

RALF JAKUMEIT

# ROCK



## DIE KÜCHE

**FAMILIENREZEPTE  
COOL WIE NIE**

GRÄFE  
UND  
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Linh Nguyen

Lektorat: Christin Geweke

Texte: Viola Lex

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Sabine Krohberger

eBook-Herstellung: Laura Denke

 ISBN 978-3-8338-8052-0

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Illustrationen: Shutterstock, Adobe Stock

Fotos: Katrin Winner, Klaus-Maria Einwanger, Mathias Neubauer, Grossmann.Schürle

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7987 10\_2021\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München



## LET'S ROCK THE KITCHEN!

Schön, dass du es bis hier geschafft hast. Vielleicht stellst du dir die Frage, wie ein Typ mit Irokesenschnitt, Ziegenbart und Tattoos dazu kommt, ein Kochbuch für Eltern zu schreiben. Nun, der Typ bin ich, und ich erklär's dir gerne. Aber erst einmal stelle ich mich vor: Mein Name ist Ralf Jakumeit. Ich bin Niederbayer, Rocker, Biker, Wakeboarder und vieles mehr, doch vor allem bin ich Koch und Familienvater.

Mein Motto lautet »Köche rocken die Welt« - das habe ich mir sogar auf den linken Oberarm tätowieren lassen. Mit meinem innovativen Kochstil (»mediterrasisch mit bayuwarischem Einschlag«) bin ich als Küchenchef unter

den Spitzenköchen gelandet: Zwei Kochmützen, drei Bestecke und 16 von 20 Punkten im Gault-Millau-Guide gehen auf mein Konto. Yeah! Heute toure ich mit meinem Event-Catering »Rocking Chefs« wie eine Band zu Festivals und koche hinter der Bühne für Rockstars wie Metallica. Bei unseren Kochkursen und in unseren Social-Media-Kochshows beweisen meine Rocking-Chefs-Jungs und ich regelmäßig, wie man mit einfachen Mitteln etwas richtig Geiles kochen kann. Neben meiner Küchencrew habe ich auch zu Hause noch vier echte »Rocking Chefs« sitzen: meine Frau Salome, meine siebenjährige Tochter Talei, meinen zehnjährigen Sohn Tiras und unseren Hund Beau. Ich weiß also genau, wie chaotisch der Alltag als Family sein kann. Aber hey ... genau dafür habe ich ja jetzt dieses Buch geschrieben.

Mit meinem Kochbuch rockst du die Familienküche! Meine eigenen Kids haben richtig viel Spaß in der Küche und sind selbst von gesundem Essen total begeistert, weil ich ihnen einen respektvollen Umgang mit Lebensmitteln beibringe und sie einfach überall mitmachen lasse. Mit meinen Rezepten gelingen auch dir moderne, kreative Gerichte, die alle cool finden – deine Kinder, deine Eltern, deine Freunde und einige davon sind sogar speziell für deinen Vierbeiner. Außerdem bin ich der beste Beweis dafür, dass Männer zwar auch an den Grill, aber ganz sicher ebenfalls hinter den Herd gehören. Also nur Mut, liebe Väter – auch ihr könnt mit meinen Gerichten rocken!

*Euer Ralf*

# WIR SIND DIE JAKUMEITS



## TALEI

Lieblingsessen: Schnitzel mit Pommes

Besondere Kennzeichen: Quasselstrippe

Mein größter Wunsch: meinen Himmelsonkel wiederzusehen

Mit Mama mag ich am liebsten: kuscheln



## **TIRAS**

Lieblingsessen: Sushi

Lieblingssport: American Football

Lieblingstier: Beau

Mit Papa mache ich am liebsten: Quatsch



## **SALOME**

Lieblingszutaten: Aubergine, Grapefruit, Fenchel, Ingwer  
Ich würde gerne: fliegen können wie ein Vogel  
Lieblingsgefühl: Wind in den Haaren



## **RALF**

Sternzeichen: Küchenschabe

Liebessessen: Rouladen von meiner Mama

Lieblingsmusik: alles, was scheppert

Habe ich für Notfälle immer im Auto: Kabelbinder



## **BEAU**

Familienmitglied seit: 23.04.2020

Lieblingessen: Pute mit Reis und Möhre

Das mag ich am liebsten: Vollgas und in Schräglage durch den Garten flitzen





# FRÜHSTÜCK

---

# BEI WEM HAB ICH'S MIR ABGESCHAUT?



**N**och bevor ich am Morgen die Augen öffne, strömt mir ein krass-guter Geruch in die Nase. Als ich in die Küche komme, sehe ich unseren zehnjährigen Sohn Tiras stolz am Herd stehen. In der Pfanne vor ihm brutzeln Eier und Speck. Ich muss grinsen, denn dieses Bild kenne ich aus meiner eigenen Kindheit. Mein Vater war ein leidenschaftlicher Hobbykoch, der es an freien Tagen beim Frühstück mit Eiern und Speck krachen ließ – und dem ich bei der Zubereitung immer helfen wollte.

