

CHAOS IN DER KÜCHE

KATASTROPHAL KLANS
KULLARICHE KRIETATHN



DAS KOCHBUCH ZUR BAND
90% KI GENERIERT ABER LECKER



K A T A S T R O P H A L K L A N G

Über den fiktiven Autor: Martin ist das organisatorische Genie hinter Katastrophal Klang, der Mann, der alles zusammenhält. Als Bandmanager sorgt er dafür, dass alles reibungslos läuft, von den Finanzen bis zum Bier. Er ist auch der unermüdliche Versorger der Band, immer bereit, mit einer Kiste kalten Biers für die Band und die Crew aufzutauchen, wann immer es nötig ist. Über den Ursprung seines Spitznamen gibt es widersprüchliche Gerüchte...

Über die Band: Katastrophal Klang ist die Antwort der musikalischen Evolution auf einen Mangel an Kontroverse und Adrenalin. Sie spielen eine Mischung aus Alternative und College-Dizz-Punk, die so subtil ist wie ein Vorschlaghammer. Die Band hebt sich durch einen wandelbaren Stil hervor, den man als musikalische Faustschläge ins Gesicht der Gesellschaft verstehen könnte. Der Gesang ist, rau und die Stimme oft so verfremdet, dass man meinen könnte, der Sänger hätte verschiedene Persönlichkeiten und Stimmen. Ihre Texte sind nicht nur provokant, aber unpolitisch und universell.

Katastrophal Klang ist ein Kunstexperiment - bis auf die Songtexte ist alles (soweit möglich) mit KI generiert.

Vorwort

Willkommen zu einem einzigartigen kulinarischen Abenteuer mit Katastrophal Klang! In diesem Buch präsentieren wir euch "Chaos in der Küche - Katastrophal Klangs kulinarische Kreationen", ein Kochbuch, das genauso rebellisch und unkonventionell ist wie unsere Musik.

Ich bin Martin "MHD" Lang, der Manager der Band, Mädchen für alles, Bierbeschaffer und, wie ihr gleich erfahren werdet, auch unser inoffizieller Koch. In diesem Buch haben wir eine Sammlung von Rezepten zusammengestellt, die perfekt zum punkigen Lifestyle von Katastrophal Klang passen. Doch bevor ihr euch in die Küche stürzt, möchten wir euch ein paar wichtige Fakten mit auf den Weg geben.

Alle Rezeptideen in diesem Buch sind zu 100% KI-generiert. Kein einziges Rezept wurde tatsächlich nachgekocht. Ebenso sind die Fotos in diesem Buch mit Hilfe von KI erstellt worden. Dieses Projekt ist ein kreatives Experiment, das die Möglichkeiten der künstlichen Intelligenz auf humorvolle Weise erkundet und gleichzeitig unser unverwechselbares Bandimage widerspiegelt.

Mit "Chaos in der Küche" möchten wir euch nicht nur inspirieren, neue kulinarische Wege zu beschreiten, sondern auch zeigen, dass Kreativität keine Grenzen kennt – weder in der Musik noch in der Küche. Die Rezepte sind unkonventionell, frech und ein bisschen verrückt – genauso wie unsere Songs.

Lasst euch also auf das Abenteuer ein, nehmt die Rezepte mit einem Augenzwinkern und habt Spaß dabei, eure eigene Interpretation dieser punkigen Kreationen zu erschaffen. Denn am Ende des Tages geht es darum, die Dinge auf seine eigene Weise zu machen – genau wie wir es mit unserer Musik tun.

Viel Spaß beim Kochen und Rock on!
Martin "MHD" Lang Katastrophal Klang

P.S.: Besucht doch mal unsere Website:
<https://www.katastrophal-klang.de/>





Inhalt

1. ANARCHISTISCHER APFELSTRUDEL

EIN TRADITIONELLER APFELSTRUDEL MIT EINER REBELLISCHEN NOTE – VIELLEICHT MIT EINER SCHARFEN INGWER-ZIMT-FÜLLUNG UND EINEM KNUSPRIGEN PANKO-TOPPING.

