

VERONIKA PICHL

Essen mit Liebe

Kreative
Liebeserklärungen
aus der Küche



Über **60**
Ideen und
Rezepte

riva

VERONIKA PICHL

Essen mit Liebe

Kreative
Liebeserklärungen
aus der Küche



Über **60**
Ideen und
Rezepte

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
info@rivaverlag.de

Originalausgabe
1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Matthias Michel
Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch
Umschlagabbildungen: Erdbeer-Mascarpone-Liebestraum: Karina Sowa; Kiwi-Blume: thefoodphotographer/Shutterstock.com; Pancakes in Herzform: OksanaZubenko/Shutterstock.com; Herz-Nudeln: IriGiri/Shutterstock.com
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0070-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-473-0
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-472-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	7
Gewürze machen Lust auf mehr	8
Schokolade – sinnlich, sündig	8
Fruchtige Schoko-Geheimnisse	9
Geburtstagskuchen und andere Leckereien	9
Der Valentinstag – Tag der Herzen	10
Der Muttertag – von Amerika rund um die Welt	11
Symbole für Liebe, Verbundenheit und Glück	13
Das Herz – Symbol für die Liebe	13
»Du bist mein Stern« – Symbole für Verbundenheit und Glück	13
Die Rose – Königin der Blumen	14
Der Ring – Zeichen unendlicher Liebe	14
Symbole für Glück und gutes Gelingen: Kleeblatt, Marienkäfer und Hufeisen	15
Essen mit Liebe – Ideen- und Rezeptteil	16
Sag es mit ... Obst und Gemüse	
Apfelrosen im Blätterteig	18
Apfelrosen-Tarte	20
Apple-Cranberry-Pie	24
Erdbeer-Schoko-Strauß	26
Erdbeer-Herz-Taschen	28
Erdbeer-Mascarpone-Liebestraum	30
Erdbeerrosen schnitzen	32
Melonenherzen mit Feta	34
Melonenblumen	36
Kiwi-Blume	37
Green-Smoothie-Bowl mit Kiwi-Blume	38
Tomaten-Tulpenstrauß mit Frischkäsefüllung	40
Avocado-Zucchini-Herzen	42
Avocado-Rose	44
Sag es mit ... Gebäck, Brot und Brezeln	
Herz-Donuts	46
Lemon-Flower-Pies	48
Zimtherzen	50
Nuss-Schoko-Herzen	52
Herz-Hefezopf	54
Muffins mit Herzüberraschung	56
Rosenbrot	58
Herzbrezeln	60
Himbeer-Herz-Törtchen	62
Biskuitrolle mit viel Herz	64
Red-Velvet-Herz-Törtchen	68
Sag es mit ... Keksen	
Tassenkekse	70
Du-bist-mein-Herz-Keks	72
Ich wünsch dir Glück – Hufeisen-Kekse	74
Herz-in-Herz-Kekse	76
Bärchen-Kekse	78

Sag es mit ... Pralinen und Schokolade

Kuchenpralinen am Stiel	80
Cranberry-Pralinen	82
Schoko-Liebesbotschaften selbst gemacht	84

Sag es mit ... Waffeln, Toast und Pancakes

Herzwaffeln	86
Herz-Ei-Toast-Muffins	88
Spiegelei-Herz in gebratenem Toast	90
Grazile Herz-Pancakes	92
Pancakes mit Liebesnachricht	94
Pancakes in Herzform	96

Sag es mit ... Eis und Smoothies

Frozen-Yogurt-Herz-Cups	98
Rosen-Eiswürfel	100
Erfrischender Wassermelonensmoothie mit herzigem Obstspieß	101
Sweet-Smoothie-Bowl	102

Sag es mit ... Zucker

Würfelzucker mit Herz	104
Rosa Zuckerherzen	105

Sag es mit ... Ei und Käse

Camembert-Herz	108
Gemischter Salat mit Mozzarellaherzen	110
Gekochte Eier in Herzform bringen	112
Spiegelei im Wiener-Herz	114

