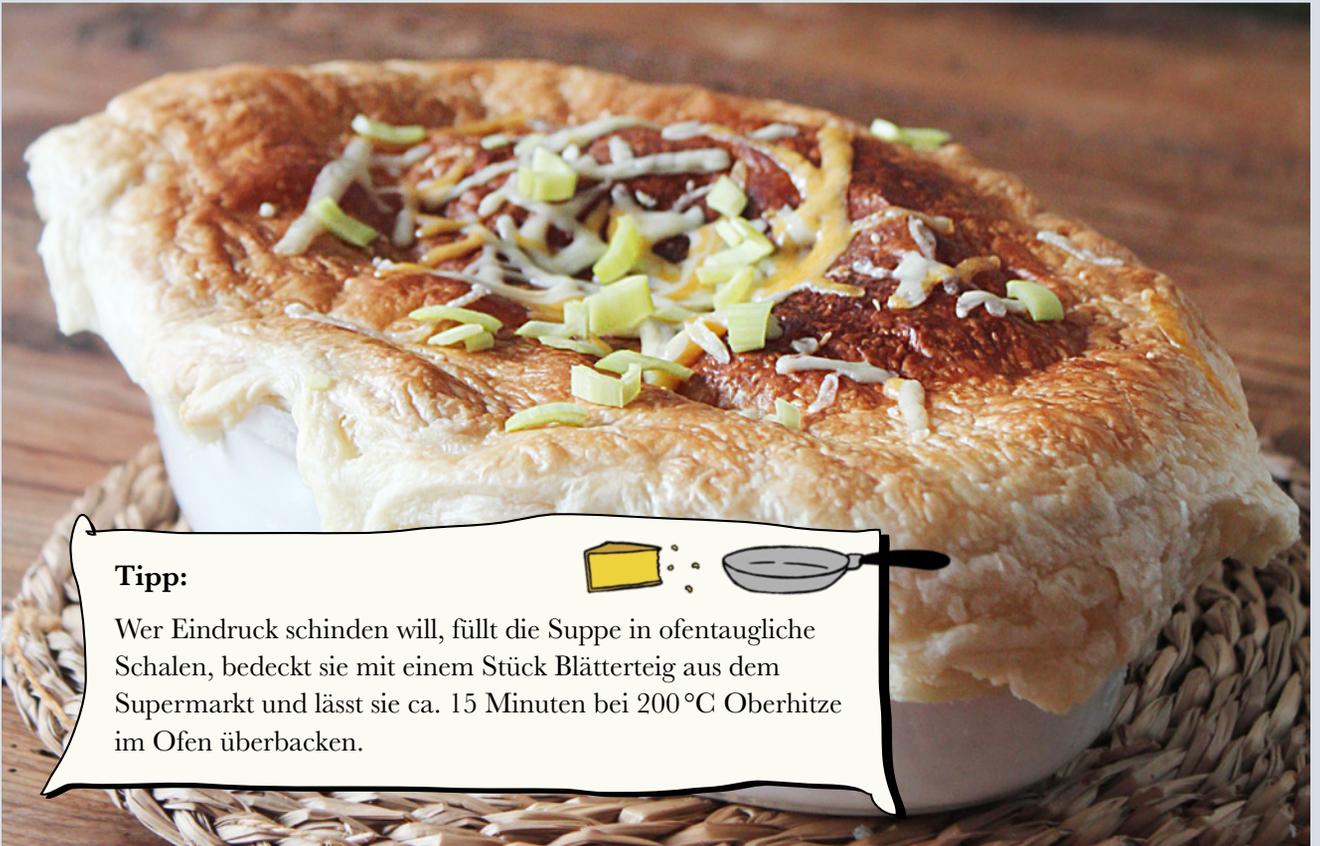
2. Die Kartoffeln im Kochtopf zerstampfen, der Lauch bleibt auch drin. Das Püree mit dem aufgefangenen Kochwasser und der Sahne aufgießen und durchpürieren.

3. Die Hälfte des Käses und nach Belieben das Brühwürfelstück dazugeben und die Suppe noch mal ganz leicht aufkochen lassen, damit der Käse schmilzt. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Schalen verteilen. Packen Sie am Ende nochmal die andere halbe Handvoll Cheddar und Lauch oben drauf, das sieht hübsch aus.

### Tipp:

Nicht zu lange pürieren, sonst wird die Suppe zu einem glänzenden Brei, da sich beim Pürieren die Kartoffelstärke löst.





**Tipp:**



Wer Eindruck schinden will, füllt die Suppe in ofentaugliche Schalen, bedeckt sie mit einem Stück Blätterteig aus dem Supermarkt und lässt sie ca. 15 Minuten bei 200 °C Oberhitze im Ofen überbacken.



**Tipps:**

- Wer keine Crème fraîche zur Hand hat:  
Ein Löffel Naturjoghurt tut's auch.
- Wegen der Optik ist es immer ratsam, etwas Petersilie  
zum Drüberstreuen im Haus zu haben. Schaffen Sie sich  
gleich einen Topf an. Und falls Ihnen eh immer alles  
verdorrt: Tiefgefrorene Petersilie geht auch.



# HÜBSCHER KICHERERBSENEINTOPF



Ein wahnsinnig gemütliches Essen – ein bisschen wie Chili, nur ohne Chili. Man kann außerdem guten Gewissens noch dreimal nachnaschen, ohne dass man am nächsten Tag vier Kilo mehr wiegt, und bei Kindern kommt es auch gut an (der Mais macht es nämlich schön süßlich).

## Zutaten für 4 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (Inhalt 400 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (Inhalt 400 g)
- 1 Dose Mais (eine von den kleinen, wo es immer so 3er-Packs gibt)
- 200ml Gemüsebrühe
- 2TL Currypulver
- 2TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- ca. 4 EL Crème fraîche (nach Belieben)

**1.** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken und in einem großen Topf in Olivenöl auf kleiner Flamme ein paar Minuten andünsten.

**2.** Dann den ganzen Rest (bis auf die Crème fraîche) dazuschütten, also: die Tomaten, die Kichererbsen, den Mais, die Brühe und die Gewürze, und alles 20 Minuten köcheln lassen.

**3.** Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Schalen verteilen und mit einem Plopp Crème fraîche (falls vorhanden) obendrauf servieren.



