

GUTE ZEITEN SCHLECHTE ZEITEN

DAS KOCHBUCH



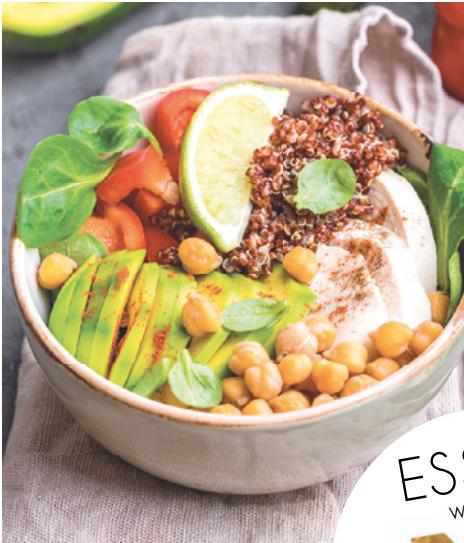
riva



DAS KOCHBUCH

**GUTE
ZEITEN
SCHLECHTE
ZEITEN**

DAS KOCHBUCH



riva





INHALT

Das »Mauerwerk« – die zentrale Location
bei *Gute Zeiten, schlechte Zeiten* 8

8 UHR FRÜHSTÜCK 11

11 UHR SNACKS UND SMOOTHIES 29

13 UHR LUNCH 47

**16 UHR KUCHEN UND
SÜSSE SNACKS 71**

19 UHR DINNER 93

22 UHR DRINKS 133

Register 156

Bildnachweis 159





Willkommen im »Mauerwerk«

DAS »MAUERWERK« – DIE ZENTRALE LOCATION BEI GUTE ZEITEN, SCHLECHTE ZEITEN

Was wäre das GZSZ-Leben ohne das »Mauerwerk«? Nach dem großen Silvesterbrand 2017/18 mussten die Kiez-Bewohner am eigenen Leib erfahren, wie sich der Alltag ohne das beliebte Club-Restaurant in Berlin Mitte gestaltet. Das »Mauerwerk« blieb wegen der Instandsetzung mehrere Monate lang geschlossen, und die Besucher mussten auf andere Treffpunkte ausweichen, zum Beispiel auf das Vereinsheim. Auch wenn es hier heimelig-gemütlich ist, fehlt das besondere Flair vom »Mauerwerk«.

Das »Mauerwerk« – das fiktive Serien-Club-Restaurant – ist fester Bestandteil der Stories bei *Gute Zeiten, schlechte Zeiten*. Es ist schon seit vielen Jahren der zentrale Treffpunkt im Kiez, und die GZSZ-Charaktere gehen hier ein und aus. Hier wird gefeiert, gestritten, diskutiert, getanzt, es werden Intrigen geschmiedet, es passieren Unfälle und Katastrophen, man verliebt sich, heiratet und trennt sich wieder, und sogar ein Kind wäre um ein Haar hier auf die Welt gekommen. Hier treten internationale Music-Acts und Top-DJs auf. Kurzum, das »Mauerwerk« ist ein wichtiger Schauplatz für die großen Geschichten der Serie: Liebe, Drama, Freundschaft und Crime.

Das »Mauerwerk« gibt es schon seit dem Jahr 2008 – Leon Moreno hat den Laden in einem Boxkampf gegen den vorherigen Besitzer Ronny »The Hell« Heller gewonnen –, und die improvisierte Siegesparty nach dem Kampf war gleichzeitig auch der Startschuss fürs

»Mauerwerk«. Bei der offiziellen Eröffnungsfeier ging dann erst einmal einiges schief, denn die Schanklizenz fehlte, und die große Party war in Gefahr. Doch zum Glück sprangen Freunde von Leon ein, das »Mauerwerk« konnte eröffnen, und der Grundstein für eine lange Geschichte mit vielen Höhen und Tiefen war gelegt. Zu seinem Namen kam das Restaurant ganz einfach durch die charakteristischen unverputzten Wände, bloßes »Mauerwerk« eben:

LEON

Was siehst du?

HENRIK ÜBERLEGT.

HENRIK

Ne Wand. Steine. Mauerwerk.

LEON DREHT SICH GRINSEND ZU IHM.

LEON

Okay. »Mauerwerk«!

HENRIK ÜBERLEGT KURZ, WILLIGT EIN.

HENRIK

»Mauerwerk«.