Sag es mit ... Suppe und Nudeln

Rote-Linsen-Suppe	116
Gemüsesuppe mit Herznudeln	118
Karotten-Herzen im Eintopf	120
Spaghetti-Herz	122
Grüne Herz-Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung	124
Herz-Tortellini mit Räucherlachsfüllung	126

Sag es mit ... Snacks und Häppchen

Salami-Röschen	128
Herz-Tortilla-Chips mit Hot Salsa	130
Gefüllte Blätterteigherzen	132
Herz-Pizza	134
Sushi-Blume	136
Amor-Snacks mit Tomaten, Käse und Würstchen	138
Love-Shrimps	140

Danksagung	141
Über die Autorin	141
Bild- und Rezeptnachweis	142

Vorwort

Die wichtigste Zutat ist Liebe

♥♥ Ein französisches Sprichwort sagt:
»Wo die Liebe den Tisch deckt,
schmeckt das Essen am besten.«

Mit einer liebevoll zubereiteten Speise kann man auf ganz individuelle Art und Weise einem Menschen zeigen, dass man ihn liebt oder besonders schätzt. Ganz egal, ob zu speziellen Gelegenheiten wie zum Valentinstag, Jahrestag, Hochzeitstag, Geburtstag oder Muttertag oder einfach mal nur so als kleine Aufmerksamkeit im Alltag, in diesem Buch finden Sie liebevoll zubereitete Köstlichkeiten für viele Anlässe.

In den einzelnen Kapiteln finden Sie viele kreative Ideen und Anregungen aus der Küche, um »Ich liebe dich« oder »Du bist mir wichtig« zu sagen. Ein sorgsam gedeckter Tisch, ein farbenfrohes, originell garniertes Gericht und dekorativ geformtes Gemüse oder Gebäck – es gibt etliche Möglichkeiten, Liebe auf den Tisch zu bringen.

Wir bringen dabei so einiges in Form: Obst, Gemüse, Kuchen und vieles



mehr. Der Favorit unter den Formen und Dekorationen ist natürlich das Herz. Ob Süßes oder Herzhaftes, wir zeigen Ihnen, wie Sie Plätzchen, Pralinen, Spaghetti & Co. in die richtige Form bringen.

Dieses Büchlein ist ein Schatzkästchen, das so einige Überraschungen für Sie und Ihre Liebsten bereithält.

Verwöhnen Sie sich und alle, die Ihnen lieb und teuer sind, mit unseren besonderen Kreationen. Sie werden sehen, das ist gar nicht so schwer.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit den Ideen aus *Essen mit Liebe!*

Gewürze machen Lust auf mehr

Bereits in der Antike galten ausgewählte Zutaten und Gewürze als besonders geeignet für romantisch-sinnliche Speisen. Sie waren Aphrodite geweiht, der griechischen Göttin der Liebe und Schönheit. Einige dieser als Aphrodisiakum geltenden Zutaten kennen wir noch heute, dazu gehören Petersilie, Zimt, Ingwer und Sauerampfer. Honig, Milch und viele Früchte waren die Grundlage für opulente, verführeri-

sche Desserts. Und hätten die Griechen der Antike schon Kakaobohnen gekannt, hätten sie bestimmt auch daraus aromatisch-fantasievolle Köstlichkeiten zubereitet. Doch die Kakaobohne wuchs im weit entfernten Mexiko.



Schokolade – sinnlich, sündig

Die ersten Kakaobohnen in Europa haben wir Christoph Kolumbus (1451–1506) zu verdanken. Er brachte sie Anfang des 16. Jahrhunderts aus Amerika mit. Doch erst etwa 40 Jahre später trat die Trink-Schokolade ihren Siegeszug an: Die bitteren Kakaobohnen wurden mit Honig und Rohrzucker in ein wohlschmeckendes Getränk verwandelt.

Im 19. Jahrhundert kam dann die Ess-Schokolade auf den Markt. Kakao und Schokolade blieben jedoch vorerst nur den wohlhabenden Menschen vorbehalten. Erst mit dem Bezug von preiswertem amazonischen Kakao und einem neuen Herstellungsverfahren konnten Produkte mit Kakaopulver zu günstigeren Preisen verkauft werden, sodass sie auch für einfache Menschen bezahlbar waren.

