

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

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 Münchener 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, 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

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

Inhalt

Vorwort	5
Das erste Date – beeindruckend lecker	7
Miniblinis mit Kaviar	8
Salade niçoise	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
Zusammen ist man weniger ... hungrig	43
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
SÜBe Blaubeertörtchen	81
Mediterraner Gnocchi-Salat	82
<i>Sätze, an denen du erkennst, dass dieses Date euer letztes sein sollte</i>	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
<i>Bringst du den Wein mit?</i>	106
Cosmopolitan	108
Weißwein-Cocktail	111
Blutorangendrink	112
Endgame – Frühstück	115
Himbeer-Porridge	117
Spinatomelett	118
<i>Zeig mir dein Profilfoto und ich sage dir, wer du bist</i>	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 Nudelsoße-auf-Shirt-Desaster, den Wie-soll-ich-das-in-den-Mundkriegen-Burger oder das ungeschnittene Riesensalatblatt des Grauens.

Diese Rezepte sind daher alleamt 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, superaußergewöhnlich, 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 Mehlmasse 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 $\frac{1}{2}$ 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.