Schon als Fünfjähriger war ich vom Kochen fasziniert. Ich sehe noch meine Oma vor mir, wie sie das Nudelholz geschickt über den Teig gleiten lässt. So lange, bis er so hauchdünn ist, dass er beinahe zu zerreißen droht. Jeden einzelnen ihrer Handgriffe habe ich detailliert aufgesogen, um eines Tages einen Apfelstrudel zu backen, der mindestens genauso gut schmeckt wie ihr traditionelles steiermärkisches Rezept. So oft mich meine Eltern ließen, guckte ich die TV-Sendung »Essen wie Gott in Frankreich« und träumte davon, einmal so zu werden wie dessen Star Paul Bocuse, der berühmteste Koch der Welt. Für mich war klar, ich will Koch sein.

Mein Sohn Tiras weiß zwar noch nicht, was er werden möchte, aber eins macht er seinem Vater trotzdem schon nach: Ebenso wie meine siebenjährige Tochter Talei hilft er beim Kochen fleißig mit. Und genau das ist meine Devise für eine gesunde und leckere Familienküche: Wer Spaß beim Zubereiten hat, dem schmeckt's auch!





**Meine Eltern, mein Bruder Armin und ich**



**Schon als kleiner Junge habe ich gerne  
Obstplatten für meine Mutter angerichtet**

...





# BANANEN- WAFFELN



## **FÜR 4 PERSONEN**

35 Min. Zubereitung

30 Min. Kühlen

Pro Portion ca. 620 kcal, 13 g E, 34 g F, 64 g KH

1 Bio-Zitrone

125 g Butter

250 g Dinkelmehl

1 TL Backpulver

2 EL Kokosblütenzucker

125 ml Milch

2 Eier

2 reife Bananen

frisch geriebene Tonkabohne

## **AUSSERDEM**

Waffeleisen

Kokosöl zum Ausbacken

4 Zweige Zitronenmelisse

Die Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Butter zerlassen.

Mehl, Backpulver, Zucker und Milch glatt rühren. Die Eier unterrühren. Bananen schälen und mit dem Pürierstab unter den Teig mixen. Zitronensaft und -abrieb sowie die flüssige Butter ebenfalls kräftig untermixen. Den Teig mit etwas

frisch geriebener Tonkabohne abschmecken und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Das Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen und mit etwas Kokosöl benetzen. Etwas Teig hineingeben, das Eisen schließen und den Teig in 2-3 Minuten goldbraun backen. So fortfahren, bis der komplette Teig verarbeitet ist. Die Bananenwaffeln mit Zitronenmelisse dekorieren und servieren. Dazu passt Schlagsahne oder Quittengelee (siehe [>](#)).



# FRENCH TOAST

## MIT BEEREN



### FÜR 4 PERSONEN

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 380 kcal, 8 g E, 27 g F, 25 g KH

### FÜR DEN FRENCH TOAST

2 Eier

250 ml Milch

1 TL Kokosblütenzucker

Salz

50 g Butter

4 Scheiben Toastbrot

### FÜR DAS TOPPING

50 g Himbeeren

50 g Brombeeren

50 g Blaubeeren

50 g Erdbeeren

50 g Butter

1 Prise Zimtpulver

2 EL Ahornsirup

frisch geriebene Tonkabohne

### AUSSERDEM

4 Blätter Minze

Für den French Toast Eier, Milch, Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel gut verquirlen.

Für das Topping die Beeren verlesen, bei Bedarf vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Erdbeeren putzen und je nach Größe gegebenenfalls halbieren oder vierteln.

In einer großen Pfanne die Butter erhitzen und aufschäumen lassen. Die Toastscheiben kurz in der Eimischung wenden, dann portionsweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten pro Seite goldbraun braten. Die French Toasts aus der Pfanne nehmen.

Erneut Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Die Beeren zufügen, nur kurz in der Pfanne schwenken und mit Zimt, Ahornsirup und etwas Tonkabohne abschmecken.

Die glasierten Beeren auf den diagonal halbierten Toastscheiben anrichten. Die French Toasts mit Minze garniert servieren.



# FRUCHT-SMOOTHIE

## VON TALEI



### FÜR 4 PERSONEN

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 170 kcal, 2 g E, 1 g F, 36 g KH

2 Bananen

2 Birnen

2 Äpfel

2 Orangen

500 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

500 ml Quittensaft

500 g Crushed Ice

Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Birnen und Äpfel schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Orangen halbieren und den Saft auspressen.

Alle vorbereiteten Zutaten mit Mineralwasser, Quittensaft und Crushed Ice in einen Standmixer geben und in ca. 2 Minuten auf höchster Stufe zu einem cremigen Smoothie mixen. Den Frucht-Smoothie auf Gläser verteilen und sofort servieren.



# VEGGIE POWER SMOOTHIE



## FÜR 4 PERSONEN

15 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 200 kcal, 6 g E, 17 g F, 6 g KH

1 ½ Salatgurken

1 Avocado

150 g Quark

200 ml Tomatensaft

200 ml Möhrensaft

1 EL Olivenöl

Pfeffer

Meersalz

4 Blätter Basilikum

1 Salatgurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob klein schneiden.

Gurke, Avocado, Quark, Tomatensaft, Möhrensaft und Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Den Smoothie mit Pfeffer und Meersalz abschmecken.

Die übrige Gurkenhälfte waschen, putzen und längs vierteln. Den Smoothie auf Gläser verteilen und mit Gurke und Basilikum garniert servieren.