Der lateinische Name des Kakaobaums *Theobroma cacao* L. bedeutet »Speise der Götter«. Und das können wir noch heute nachvollziehen: Die einzigartige bittersüße Geschmackscreation, abgerundet mit einem Hauch Vanille, verfeinert mit Nüssen oder Sultantinen, ist für Groß und Klein ein Genuss.



Fruchtige Schoko – Geheimnisse

Ein Erdbeerherz, mit Schokolade überzogen, ist ein unvergesslicher Genuss für Augen und Zunge. Die zart schmelzende Schokolade enthüllt erst nach einigen Momenten ihr fruchtiges Geheimnis. Auch Trauben, Banane oder Pfirsich lassen sich mit Schokolade kombinieren; der Fantasie und Experimentierfreude sind da keine Grenzen gesetzt. Verfeinert mit einem Hauch

Chili, Ingwer oder Orangenpfeffer für die Großen und Vanille oder Zimt für die Kleinen findet jede Schokofrucht direkt den Weg ins Herz des Beschenkten.

Beliebte Anlässe für süße Geschenke wie Pralinen und Kuchen sind der Valentinstag oder der Geburtstag. Woher kommen eigentlich Geburtstagskuchen und Valentinstags-Herz?

Geburtstagskuchen und andere Leckereien

Die Geburtstagstorte hat ihren Ursprung im alten Griechenland. Damals, vor etwa 3.000 Jahren, verehrten die Menschen die Göttin Artemis. Als eine der zwölf wichtigsten Gottheiten hatte

sie die Aufgabe, Frauen und Kinder zu behüten, außerdem war sie für den Wald und die Jagd zuständig. Einmal im Jahr, zum Ehrentag von Artemis, stellten die Griechen auf ihren Altar ei-





nen runden Kuchen, der mit Honig gebacken war. Auf ihm brannten Kerzen, denen man magische Wirkung zuschrieb: Sie sollten die Kraft haben,

Wünsche zu erfüllen. Seit Beginn des 19. Jahrhunderts gehört der Geburtstagskuchen – später die Geburtstagstorte – fest zu jeder Geburtstagsfeier im deutschsprachigen Raum dazu. Als Geburtstagskuchen eignet sich eigentlich jedes Gebäck; in vielen Familien gibt es traditionelle Rezepte für diesen Anlass. Je nach Region und abhängig von der Jahreszeit sind Napfkuchen, Apfel- oder Erdbeertorten die Favoriten. Besonders festlich wirkt eine Torte, die mit dem Namen des Geburtstagskindes oder dem neuen Lebensalter verziert ist. Heute backen wir auch gern Muffins oder Plätzchen in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Der Valentinstag – Tag der Herzen

Man könnte meinen, die Blumenhändler und Süßwarenhersteller hätten den Valentinstag erfunden, steigen doch für sie in der Zeit um den 14. Februar die Umsätze kräftig an. Doch lange bevor der

Tag seinen heutigen Namen bekam, war der 14. Februar der antiken Göttin Juno geweiht. Die Menschen im alten Rom verehrten in Juno die Schützerin von Ehe und Familie. Deshalb erhielten die römischen Frauen an diesem Tag Blumen.

Im 19. Jahrhundert schenkten in England Paare einander verzierte Kuchen zum Valentinstag. Dieser Brauch kam durch englische Auswanderer nach Amerika und durch amerikanische Soldaten mit dem Ende des Zweiten Weltkriegs nach Deutschland.

Der Valentinstag ist in vielen Ländern bekannt und beliebt: In Japan schenken die Frauen ihren Partnern Schokolade, in Südafrika wird dieser Tag sogar





mit einem öffentlichen Fest begangen. Wer also seiner Liebsten/seinem Liebsten am Valentinstag eine verführerisch-süße Aufmerksamkeit schenkt oder ein besonders raffiniertes Menü zaubert, folgt damit einer alten Tradition, die mittlerweile in vielen Ländern gepflegt wird.