2. PUNKROCK-PIZZA

SELBSTGEMACHTE PIZZA MIT UNGEWÖHNLICHEN BELÄGEN WIE JALAPEÑOS, ANANAS, BBQ-HÜHNCHEN UND EINEM SPRITZER SCHARFER SOSSE. PERFEKT FÜR EINEN REBELLISCHEN PIZZAABEND.

3. RADIKALE RAMEN-BOWL

EINE DIY-RAMEN-SCHÜSSEL MIT EINEM KRÄFTIGEN, WÜRZIGEN BRÜHE, NUDELN, GEMÜSE UND MARINIERTEM TOFU ODER FLEISCH. GARNIEREN MIT FRISCHEN KRÄUTERN UND SESAM.

4. REVOLUTIONÄRE RAVIOLI

HAUSGEMACHTE RAVIOLI GEFÜLLT MIT RICOTTA UND SPINAT, SERVIERT IN EINER KRÄFTIGEN TOMATEN-BASILIKUM-SAUCE, DIE MIT EINEM HAUCH CHILI AUFGEPEPPT IST.

5. SUBKULTUR-SANDWICHES

AUSGEFALLENE SANDWICHES WIE DAS "PUNK BLT" MIT VEGANEM SPECK, RUCOLA, TOMATEN UND EINER SCHARFEN AVOCADO-MAYO ODER DAS "ROCK'N'ROLL REUBEN" MIT PASTRAMI, SAUERKRAUT UND KÄSE.

6. REBELLISCHE RATATOUILLE

EINE PUNKIGE VERSION DES FRANZÖSISCHEN KLASSIKERS MIT EINER WÜRZIGEN TOMATENSAUCE, VIEL KNOBLAUCH UND EINER MISCHUNG AUS BUNTEM GEMÜSE WIE ZUCCHINI, AUBERGINEN UND PAPRIKA.

7. KRAWALL-KEBABS

GEGRILLTE KEBABS MIT EINER AUSWAHL AN MARINIERTEN FLEISCHSTÜCKEN ODER GEMÜSE, SERVIERT MIT EINER KRÄFTIGEN KNOBLAUCHSAUCE UND EINEM FRISCHEN SALAT.

9. SUBVERSIVE SCONES

HERZHAFTE SCONES MIT KRÄUTERN UND KÄSE, SERVIERT MIT EINER SCHARFEN PAPRIKA-MARMELADE ODER EINEM KRÄFTIGEN KRÄUTERQUARK.

10. BÖSE BROWNIES

DUNKLE SCHOKOLADEN-BROWNIES MIT EINER PRISE CAYENNEPFEFFER UND EINEM SCHUSS WHISKEY, PERFEKT FÜR EIN SÜSSES, ABER REBELLISCHES DESSERT.

11. ANARCHO-APFELKUCHEN

EIN KLASSISCHER APFELKUCHEN MIT EINEM KNUSPRIGEN HAFER-CRUMBLE-TOPPING UND EINER GEHEIMEN ZUTAT: EIN SCHUSS RUM IN DER FÜLLUNG.

12. SCHARFE STREET-TACOS

TACOS MIT SCHARF MARINIERTEM HÄHNCHEN, FRISCHEM KORIANDER, LIMETTEN UND EINER FEURIGEN SALSA – INSPIRIERT VON DEN STRASSENMÄRKTEN MEXIKOS.

13. WILD-WEST-WAFFELN

WAFFELN MIT UNGEWÖHNLICHEN BELÄGEN WIE SPECK UND AHORNSIRUP, ODER HERZHAFT MIT KÄSE UND KRÄUTERN. PERFEKT FÜR EIN PUNKIGES FRÜHSTÜCK ODER BRUNCH.

14. DYSTOPISCHE DONUTS

HAUSGEMACHTE DONUTS MIT EINER GLASUR AUS CHILI-SCHOKOLADE ODER BOURBON-VANILLE, IDEAL FÜR EINEN SÜSSEN ABSCHLUSS.

