

katern. kochen. klarkommen.

KATER

KOCHBUCH

ZORA KLIPP



katern. kochen. klar kommen.

KATER KOCHBUCH

ZORA KLIPP

EMF



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

Impressum

Alle in diesem E-Book veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des E-Books ist untersagt und wird zivil- und strafrechtlich verfolgt. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die im E-Book veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie für das Gelingen kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses E-Book hinzuweisen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage leider nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

EIN E-BOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2020

© 2020 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung und Layout: Yvonne Witzan

Satz: Christina Gerg

Produktmanagement und Lektorat: Kira Weingarten

Foodfotografie: Lena Pfetzer People-Fotografie: Viola Halfar

Herstellung: Laura Denke

ISBN 978-3-7459-0354-6

www.emf-verlag.de

INHALT

REZEPTE

WENN DER TOASTER REICHEN MUSS

[Schokocreme](#)

[Toasty mit Aubergine und Paprika](#)

[SüßkartoffelToasties mit Ziegenkäse](#)

[Banane vom Toaster](#)

[Bagel mit pulled Lachs](#)

[Pita mit Schinken und Mozzarella](#)

[du armer, armer Ritter French Toast](#)

[Ziege Hawaii](#)

[Pizzatoast](#)

TIEFE AUGEN, TIEFE TELLER

[Blumenkohl-Suppe](#)

[Ramen ohne Namen](#)

[Gemüsesuppe mit Tortellini](#)

[Schnelle Erbsensuppe](#)

[glasnudel-Suppe](#)

[Kalte Gurkensuppe](#)

[Digge Kartoffelsuppe mit Mettenden](#)

[Hack-Lauch-Käsesuppe](#)

[Einfache Tomatensuppe](#)

[Cremige Linsensuppe](#)

HEISS UND FETTIG!

[Eingelegte Gurken](#)

[Bauern-Frühstück](#)
[Käsekartoffeln aus dem Ofen](#)
[Blätterteig-Pizza](#)
[Pizzawrap](#)
[Fladenbrot-Pizza](#)
[Schupfnudel-Pfanne](#)
[Blätterteig-Calzone](#)
[Wraps mit Pilzgyros](#)
[Senfeier](#)
[Schnelle Rigatoni](#)
[Kartoffelgratin klassisch und solo](#)
[Chocolate Chip Cookies mit Banana](#)
[Kaiser-schmarren](#)
[Hot Dogs](#)
[Zitronenlimo](#)
[Halloumi-Burger](#)
[Pulled-Chicken-Burger](#)
[Camembert-Burger](#)
[Hackbällchenaufauf mit Kartoffeln](#)
[Deftiger Rosenkohl-Aufauf](#)
[Schoko-kuchen](#)

DETOX BABY

[Granola selber machen](#)
[Gemüsepufer mit Schnittlauchquark](#)
[frischer bunter Salat](#)
[Pankcake-Stapel](#)
[Das perfekte Porridge](#)
[Einfaches Curry mit Süßkartoffeln und Erbsen](#)
[Grüner und Gelber Smufi](#)

[Cremiger Feta aus dem Ofen](#)

[Frittata](#)

[Quinoa- Bowl](#)

[Sommerrollen](#)

[do it for the gram Sauerteigbrot mit Avocado und Ei](#)

[Energyballs](#)

[Dalgona-Kaffee](#)

[Über die Autorin](#)

[Danke](#)

Los geht's

katern.

fochen.

flarkommen.

KATER

KOCHBUCH

Rezepte für harte Tage

EINLEITUNG



„Der gekochte Kater“, so heißt das letzte Kapitel meines ersten Kochbuchs **Koch's einfach**, und irgendwie war diese Idee so bescheuert und genial zugleich, dass wir uns dazu entschlossen haben, daraus noch ein kleines, spezielles Kochbuch zu entwickeln. Und zwar eins, das sich tatsächlich ausschließlich mit Gerichten für diese harten Tage nach einer durchzechten Nacht auseinandersetzt. Und ich denke jeder, der dieses Buch in den Händen hält und für interessant empfunden hat, weiß jetzt, was ich meine. Du öffnest deine Augen und bist dir gar nicht mal mehr so sicher, ob du noch Mensch oder schon Kater geworden bist.