Zur wachsenden Popularität des Valentinstags und der damit verbundenen Geschenke trug allerdings in der Tat in hohem Maße auch die Werbung von Blumen- und Süßwarenhändlern bei. Ein anderer Tag, an dem traditionell gern Blumen oder süße Kleinigkeiten verschenkt werden, ist der Muttertag.

Der Muttertag - von Amerika rund um die Welt

Den Muttertag in seiner heutigen Form begründete im Jahr 1908 die Amerikanerin Anna Marie Jarvis (1864–1948). Sie wollte damit ihrer am 9. Mai 1905 verstorbenen Mutter, Ann Maria Jarvis Reeves (1832–1905), ein Denkmal setzen. Diese war sozial sehr aktiv und hatte ihr Leben der Wohltätigkeit verschrieben. So hatte sie zum Beispiel im Jahr 1865 den *Mothers Friendships*

Day ins Leben gerufen. Auch organisierte sie *Mothers Day Meetings*, um Müttern die Möglichkeit zu geben, sich über aktuelle Fragen auszutauschen und einander zu helfen.

Die Muttertags-Bewegung in Europa entstand in den 1860er-Jahren. Sie ermutigte zum Einsatz für die Rechte von Frauen und Mädchen. Um 1890 wurde der Frauenweltbund gegründet, der



sich auch für die Würdigung von Müttern einsetzte. In den meisten Ländern der Welt gibt es mittlerweile einen Tag, an dem speziell die Mütter geehrt werden.

Der Muttertag verbreitete sich in Europa recht schnell. In Deutschland warben bereits 1922 die Inhaber von Blumengeschäften mit Plakaten für die Ehrung der Mütter an diesem Tag.

Wir feiern den Muttertag am zweiten Sonntag im Mai; dieses Datum beruht auf einer Absprache von Wirtschaftsverbänden. Das deutet schon darauf

hin, dass der Handel für diesen Tag mit hohen Umsätzen rechnet, wobei Blumen und Süßwaren die beliebtesten Geschenke sind. Anna Marie Jarvis hatte mit ihrem Einsatz für den Muttertag diesen Wirtschaftsfaktor nicht im Sinn; ihr ging es um die Würdigung und Beachtung der Mütter. Gegen selbst gemachte Pralinen oder liebevoll verzierte Kuchen hätte sie aber sicher nichts einzuwenden gehabt. Gern werden für solche Kreationen außer Herzen auch andere Symbole, die Zuneigung und Liebe ausdrücken, verwendet.

Symbole für Liebe, Verbundenheit und Glück

Das Herz - Symbol für die Liebe

Auf der ganzen Welt verstehen Menschen die Bedeutung eines roten Herzens. Seine Vorläufer waren die Darstellungen von Feigen- und Efeublättern; beide mit einiger Fantasie als herzförmig zu erkennen. Schon vor gut 5.000 Jahren schmückten die Menschen Vasen und andere Gegenstände mit gezeichneten Feigenblättern. Spä-

ter kamen Efeublätter hinzu. Die immergrüne Pflanze kann mehrere Hundert Jahre alt werden und galt darum als Symbol für ewige Liebe.



»Du bist mein Stern« - Symbole für Verbundenheit und Glück

Nicht nur das Herz hat als Symbol der Liebe eine interessante Geschichte. Auch Stern, Rose und Ring sind voller Bedeutung.

»Du bist mein Stern«, heißt es in zahlreichen Liedern und Gedichten in Vergangenheit und Gegenwart. Leuchtende

Sterne dienten früher der Orientierung an Land und auf See. So wie das Leuchten der unerreichbaren Sterne nie aufhört, so hat auch die Liebe kein Ende. Der Stern als Symbol erzählt also von unsterblicher Liebe.