15. REBELLISCHE RISOTTO

EIN CREMIGES RISOTTO MIT UNGEWÖHNLICHEN ZUTATEN WIE KÜRBIS, SAFRAN UND GERÖSTETEN PINIENKERNEN, ABGERUNDET MIT EINEM SPRITZER ZITRONE.

ANARCHISTISCHER APFELSTRUDEL

Für den Teig:
250 g Mehl
1 Prise Salz
1 Ei
1 EL Öl
125 ml lauwarmes Wasser
Für die Füllung:
1 kg Äpfel (z.B. Boskop oder
Granny Smith)
50 g Zucker
1 TL Zimt
1 TL gemahlener Ingwer
1 TL Chiliflocken (optional)
1/2 TL extra rebellische Note)
für die extra
50 g Rosinen
50 g gehackte Mandeln
Saft einer halben Zitrone
1 EL Rum (optional)
50 g Butter
50 g Panko (japanische
Semmelbrösel)
Für das Topping:
50 g Panko
2 EL Zucker
1 TL Zimt
30 g geschmolzene Butter

TIPP: DIESER APFELSTRUDEL IST IDEAL FÜR ALLE, DIE TRADITIONELLE REZEPTE LIEBEN, ABER AUCH FÜR EINEN REBELLISCHEN TWIST OFFEN SIND. DIE SCHARFE INGWER-ZIMT-FÜLLUNG UND DAS KNUSPRIGE PANKO-TOPPING VERLEIHEN DEM KLASSISCHEN DESSERT EINE AUFREGENDE NEUE NOTE.

TEIG ZUBEREITEN:

MEHL UND SALZ IN EINE SCHÜSSEL SIEBEN. EINE MULDE IN DER MITTE FORMEN UND DAS EI, ÖL UND LAUWARMES WASSER HINEINGEBEN. ALLES ZU EINEM GLATTEN TEIG VERKNETEN.

DEN TEIG AUF EINER LEICHT BEMEHLTEN ARBEITSFLÄCHE ETWA 10 MINUTEN KRÄFTIG KNETEN, BIS ER GLATT UND ELASTISCH IST.

DEN TEIG IN EINE LEICHT GEÖLTE SCHÜSSEL GEBEN, MIT FRISCHHALTEFOLIE ABDECKEN UND BEI RAUMTEMPERATUR ETWA 30 MINUTEN RUHEN LASSEN.

FÜLLUNG VORBEREITEN:

ÄPFEL SCHÄLEN, ENTKERNEN UND IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN. MIT ZITRONENSAFT BETRÄUFELN, UM EIN BRAUNWERDEN ZU VERHINDERN.

ZUCKER, ZIMT, GEMAHLENE INGWER, CHILIFLOCKEN, ROSINEN, GEHACKTE MANDELN UND RUM (FALLS VERWENDET) ZU DEN ÄPFELN GEBEN UND GUT VERMISCHEN.

STRUDEL ZUSAMMENSTELLEN:

DEN TEIG AUF EINEM LEICHT BEMEHLTEN GESCHIRRTUCH AUSROLLEN. DANN VORSICHTIG MIT DEN HÄNDEN WEITER AUSZIEHEN, BIS ER SEHR DÜNN UND FAST DURCHSICHTIG IST. FALLS DER TEIG LÖCHER BEKOMMT, DIESE EINFACH ZUSAMMENDRÜCKEN.

DIE GESCHMOLZENE BUTTER GLEICHMÄSSIG AUF DEM TEIG VERSTREICHEN.

PANKO IN EINER PFANNE OHNE FETT GOLDBRAUN RÖSTEN UND AUF DEM TEIG VERTEILEN. DIE APFELFÜLLUNG GLEICHMÄSSIG AUF DEM TEIG VERTEILEN, DABEI EINEN RAND VON ETWA 2 CM FREI LASSEN.

STRUDEL FORMEN UND BACKEN:

DEN STRUDEL MIT HILFE DES GESCHIRRTUCHS VORSICHTIG AUFROLLEN. DIE ENDEN GUT VERSCHLIESSEN UND DEN STRUDEL MIT DER NAHT NACH UNTEN AUF EIN MIT BACKPAPIER AUSGELEGTES BACKBLECH LEGEN.