Es gibt sie halt einfach, diese Tage, an denen so gut wie gar nichts mehr geht. Die Birne dröhnt, dicke Klüsen, der Magen spielt verrückt, und an Gleichgewicht ist auch nicht richtig zu denken. Wenn es so schlimm ist, dann bleib lieber einfach liegen.

Wenn du allerdings „nur“ mit einem flauen Magen, etwas Kopfschmerzen und Müdigkeit davongekommen bist, dann werden dich die Rezepte aus diesem Buch katapultartig nach vorne bringen. Denn jeder kennt es, nach dem Erwachen kommt erst unersättlicher Durst und danach HUNGER!

Aber es spielt im Grunde auch gar keine Rolle, warum es einem im Moment nicht so gut geht. Ob Erkältung, Kater oder Liebeskummer... manchmal braucht man einfach gutes Essen (und vielleicht eine extra Portion Käse), und die Welt sieht schon wieder besser aus.

Ich habe das Buch dabei in vier verschiedene Kapitel unterteilt. Angefangen mit Gerichten, für die man hauptsächlich den Toaster benötigt, und Suppen, wenn man doch noch nicht wieder so richtig in der Lage ist zu kauen, aber seinen Flüssigkeitshaushalt und den Magen wieder einigermaßen aufbauen möchte, bis hin zu deftigen Schweinereien. Zu guter Letzt folgt dann noch ein Kapitel, mit dem man seinem Körper wieder etwas Gutes tun möchte. Etwas für Herz und Seele. Ein Kapitel voller bunter, gesunder Rezepte.



Rezepte

Wenn der Toaster reichen muss

Der Rotwein fließt immer noch durch deine Adern, und du weißt nicht so richtig, wie du gerade an deinem Herd klarkommen sollst. Das macht aber nichts, denn im ersten Kapitel des Katerkochbuchs geht es hauptsächlich um Gerichte, die dein Toaster für dich zubereitet. Oder zumindest um Gerichte, die mit Toast gemacht werden, wir wollen deinem Magen ja erstmal noch nicht allzu viel zumuten.



Brotaufstriche

Zu Beginn zeige ich dir zwei Rezepte für einfache Brotaufstriche, welche du schon unter der Woche vorbereiten kannst. So sparst du dir die Arbeit am Wochenende und am morgen danach und hast gleich etwas, auf das du dich schon freuen kannst, wenn es zum Frühstück einfach nur eine Stulle geben soll.



Curry FRISCHKÄSE

ZUTATEN

FÜR 1 GLAS

1 kleine Zwiebel

3–4 getrocknete Aprikosen

300 g Frischkäse

1 TL Currypulver

1 TL gemahlene Kurkuma

1 EL Olivenöl

etwas Abrieb und Saft von 1/2 Bio-Limette

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen. Die Aprikosen und die Zwiebel sehr fein hacken und mit den restlichen Zutaten zu einer Creme verrühren. Wenn du einen Stabmixer hast, kannst du dir das Hacken auch sparen und die Zutaten einfach pürieren.

Die Creme anschließend final abschmecken, ggf. nachwürzen und in ein sauberes Marmeladenglas füllen. Der Aufstrich hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank.



SCHOKOCREME

ZUTATEN

FÜR 1 GLAS

70 g geröstete Haselnusskerne

120 ml Wasser (oder Pflanzenmilch)

30 ml Kokosöl

200 g Datteln (ohne Stein)

40–50 g Kakaopulver

Vanilleextrakt (nach Belieben)

ZUBEREITUNG

Die Haselnüsse in einem Standmixer mit der Flüssigkeit ordentlich zerkleinern. Das Kokosöl in einem kleinen Topf oder einer Mikrowelle schmelzen. Die Datteln mit den restlichen Zutaten in den Standmixer geben. Alles so lange mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Dann kannst du die Creme in ein sauberes Glas abfüllen. Der Aufstrich hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank.