

Patrick Rosenthal ✂ Sandra Ruhland

# DAS ULTIMATIVE DATING-KOCHBUCH

*Zu dir oder zu mir?*

*50 Rezepte, mit  
denen du dein Date  
beeindruckst*

riva



Patrick Rosenthal ✕ Sandra Ruhland

# DAS ULTIMATIVE DATING-KOCHBUCH

***Zu dir oder zu mir?***



***50 Rezepte, mit  
denen du dein Date  
beeindruckst***

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 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.

Umschlaggestaltung: Tobias Prießner

Umschlagabbildungen und Fotos: Patrick Rosenthal

Illustrationen Umschlag und Innenteil: [john.dory/shutterstock.com](http://john.dory/shutterstock.com), Tobias Prießner

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

Besonderer Dank gilt Daniel Graßbold.

ISBN Print 978-3-7423-1911-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1633-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1634-6



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>5</b>
<b>Das erste Date – beeindruckend lecker .....</b>	<b>7</b>
Miniblinis mit Kaviar .....	8
Salade nicoise .....	11
Sommerlicher Gemüsesalat .....	12
Lachs-Frittata .....	15
Käsefondue .....	16
Leichte Hochzeits-Lauchsuppe .....	19
Das erste Date: Dos and Don'ts .....	20
Bouillabaisse .....	22
Trüffelpommes .....	25
Zucchini-Blätterteigtarte .....	26
Vegetarisches Blumenkohlcurry .....	29
Vegetarische Lasagne .....	30
Chermoula-Hähnchen mit Erbsenpüree .....	33
»Du hast WAS?« – Unverträglichkeiten und was man beim Kochen beachten sollte .....	34
Marinierte Rindersteaks mit Speck-Prinzessbohnen .....	36
Mousse au chocolat .....	39
Geeiste Blaubeeren .....	40
<b>Zusammen ist man weniger ... hungrig .....</b>	<b>43</b>
Ratatouille .....	45
Thailändische Pizza .....	46
Veggie Caesar Salad .....	49
Regenbogensalat .....	50
Tacos .....	53
Asia-Salat mit Hähnchen .....	54
Exit-Strategien – Top 5 .....	56
Pasta mit Kürbispesto .....	59
Knusperschnitzel mit Kartoffelsalat .....	60

Fazzoletti-Pasta in Salbeibutter .....	63
Tabouleh .....	64
Gebratener Miso-Lachs mit Auberginen .....	67
Hähnchenfilets mit Bandnudeln .....	68
Schokoladensoufflé .....	71
Gebackene Äpfel mit Toffeesoße .....	72

## **Zum Mitbringen und fürs Picknick ..... 75**

Räucherlachstörtchen .....	77
Roasted Chicken Sandwich .....	78
Süße Blaubeertörtchen .....	81
Mediterraner Gnocchi-Salat .....	82
<b>Sätze, an denen du erkennst, dass dieses Date euer letztes sein sollte</b> .....	84
Grissini .....	87
Hummus .....	88
Tomatenbutter .....	91
Melonensalat mit Ziegenkäse .....	92
Gebratener Mozzarella mit Parmaschinken .....	95
Chocolate Chip Cookies .....	96
Waffeln mit Obstsalat .....	99

## **Schönes zum Schöntrinken ..... 101**

Gin Fizz .....	102
Bier-Punsch .....	105
<b>Bringst du den Wein mit?</b> .....	106
Cosmopolitan .....	108
Weißwein-Cocktail .....	111
Blutorangendrink .....	112

## **Endgame – Frühstück ..... 115**

Himbeer-Porridge .....	117
Spinatomelett .....	118
<b>Zeig mir dein Profilfoto und ich sage dir, wer du bist</b> .....	120
Ingwer-Shot .....	123
Vanilla Pancakes .....	124
English Breakfast / Katerfrühstück .....	127

# Vorwort

»Liebe geht durch den Magen«, sagt man. Klar, vielleicht ist das nur ein abgedroschenes, altes Sprichwort, vielleicht musstest du auch in der Vergangenheit schon mehr miese Dates verdauen als Schmetterlinge, aber – ja, aber: vielleicht ist ja doch etwas dran und du kannst dir deine neue Liebe sozusagen erkochen. Dann bist du hier genau richtig!