PANKO, ZUCKER UND ZIMT FÜR DAS TOPPING VERMISCHEN UND DEN STRUDEL DAMIT BESTREUEN. DIE GESCHMOLZENE BUTTER DARÜBER TRÄUFELN.

DEN STRUDEL IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN BEI 180°C (OBER-/UNTERHITZE) ETWA 35-40 MINUTEN GOLDBRAUN BACKEN.

SERVIEREN:

DEN STRUDEL LEICHT ABKÜHLEN LASSEN, IN SCHEIBEN SCHNEIDEN UND NACH BELIEBEN MIT PUDERZUCKER BESTÄUBEN. ER PASST PERFEKT ZU EINER KUGEL VANILLEEIS ODER EINEM KLECKS SCHLAGSAHNE.



ANARCHIST



PUNKROCK PIZZA

Für den Teig:
500 g Mehl (Type 00 oder Pizzamehl)
1 TL Salz
1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
1 TL Zucker
300 ml lauwarmes Wasser
2 EL Olivenöl

Für die Sauce:
200 g passierte Tomaten
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Oregano
1 TL Basilikum
1 TL Pfeffer nach Geschmack
1 EL Olivenöl

Für die Beläge:
200 g geriebener Mozzarella
150 g BBQ-Hühnchen, in Streifen geschnitten
1 kleine Dose Ananasstücke, abgetropft
2 frische Jalapeños, in Ringe geschnitten
1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
50 g schwarze Oliven, in Scheiben geschnitten
50 g rote Paprika, in Streifen geschnitten
Frische Basilikumblätter zum Garnieren
Scharfe Soße nach Geschmack (z.B. Tabasco oder Sriracha)

TIPP: DIESE PUNKROCK-PIZZA IST PERFEKT FÜR EINEN REBELLISCHEN PIZZAABEND! DIE KOMBINATION AUS WÜRZIGEM BBQ-HÜHNCHEN, SÜSSER ANANAS, SCHARFEN JALAPEÑOS UND FEURIGER SOSSE SORGT FÜR EIN AUFREGENDES GESCHMACKSERLEBNIS. ENJOY YOUR PUNK ROCK FEAST!

TEIG ZUBEREITEN:

MEHL UND SALZ IN EINE GROSSE SCHÜSSEL GEBEN. TROCKENHEFE UND ZUCKER IM LAUWARMEN WASSER AUFLÖSEN UND ETWA 5 MINUTEN STEHEN LASSEN, BIS ES SCHÄUMT.

DIE HEFEMISCHUNG UND DAS OLIVENÖL ZUM MEHL GEBEN UND ALLES ZU EINEM GLATTEN TEIG VERKNETEN. DEN TEIG AUF EINER LEICHT BEMEHLTEN ARBEITSFLÄCHE ETWA 10 MINUTEN KRÄFTIG KNETEN, BIS ER ELASTISCH IST.

DEN TEIG IN EINE LEICHT GEÖLTE SCHÜSSEL GEBEN, MIT EINEM SAUBEREN KÜCHENTUCH ABDECKEN UND AN EINEM WARMEN ORT ETWA 1 STUNDE GEHEN LASSEN, BIS SICH DAS VOLUMEN VERDOPPELT HAT.

SAUCE ZUBEREITEN:

OLIVENÖL IN EINEM KLEINEN TOPF ERHITZEN UND DEN GEHACKTEN KNOBLAUCH DARIN KURZ ANBRATEN.

PASSIERTE TOMATEN, OREGANO, BASILIKUM, SALZ UND PFEFFER HINZUFÜGEN. ALLES GUT VERMISCHEN UND ETWA 10 MINUTEN BEI NIEDRIGER HITZE KÖCHELN LASSEN. BEISEITE STELLEN.

PIZZA ZUSAMMENSTELLEN:

DEN TEIG NACH DEM GEHEN AUF EINE LEICHT BEMEHLTE ARBEITSFLÄCHE GEBEN UND KURZ DURCHKNETEN. IN ZWEI PORTIONEN TEILEN UND JEDE PORTION ZU EINEM RUNDEN PIZZABODEN AUSROLLEN.