Die Rose – Königin der Blumen

Die Rose war schon Aphrodite geweiht, der griechischen Göttin der Liebe, Schönheit und Sehnsucht. Sie hat in vielen Religionen und Mythen ihren Platz. Eine Sage erzählt, dass Eva, als sie das Paradies verlassen musste, heimlich eine Rose mitnahm. Im Neuen Testament ist die Rose mit Jesus und Maria verbunden. Im Orient verkörpert sie die Manifestation des Göttlichen. Selbst wer gänzlich unromantisch ist, erkennt die Rose als »Königin der Blumen« an.

Mit ihrem betörenden Duft und ihrer perfekt geformten Blüte fordert jede

der 100 Rosenarten schwärmerische Gedanken und Gefühle geradezu heraus. Besonders die roten Rosen sind dabei ein Symbol der tiefen, leidenschaftlichen Liebe.



Der Ring – Zeichen unendlicher Liebe

Der Ring ist eines der ältesten Schmuckstücke der Menschheit. 21.000 Jahre zählen die in Tschechien gefundenen

Fingerringe aus Mammutelfenbein. Lange dienten wertvolle Ringe als Wertobjekte und Zahlungsmittel und symbolisierten Macht und Ansehen.

Vermutlich schon in der Antike (ca. 800–600 v. Chr.) tauschten Liebende einen Ring als Symbol der Liebe und Treue und besiegelten so ihr Eheversprechen. Sie trugen den Ring am dritten Finger der linken Hand. Damit folgten sie der Vorstellung, dass eine Ader von diesem Finger direkt zu ihrem Herzen führte. In vielen Ländern ist dieser Brauch noch heute lebendig; in Deutschland trägt man den Verlobungsring meist am lin-



ken Ringfinger, den Ehering dann am rechten Ringfinger.

Der Ring ist unversehrt, seine Form unendlich wie die Liebe. Zwei ineinander verschlungene Ringe lassen sich nicht lösen – der Wunsch eines jeden Liebespaars.

Zur gelingenden Liebe und auch für andere Situationen im Leben ist immer etwas Glück notwendig. Deshalb werden die unterschiedlichen Glückssymbole auch sehr gerne als Dekorationselement oder Geschenk verwendet.

Symbole für Glück und gutes Gelingen: Kleeblatt, Marienkäfer und Hufeisen

Plätzchen als vierblättriges Kleeblatt, Marienkäfer aus Früchten oder Schokolade oder Gebäck in Form eines Hufeisens – Glückssymbole sind zu besonderen Anlässen oder »einfach so« als kleine Aufmerksamkeit das ganze Jahr über beliebt.

Das vierblättrige Kleeblatt ist in der Natur selten zu finden, vielleicht trug dies ja zu seiner Bedeutung als Glücksbringer bei. Vermutlich schon in der keltischen Zeit (800–52 v. Chr.) symbolisierte das vierblättrige Kleeblatt Glück und gutes Gelingen. Die Christen sahen in den vier Blättern eine Stilisierung des Kreuzes.

Als vom Himmel gesandt galt der Marienkäfer, den die Jungfrau Maria den Menschen auf die Erde schickte. Sieben

schwarze Punkte trägt er auf seinen roten Flügeln, und die Sieben war zu allen Zeiten eine magische, Glück verheißende Zahl. Wo Marienkäfer sich niederlassen, haben schädliche Blattläuse keine Chance, die Ernte in Gärten und auf Feldern zu vernichten. Da er täglich bis zu 150 Blattläuse vertilgt, steht er auch für unermüdlichen Fleiß. Das Hufeisen hatte früher für alle, die ihren Lebensunterhalt mithilfe von Pferden verdienten, eine existenzielle Bedeutung. Denn nur ein Pferd mit gut beschlagenen Hufen konnte auch seine Arbeit tun, ob in der Landwirtschaft, als Transportpferd oder als Reitpferd im Krieg.

Dem Hufeisen wurden zudem Zauberkräfte nachgesagt. Wer ein Hufeisen über seiner Tür anbringt, schützt damit sein Haus vor Unglück und Krankheit. Alles Böse wird ferngehalten, denn es wird durch das Hufeisen festgenagelt.

