

# I AM YOUR FOOD

*Das Kochbuch*



SHERIN



EMF



60 EASY REZEPTE

#TASTY

#GÖNNDİR

#EVERYDAY





# I AM YOUR FOOD

*Das Kochbuch*



60 EASY REZEPTE

#TASTY

#GÖNNDIR

#EVERYDAY



EIN BUCH DER  
EDITION MICHAEL FISCHER

## *Impressum*

Alle in diesem Buch veröffentlichten Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Verlags gewerblich genutzt werden. Eine Vervielfältigung oder Verbreitung der Inhalte des Buchs 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 Buch 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 Buch hinzuweisen.

EIN EBOOK DER EDITION MICHAEL FISCHER

1. Auflage 2022

© 2022 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung: Zoe Mitterhuber

Projektmanagement und Lektorat: Julia Bögelein

Layout & Satz: Zoe Mitterhuber

Herstellung: Amelie Engelhardt

Fotos: Sabrina Sue Daniels, Frankfurt am Main; bis auf S. 8 (unten rechts), 142: Instagram /@iamyourfoodl; S. 8 (unten links), S. 11: Shutterstock/©sweet marshmallow; S. 8 (oben links), S. 13 (oben): Shutterstock/©zarzamora; S. 8 (oben rechts), S. 14: Shutterstock/©Barbara Neveu; S. 73: Shutterstock/©SergeyST78; S. 120 (unten

rechts), S. 127: Shutterstock/©Wirestock Creators

ISBN 978-3-7459-1391-0

Gedruckt bei Gedruckt bei PNB Print SIA „Jansili“, Silakrogs,  
Ropazu novads, LV-2133, Lettland

[www.emf-verlag.de](http://www.emf-verlag.de)

## *Inhalt*

[Impressum](#)

[Vorwort](#)

## *TikTok Klassiker*

[One-Pot-Feta-Tomaten-Pasta aus dem Ofen](#)

[Dalgona-Kaffee](#)

[Pink-Drink](#)

[Pasta-Chips mit Sour Cream](#)

[Taco Crunch-Wrap](#)

## *Snacks, Salate & Co.*

[Tomaten-Mozzarella-Bagel](#)

[Avocado-Sandwich mit Ei & Schinken](#)

[Bruschetta mit Tomate & Basilikum](#)

[Omelett mit Gemüse und Lachs](#)

[Gebackener Feta mit Honig & Sesam](#)

[Gefüllte Eier mit Garnelen](#)

[Belegte Pasta-Spieße](#)

[Granatapfelsalat mit Feta und Walnüssen](#)

[Nudelsalat mit Gouda und Oliven](#)

[Orientalischer Couscous-Salat](#)

[Linsensuppe mit knusprigem Topping](#)

[Cremige Kürbissuppe](#)

## Aus der Pfanne

Hackbällchen in Champignon-Sahnesauce

Gefülltes Pfannenbrot

Schnelle Hühnchen-Paprika-Pfanne mit Basmatireis

Börek mit Feta und Spinat

Gemüsefrikadellen mit Sour Cream

One-Pot-Pasta mit Hackbällchen

Kässpätzle mit Röstzwiebeln

Cremige Champignon-Gnocchi-Pfanne

Chili con Carne mit Baguette

Knusprige Kartoffelpuffer mit Lachs

Chicken-Curry mit Reis und Mandeln

Tortellini in Käsesauce

Gnocchi in Tomaten-Mozzarella-Sauce

## Ofenwunder

Mediterraner Ofenkäse mit Baguette, Walnüssen und Salamisticks

Knoblauchbaguette mit Käse

Gefüllte Kartoffeln mit Käse

Fluffige Pizza

Flammkuchen mit Granatapfelkernen

Hühnchen-Gemüse-Spieße

Mac and Cheese

Gefüllter Butternuss-Kürbis mit Hackfleisch

Kartoffelgratin mit zweierlei Käse

Lasagne mit Béchamelsauce

Deftiges Bauernfrühstück mit Süßkartoffel

## Burger, Wraps & Co.

Kartoffelecken mit Parmesan

Hühnchen-Wraps

Crispy Fish-Burger

Tacos mit Rinderhack

Hackfleisch-Käse-Wraps

Nachos mit Käsesauce und Hackfleisch

Crispy Chicken mit Pommes

Pankoballs mit Parmesan

## Dips

Guacamole mit Crème fraîche

Sour Cream

Scharfer Cocktail-Dip

Chili-Frischkäse-Dip

Tomaten-Feta-Dip

Orientalischer Dip

Hummus

## Desserts & Süßes

Crêpe-Röllchen mit Schokolade und Früchten

Karamell-Dessert im Glas

Kaiserschmarrn mit Preiselbeeren

Cinnamon Roll Sticks

Schoko-Hörnchen

Tiramisu im Glas

Fluffige Pancakes

Gefüllte Quarkbällchen

Danksagung

Über die Autorin

& die Fotografin

*Leute,*

ich kann es selbst kaum glauben – ihr haltet gerade mein erstes Kochbuch in euren Händen.