DIE PIZZABÖDEN AUF MIT BACKPAPIER AUSGELEGTE BACKBLECHE LEGEN.

DIE TOMATENSauce GLEICHMÄSSIG AUF DEN PIZZABÖDEN VERTEILEN.

GERIEBENEN MOZZARELLA GLEICHMÄSSIG AUF DER SAUCE VERTEILEN.

BBQ-HÜHNCHENSTREIFEN, ANANASSTÜCKE, JALAPEÑO-RINGE, ROTE ZWIEBELRINGE, OLIVENScheiben UND PAPRIKASTREIFEN AUF DEN PIZZEN VERTEILEN.

PIZZA BACKEN:

DIE PIZZEN IM VORGEHEIZTEN BACKOFEN BEI 220°C (OBER-/UNTERHITZE) ETWA 15-20 MINUTEN BACKEN, BIS DER TEIG KNUSPRIG UND DER KÄSE GESCHMOLZEN UND GOLDBRAUN IST.

SERVIEREN:

DIE PIZZEN AUS DEM OFEN NEHMEN UND NACH BELIEBEN MIT FRISCHEN BASILIKUMBLÄTTERN UND EINEM SPRITZER SCHARFER SOSSE GARNIEREN. IN STÜCKE SCHNEIDEN UND SOFORT SERVIEREN.



RADIKALE RAMEN-BOWL

Für die Brühe:
2 EL Sesamöl
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Stück Ingwer (ca. 5 cm), fein gehackt
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
1 TL Chiliflocken (optional für extra Würze)
4 EL Sojasauce
2 EL Miso-Paste
1 EL Sriracha (nach Geschmack)
1,5 L Gemüse- oder Hühnerbrühe
1 EL Reissig

Für die Ramen-Bowl:
200 g Ramen-Nudeln
200 g Tofu oder Hühnerfleisch, in Würfel geschnitten
2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
1 EL Honig oder Ahornsirup
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 Karotte, in dünne Streifen geschnitten
1 Handvoll Babyspinat
1 Handvoll Shiitake-Pilze, in Scheiben geschnitten
2 Eier (optional, weich gekocht)

Für die Garnitur:
Frische Korianderblätter
Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
Sesamsamen
Limettenspalten (optional)
Nori-Blätter (optional)

TIPP: DIESE RADIKALE RAMEN-BOWL IST NICHT NUR LECKER, SONDERN AUCH VIELSEITIG. DU KANNST DIE ZUTATEN JE NACH VORLIEBEN UND VERFÜGBARKEIT ANPASSEN. DIE KRÄFTIGE, WÜRZIGE BRÜHE IN KOMBINATION MIT FRISCHEM GEMÜSE UND MARINIERTEM TOFU ODER FLEISCH SORGT FÜR EIN UNVERGESSLICHES GESCHMACKSERLEBNIS.

BRÜHE ZUBEREITEN:

SESAMÖL IN EINEM GROSSEN TOPF ERHITZEN. KNOBLAUCH, INGWER UND FRÜHLINGSZWIEBELN HINZUFÜGEN UND UNTER RÜHREN ANBRATEN, BIS SIE DUFTEN. CHILIFLOCKEN, SOJASAUCE, MISO-PASTE UND SRIRACHA EINRÜHREN UND KURZ MITBRATEN.
GEMÜSE- ODER HÜHNERBRÜHE UND REISESSIG HINZUFÜGEN. ALLES GUT VERRÜHREN UND DIE BRÜHE AUFKOCHEN LASSEN. HITZE REDUZIEREN UND ETWA 15-20 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.

TOFU ODER FLEISCH MARINIEREN:

IN EINER SCHÜSSEL SOJASAUCE, SESAMÖL UND HONIG ODER AHORNSIRUP VERMISCHEN. TOFU- ODER FLEISCHWÜRFEL HINZUFÜGEN UND GUT VERMENGEN, SODASS ALLE STÜCKE MARINIERT SIND.
EINE PFANNE ERHITZEN UND DIE MARINIERTEN TOFU- ODER FLEISCHWÜRFEL DARIN GOLDBRAUN BRATEN. BEISEITE STELLEN.