Leon ist einer der Macher des »Mauerwerk« – seit der Gründung war er fast durchgehend Teilhaber, bis auf einen kurzen Zeitraum, in dem Shirin Akinci seinen Posten übernahm. Eröffnet hat Leon das »Mauerwerk« gemeinsam mit Henrik Beck, der aber nach einem Streit ausstieg und nach Thailand auswanderte. Seit 2010 ist Leons bester Freund John Bachmann Teilhaber. Zeitweise war auch Tayfun Badak Mitinhaber. Und natürlich ist auch Jo Gerner aus der Geschichte des »Mauerwerk« nicht wegzudenken: Als Besitzer des Hauses verpachtet er es an Leon. Für Leon ist das »Mauerwerk« nicht nur wegen seiner Karriere ein besonderer Ort, hatte er hier doch seinen dramatischen Sturz über die Treppe, durch den er für lange Zeit querschnittsgelähmt und an den Rollstuhl gefesselt war und sich erst mühsam ins Leben zurückkämpfen musste.

Auch als Leons unehelicher Sohn Vince Köpke auftauchte, bildete er ihn hier aus und entfachte seine Leidenschaft für das Kochen. Nach der Ausbildung startete er schnell als Koch durch und hat sogar das Fernsehen durch seine exquisiten Gerichte erobert.

Eine große Besonderheit des »Mauerwerk« sind die legendären Feiern: Es gab Karaoke, Mottopartys, Speeddating-Veranstaltungen, die GZSZ-Rollen feierten Geburtstage, Hochzeiten und große Silvesterpartys. Auch die Küche und die Toilette mussten kurzerhand zu Dancefloors umfunktioniert werden, da der Andrang bei den »Mauerwerk«-Feiern einfach zu groß ist. Sogar zwei große Festivals fanden im und um das »Mauerwerk« herum statt, die Mauerflower-Festivals. Nicht nur in diesem Rahmen traten bekannte Stars im »Mauerwerk« auf: Ob deutsche Stars wie Nena, 2raumwohnung, Bosse, Silbermond, Lukas Rieger, Tim Bendzko oder internationale Größen wie Mando Diao, Ed Sheeran, die Backstreet Boys, Family of the Year, Mark Forster – alle standen sie schon im »Mauerwerk« auf der Bühne, ließen sich bejubeln und schenkten ihren Fans unvergessliche Abende.

Aber natürlich trifft man sich im »Mauerwerk« auch, um gemeinsam mit Freunden, der Familie oder mit Geschäftspartnern zu essen. Das »Mauerwerk« bewirkt seine Gäste den ganzen Tag über: zum ausgiebigen Frühstück, auf einen schnellen Snack zwischen-durch, zum Lunch, nachmittags auf Kaffee und Kuchen und natürlich auch zum schicken Abendessen oder auf einen entspannten Drink.

Das »Mauerwerk« darf im Kiez nicht fehlen. Zum Glück konnte es drei Monate nach dem fatalen Brand wiedereröffnen und erstrahlt nach einer phänomenalen Party in neuem Glanz.

Die besten Rezepte aus dem Club-Restaurant sind in diesem Buch zusammengefasst und können jetzt endlich nachgekocht werden. Als wäre man mit dem Gericht zu Hause live im »Mauerwerk« dabei.

Frohes Gelingen und guten Appetit wünscht

Das GZSZ-Team





Frühstück

08:00

ERDNUSSCREME-TOAST MIT BANANE

Zubereitung ca. **5 Min.**

ZUTATEN

Für 4 Portionen

1 Banane (ca. 150 g)
120 g Erdnussmus
(ohne Stückchen)
2 EL Naturjoghurt
(1,5 % Fett; ca. 40 g)
¼ TL Vanillepulver
¼ TL Zimtpulver
8 Scheiben Toastbrot

1. Die Banane schälen und in etwa 1 cm dicke Scheibenschnäiden. Die Hälfte der Scheiben in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Erdnussmus, Joghurt, Vanille und Zimtpulver hinzufügen und alles zu einer glatten Creme verrühren.
2. Pro Portion jeweils ein Viertel der Erdnusscreme und der übrigen Bananenscheiben separat in kleinen Schälchen anrichten. Die Brotscheiben toasten und zusammen mit Creme und Bananenscheiben servieren.
3. Zum Essen erst etwas Erdnusscreme auf den Toast streichen und diesen mit ein paar Bananenscheiben belegen. Dazu passt Möhren-, Orangen- oder Multivitaminsaft gut.

TIPP

Anders als Erdnusscreme (»Peanut butter«) besteht Erdnussmus zu 100 % aus Erdnüssen, enthält also weder Zucker noch weitere – meist billige – Fette. Mit süßer Banane und Joghurt steht damit schnell ein gesunder Energiespender auf dem Tisch. Kerniger wird das Ganze, wenn Sie Erdnussmus mit Stücken verwenden.