Ich stehe schon seit Jahren in der Küche und liebe es für andere Menschen zu kochen und sie mit meinen Gerichten zu begeistern. Bis hier hin war es nicht immer leicht, aber seit ich im April 2021 auf TikTok angefangen habe, meine Rezepte mit euch zu teilen, wusste ich, das will ich machen! Es macht mir so großen Spaß, neue Rezepte auszuprobieren, und euer Feedback ist immer überwältigend. Als ich dann die Chance hatte, mein eigenes Kochbuch zu schreiben, musste ich nicht lange überlegen – und habe meine Lieblingsrezepte zusammengeschmissen. Herausgekommen ist *I am your Food – Das Kochbuch*: voll mit easy Comfort Food, für das ihr nicht allzu viele Zutaten braucht und das ihr jeden Tag kochen und genießen könnt. Ob Granatapfelsalat mit Feta und Walnüssen, fluffige Pizza, Hühnchen-Wraps, Crispy Fish-Burger oder Tiramisu im Glas, hier könnt ihr euch richtig gönnen. Und was ich natürlich auch unbedingt ins Buch packen musste: meine superschnellen Dips. Guacamole, Sour Cream, scharfer Cocktail-Dip, Hummus ...

Viel Spaß beim Nachmachen!

*Eure Sherin*



## *TikTok Klassiker*

Ja, bei einer Plattform, die in dieser Form erst seit 2018 existiert, kann man sich schon fragen, ob man von Klassikern sprechen darf ... Aber mal ehrlich, „Trends“ kann man auch nicht mehr sagen ... Hier meine Lieblings-TikTok-Rezepte, die viral gingen.



# ONE-POT-FETA-TOMATEN-PASTA

*aus dem Ofen*

Wer hat es auf TikTok nicht gesehen? Im April 2021 ging die Baked Feta Pasta viral und wurde unzählige Male nachgebacken. Zurecht – sie geht schnell, ist einfach und schmeckt himmlisch gut! Das Rezept habe ich etwas aufgepeppt, so schmeckt es noch besser.

 CA. 40 MINUTEN  FÜR 2–3 PERSONEN  VEGETARISCH

*Du brauchst*

250 g Kirschtomaten  
200 g Feta  
30 ml Olivenöl  
TL Salz  
Pfeffer  
Chili  
2 Knoblauchzehen  
250 g Conchiglioni  
75 g Sahne  
1 Handvoll frisches Basilikum

*So geht's*

1. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Kirschtomaten gründlich waschen, abtrocknen und in eine Auflaufform geben. Den Feta in die Mitte geben, mit Olivenöl beträufeln und mit je ½ TL Salz, Pfeffer und 1 Prise Chili würzen. Knoblauch schälen, dazu pressen und alles gut miteinander vermischen. Die Auflaufform in den Backofen geben und für 30 Minuten backen.

3. Währenddessen die Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente kochen.

4. Sobald der Feta fertig gebacken ist, das Ganze mit der Sahne und dem Basilikum in einen Mixer geben und gut pürieren. Die Sauce nochmals abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Die Nudeln und die Sauce in dieselbe Auflaufform geben, miteinander vermengen und nochmal für 5 Minuten im Ofen backen.

5. Zuletzt auf einem Teller anrichten und genießen.



#LUNCH

#VIRAL

# DALGONA - *Kaffee*

Im April 2020 kam der großartige Trend aus Südkorea. Der Schaumkaffee hat während der Corona-Zeit im Internet schnell die Runde gemacht. Ein einfacher und leckerer Hingucker in nur wenigen Minuten gezaubert.

## *Du brauchst*

3 EL Instant-Kaffeepulver  
3 EL Zucker  
250 ml Milch  
150 ml Cold Brew  
8 Eiswürfel  
1 TL fein geraspelte Schokolade

## *So geht's*

1. Instantkaffee, Zucker und 3 EL kochendes Wasser in ein hohes Rührgefäß geben. Mit einem Schneebesen für 6-8 Minuten zu einer festen, glänzenden Masse aufschlagen. Geht auch mit einem elektrischen Handmixer.
2. Zwei Gläser mit Milch, Cold Brew und Eiswürfeln befüllen und mit dem Kaffeeschaum toppen. Zuletzt mit der geraspelten Schokolade bestreuen und genießen.



#COFFEE

# PINK - Drink

Der Starbucks-Drink wurde im Sommer 2021 millionenfach auf TikTok und Instagram geteilt. Und das zurecht – der pinke Drink sieht gut aus, schmeckt unglaublich lecker und ist schnell gemacht.

## *Du brauchst*

- 2 Beutel Hibiskus-Tee (Fertigprodukt)
- 2 EL frische Früchte (z. B. Erdbeeren und Himbeeren)
- 8 Eiswürfel
- 2 EL Holunderblütensirup
- Kokosdrink (ungesüßt)
- Minze, ½ Limettenscheibe zum Garnieren

## *So geht's*

1. Hibiskus-Tee nach Packungsanleitung aufbrühen und vollständig abkühlen lassen.
2. Zwei schöne Gläser mit Früchten und Eiswürfeln füllen.
3. Die Gläser zu drei Vierteln mit dem rosa Hibiskus-Tee auffüllen. In jedes Glas kommt dann jeweils 1 EL Holunderblütensirup.
4. Den Drink zum Schluss mit dem Kokosdrink vollständig auffüllen und mit Minze und Limette schön garnieren. Achtung – den Drink erst vorm Trinken rühren.