RAMEN-NUDELN UND GEMÜSE ZUBEREITEN:

RAMEN-NUDELN NACH PACKUNGSANWEISUNG IN EINEM SEPARATEN TOPF KOCHEN. ABTROPFEN LASSEN UND BEISEITE STELLEN.
IN DERSELBEN PFANNE, IN DER DER TOFU ODER DAS FLEISCH GEBRATEN WURDE, DIE PAPRIKA, KAROTTE UND SHIITAKE-PILZE KURZ ANBRATEN, BIS SIE LEICHT WEICH SIND, ABER NOCH BISS HABEN.

EIER KOCHEN (OPTIONAL):

EIER IN EINEM KLEINEN TOPF MIT KOCHENDEM WASSER ETWA 6-7 MINUTEN KOCHEN, BIS SIE WEICH GEKOCHT SIND. ABSCHRECKEN, SCHÄLEN UND HALBIEREN.

RAMEN-BOWL ZUSAMMENSTELLEN:

DIE GEKOCHTEN RAMEN-NUDELN AUF SCHÜSSELN VERTEILEN. BABYSPINAT, GEBRATENE PAPRIKA, KAROTTE UND SHIITAKE-PILZE DARAUF ANRICHTEN.
DIE HEISSE BRÜHE DARÜBER GIESSEN.
GEBRATENEN TOFU ODER FLEISCHWÜRFEL AUF DIE RAMEN-BOWLS GEBEN. FALLS VERWENDET, DIE HALBIERTEN EIER HINZUFÜGEN.

GARNIEREN UND SERVIEREN:

MIT FRISCHEN KORIANDERBLÄTTERN, FRÜHLINGSZWIEBELN, SESAMSAMEN UND LIMETTENSALTEN GARNIEREN. OPTIONAL NORI-BLÄTTER HINZUFÜGEN.
SOFORT SERVIEREN UND GENIEßEN!



REVOLUTIONÄRE RAVIOLI

Für den Teig:
300 g Mehl (Type 00 oder Allzweckmehl)
3 Eier
1 Prise Salz
1 EL Olivenöl

Für die Füllung:
250 g Ricotta
200 g frischer Spinat, gewaschen und gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL Olivenöl
50 g frisch geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Prise Muskatnuss

Für die Tomaten-Basilikum-Sauce:
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 TL Zucker
1 TL getrocknete Chiliflocken (nach Geschmack)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Handvoll frische Basilikumblätter, grob gehackt

TIPP: DIESE REVOLUTIONÄREN RAVIOLI KOMBINIEREN DIE SANFTE CREMIGKEIT DER RICOTTASPINAT-FÜLLUNG MIT DER WÜRZIGEN TOMATEN-BASILIKUM-SAUCE UND EINEM HAUCH CHILI FÜR DIE RICHTIGE SCHÄRFE. EIN PERFEKTES GERICHT FÜR EINEN BESONDEREN ABEND ODER UM FREUNDE UND FAMILIE ZU BEEINDRUCKEN.

TEIG ZUBEREITEN:

MEHL AUF EINE SAUBERE ARBEITSFLÄCHE GEBEN UND IN DER MITTE EINE MULDE FORMEN. EIER, SALZ UND OLIVENÖL IN DIE MULDE GEBEN. MIT EINER GABEL DIE EIER LANGSAM MIT DEM MEHL VERMISCHEN, BIS EIN TEIG ENTSTEHT. DEN TEIG ETWA 10 MINUTEN KRÄFTIG KNETEN, BIS ER GLATT UND ELASTISCH IST. DEN TEIG IN FRISCHHALTEFOLIE EINWICKELN UND MINDESTENS 30 MINUTEN BEI RAUMTEMPERATUR RUHEN LASSEN.