Ich liebe die Arbeit im »Mauerwerk«. Ich bin zwar manchmal etwas verpeilt, aber die Crew bügelt das wieder aus.

Maren Seefeld



GORUMETFRÜHSTÜCK MIT LACHS-SPARGEL-RÖLLCHEN UND EI

Zubereitung ca. **20 Min.**

ZUTATEN

Für 4 Portionen

Salz

½ TL Zucker

20 Stangen grüner Spargel

1 Bio-Zitrone

4 Eier

20 Scheiben Räucherlachs
(ca. 500 g)

Pfeffer aus der Mühle

1 kleines Baguette (ca. 200 g)

1. In einem Topf reichlich Wasser mit ½-1 TL Salz und dem Zucker zum Kochen bringen. Inzwischen die Spargelstangen waschen und jeweils im unteren Drittel schälen, dabei die holzigen Enden abschneiden. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden, aus der anderen Hälfte den Saft auspressen.
2. Die Spargelstangen mit den Zitronenscheiben in das kochende Wasser geben und je nach Dicke in 5-8 Min. bissfest garen. Den Spargel aus dem Wasser heben, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Schon während der Spargel gart, in einem zweiten Topf die Eier in kochendem Wasser nach Belieben weich (4-5 Min.), wachsweich (6-7 Min.) oder hart (8-10 Min.) kochen. Nur ganz kurz unter kaltem Wasser abschrecken und anschließend warm halten, dafür z. B. gut in ein Küchentuch wickeln.
4. Die Lachsscheiben mit dem Zitronensaft beträufeln und nach Belieben mit etwas Pfeffer würzen. Jede Spargelstange mittig mit 1 Scheibe Lachs umwickeln und auf Teller verteilen. Die Eier in Eierbecher setzen und diese auf die Teller stellen. Das Brot in Scheiben schneiden, nach Belieben toasten und dazu servieren. Zum individuellen Würzen der Eier Salz und Pfeffer auf den Tisch stellen.

... mediterran, leicht, lecker!



KÄSEBROT MIT POCHIERTEM EI

Zubereitung ca. **25 Min.**

ZUTATEN

Für 4 Portionen

4 dicke Scheiben Brot
(Sorte nach Belieben, z.B.
Bauern- oder Mehrkornbrot)
4 TL Frischkäse
(Doppelrahmstufe; ca. 40 g)
8 dünne Scheiben fettarmer
Käse (z.B. Emmentaler
oder Gouda; ca. 120 g)
4 große Salatblätter
(z.B. Batavia)
4 sehr frische Eier
1 EL Weißweinessig
Pfeffer aus der Mühle
Schwarzkümmel zum
Bestreuen

1. Je 1 Scheibe Brot auf einen Teller legen, nach Belieben zuvor leicht im Toaster rösten. Die Brotscheiben jeweils mit 1 TL Frischkäse bestreichen und mit je 2 Käsescheiben belegen. Die Salatblätter waschen, gut trocken tupfen und ebenfalls auf die Brote legen.
2. Für die pochierten Eier in einem weiten Topf reichlich Wasser aufkochen. Den Topf von der Herdplatte nehmen und den Essig hineingeben. Das Wasser mit einem Kochlöffel in eine Richtung rühren, bis ein Wasserstrudel entsteht. Sofort 1 Ei in ein Schälchen aufschlagen und in den Wasserstrudel gleiten lassen. Nach etwa 10 Sek. nochmals vorsichtig umrühren, damit sich das Eiweiß um das Eigelb wickelt. Dann je nach gewünschter Festigkeit des Eigelbs das Ei noch 3–5 Min. weitergaren. Das fertig pochierte Ei mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zum Pochieren der übrigen Eier den Topf bei schwacher Hitze wieder auf die Herdplatte stellen, die Wassertemperatur sollte zwischen 75 und 95 °C (also unter dem Siedepunkt) liegen.
3. Die pochierten Eier auf die Brote legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Schwarzkümmel bestreuen.

TIPP

Wer beim Pochieren von Eiern schon etwas Übung hat, kann auch jeweils 2 Eier kurz nacheinander in den Topf gleiten lassen und zusammen garziehen lassen. Oder ganz einfach und ohne Rühren: 4 Tassen jeweils so mit Frischhaltefolie oder einem Gefrierbeutel (auf Hitzebeständigkeit bis mindestens 100 °C achten!) auslegen, dass diese übersteht. Die Eier in die Folie einschlagen, die Folie direkt über den Eiern zusammenfassen und mit Küchengarn zubinden. Dann alle Säckchen gleichzeitig in den Topf geben und die Eier garziehen lassen.