Alle Rezepte in diesem Buch sind als Hauptgerichte für zwei Personen angelegt, auch die Suppen und Salate. Dein Date und du werdet also sehr wahrscheinlich von einem einzigen Gericht ausreichend satt, das soll dich aber nicht davon abhalten, auch mal ganz groß auf-

zufahren und mehrere Rezepte zu einem ganzen Menü zu kombinieren. Wenn du nicht gerade den Hulk datest, solltest du dann allerdings mit den Mengenangaben jeweils ein bisschen nach unten gehen.

Genieß die Vorfreude bei der Vorbereitung, den Stolz beim Servieren und den Genuss beim Essen – auch, wenn dein Date im Gegensatz zu deinem Dinner nicht hält, was er oder sie verspricht. Dennoch drücken wir natürlich die Daumen und hoffen, du bist am Ende des Abends nicht nur mit den tollen Gerichten »in love«.

Guten Appetit!





# Das erste Date – beeindruckend lecker



Das erste Date – und du kochst selbst? Respekt, eigentlich hast du damit so oder so schon alle Trümpfe in der Hand.

Doch so ein Essensdate hält auch die ein oder andere Hürde parat: Da gibt es das Nudel-soße-auf-Shirt-Desaster, den Wie-soll-ich-das-in-den-Mund-kriegen-Burger oder das ungeschnittene Riesensalatblatt des Grauens.

Diese Rezepte sind daher allesamt auf ihre Datetauglichkeit getestet und du kannst mit ihnen nicht nur beeindrucken, sondern auch beim Essen selbst eine gute Figur machen.

# Miniblinis mit Kaviar

Superexklusiv, supraußergewöhnlich, superweltgewandt, superlecker – wie du!

## Zutaten

### FÜR 10 STÜCK

100 g Weizenmehl  
½ TL Backpulver  
Salz  
1 Ei  
150 ml Milch  
2 TL Speiseöl  
100 g saure Sahne  
100 g Kaviar oder anderer  
Fischrogen  
1 Zitrone  
½ Bund Dill

1. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz vermengen. Ei und Milch verrühren, zur Mehlmischung geben und 10 Minuten quellen lassen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig 10 kleine Pfannkuchen backen.
2. Blinis mit saurer Sahne bestreichen und etwas Kaviar daraufgeben.
3. Mit Zitrone und Dill servieren.



**TIPP:**

Der grüne Kaviar ist mit Wasabi eingefärbt. Fertig gibt es ihn als Wasabi-Fliegenfischrogen zu kaufen.







# Salade niçoise

Dieser Salat ist nicht nur gesund und macht ausnahmsweise wirklich satt, sondern er enthält auch garantiert keine peinlichen Riesensalatblätter, die man kaum in den Mund bekommt, auf denen man ewig rumkaut und die somit jedes Gespräch killen.

## Zutaten

### FÜR 2 PERSONEN

4 Kartoffeln  
2 Eier  
120 g Prinzessbohnen  
4 Tomaten  
50 g Sardellenfilets (in Öl)  
50 g schwarze Oliven  
(ohne Stein)  
200 g frisches  
Thunfischfilet  
5 EL Olivenöl  
1 Bund Basilikum  
etwas Fleur de Sel  
etwas Pfeffer  
Saft von ½ Zitrone

1. Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Abkühlen lassen.
2. Eier hart kochen, pellen, abkühlen lassen und vierteln.
3. Die Bohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, dann abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
4. Tomaten waschen und vierteln. Sardellenfilets und Oliven abtropfen lassen.
5. Thunfischfilet in etwas Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, herausnehmen und in Scheiben schneiden. Der Fisch sollte in der Mitte noch roh sein.
6. Basilikum waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen.
7. Tomaten, Eier, Kartoffeln, Bohnen und Thunfisch auf einem Servierteller anrichten und die Basilikumblätter darüberstreuen. Oliven und Sardellen darüber verteilen.
8. Das Ganze mit etwas Fleur de Sel und Pfeffer bestreuen. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und mit Olivenöl übergießen.