FÜLLUNG ZUBEREITEN:

OLIVENÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN UND DEN KNOBLAUCH DARIN KURZ ANBRATEN. DEN GEHACKTEN SPINAT HINZUFÜGEN UND KURZ DÜNSTEN, BIS ER ZUSAMMENFÄLLT. ABKÜHLEN LASSEN. IN EINER SCHÜSSEL RICOTTA, ABGEKÜHLTEN SPINAT, PARMESAN, SALZ, PFEFFER UND MUSKATNUSS VERMISCHEN. BEISEITE STELLEN.

RAVIOLI FORMEN:

DEN TEIG AUF EINER LEICHT BEMEHLTEN ARBEITSFLÄCHE DÜNN AUSROLLEN (ODER EINE NUDELMASCHINE VERWENDEN). DEN TEIG IN ZWEI LANGE BAHNEN SCHNEIDEN. AUF EINE TEIGBAHN KLEINE HÄUFCHEN DER FÜLLUNG SETZEN, DABEI GENÜGENDE ABSTAND LASSEN. DIE ZWEITE TEIGBAHN VORSICHTIG DARÜBER LEGEN UND DEN TEIG RUND UM DIE FÜLLUNGEN ANDRÜCKEN. MIT EINEM RAVIOLISCHNEIDER ODER EINEM SCHARFEN MESSER DIE RAVIOLI AUSSCHNEIDEN. DIE RÄNDER GUT ANDRÜCKEN, DAMIT SIE BEIM KOCHEN NICHT AUFGEHEN.

TOMATEN-BASILIKUM-SAUCE ZUBEREITEN:

OLIVENÖL IN EINEM TOPF ERHITZEN. ZWIEBEL UND KNOBLAUCH DARIN GLASIG DÜNSTEN. GEHACKTE TOMATEN, TOMATENMARK, ZUCKER UND CHILIFLOCKEN HINZUFÜGEN. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN. DIE SAUCE BEI MITTLERERER HITZE ETWA 15-20 MINUTEN KÖCHELN LASSEN, BIS SIE LEICHT EINGEDICKT IST. ZUM SCHLUSS DIE GEHACKTEN BASILIKUMBLÄTTER UNTERRÜHREN.

RAVIOLI KOCHEN:

EINEN GROSSEN TOPF MIT SALZWASSER ZUM KOCHEN BRINGEN. DIE RAVIOLI PORTIONSWEISE IN DAS KOCHENDE WASSER GEBEN UND ETWA 3-4 MINUTEN KOCHEN, BIS SIE AN DIE OBERFLÄCHE STEIGEN. DIE RAVIOLI MIT EINER SCHAUMKELLE HERAUSNEHMEN UND GUT ABTROPFEN LASSEN.

SERVIEREN:

DIE RAVIOLI AUF TELLERN ANRICHTEN UND GROSSZÜGIG MIT DER TOMATEN-BASILIKUM-SAUCE ÜBERGIESSEN. NACH BELIEBEN MIT FRISCH GERIEBENEM PARMESAN UND ZUSÄTZLICHEN BASILIKUMBLÄTTERN GARNIEREN.



SUBKULTUR-SANDWICHES- PUNK BLT MIT SCHARFER AVOCADO-MAYO

4 Scheiben Vollkornbrot oder
Sourdough-Brot
1 Avocado
1 EL Limettensaft
1 TL Sriracha (oder mehr nach
Geschmack)
4 Scheiben veganer Speck
1 Handvoll frischer Rucola
1 große Tomate, in Scheiben
geschnitten
Salz und Pfeffer nach
Geschmack

AVOCADO-MAYO ZUBEREITEN:

AVOCADO AUS DER SCHALE LÖSEN UND IN EINE SCHÜSSEL GEBEN. MIT EINER GABEL ZU EINER GLATTEN MASSE ZERDRÜCKEN. LIMETTENSAFT UND SRIRACHA HINZUFÜGEN UND GUT VERMISCHEN. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.

VEGANEN SPECK ZUBEREITEN:

DEN VEGANEN SPECK NACH PACKUNGSANWEISUNG ZUBEREITEN, BIS ER KNUSPRIG IST.

SANDWICH ZUSAMMENSTELLEN:

DIE BROTSCHNITTEN LEICHT TOASTEN. EINE GROSSZÜGIGE SCHICHT AVOCADO-MAYO AUF ZWEI DER BROTSCHNITTEN STREICHEN. RUCOLA, TOMATENSCHNITTEN UND VEGANEN SPECK DARAUF VERTEILEN. MIT DEN ÜBRIGEN BROTSCHNITTEN ABDECKEN UND DAS SANDWICH HALBIEREN.

SERVIEREN:

DAS PUNK BLT SOFORT SERVIEREN UND GENIESSEN.

SUBKULTUR-SANDWICHES- ROCK'N'ROLL REUBEN

Für das Sandwich:
4 Scheiben Roggenbrot
8 Scheiben Pastrami
4 Scheiben Schweizer Käse
1 Tasse Sauerkraut, abgetropft
1 EL Butter, weich
Für die Russian Dressing:
1/4 Tasse Mayonnaise
1 EL Ketchup
1 TL Worcestershire-Sauce
1 TL Meerrettich
1 TL Salz und Pfeffer nach Geschmack

RUSSIAN DRESSING ZUBEREITEN:

MAYONNAISE, KETCHUP, WORCESTERSHIRE-SAUCE UND MEERRETTICH IN EINER SCHÜSSEL GUT VERMISCHEN. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.

SANDWICH ZUSAMMENSTELLEN:

EINE SCHEIBE ROGGENBROT MIT RUSSIAN DRESSING BESTREICHEN. 2 SCHEIBEN PASTRAMI, 1 SCHEIBE SCHWEIZER KÄSE UND 1/2 TASSE SAUERKRAUT DARAUF SCHICHTEN. EINE WEITERE SCHEIBE PASTRAMI UND EINE WEITERE SCHEIBE SCHWEIZER KÄSE HINZUFÜGEN. MIT EINER ZWEITEN SCHEIBE ROGGENBROT ABDECKEN. BEIDE SANDWICHSEITEN MIT WEICHER BUTTER BESTREICHEN.

SANDWICH GRILLEN:

EINE PFANNE AUF MITTLERER HITZE ERHITZEN UND DAS SANDWICH DARIN GOLDBRAUN UND KNUSPRIG GRILLEN, BIS DER KÄSE GESCHMOLZEN IST (ETWA 3-4 MINUTEN PRO SEITE).

SERVIEREN:

DAS ROCK'N'ROLL REUBEN SANDWICH HALBIEREN UND SOFORT SERVIEREN.



REBELLISCHE RATATOUILLE

1 große Aubergine
1 große Zucchini
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
4 reife Tomaten
400 g passierte Tomaten
2 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Oregano
1 TL getrockneter Thymian
1 TL getrockneter Basilikum
1/2 TL Chiliflocken (optional,
für die rebellische Schärfe)
Salz und Pfeffer nach
Geschmack
Frische Basilikumblätter zum
Garnieren
50 g geriebener Parmesan
oder veganer Käse (optional)

TIPP: DIESE
REBELLISCHE
RATATOUILLE IST
PERFEKT FÜR ALLE, DIE
KLASSISCHE GERICHTE
LIEBEN, ABER AUCH
FÜR EINEN SCHARFEN,
KREATIVEN TWIST
OFFEN SIND. DIE
KOMBINATION AUS
FRISCHEM GEMÜSE UND
WÜRZIGER
TOMATENSAUCE SORGT
FÜR EIN INTENSIVES
GESCHMACKSERLEBNIS.

GEMÜSE VORBEREITEN:

AUBERGINE, ZUCCHINI, ROTE UND GELBE PAPRIKA IN GLEICHMÄSSIGE, ETWA 1 CM DICKE SCHEIBEN SCHNEIDEN.

ZWIEBEL UND KNOBLAUCH FEIN HACKEN.

TOMATEN IN SCHEIBEN SCHNEIDEN UND BEISEITE STELLEN.

BASIS-SAUCE ZUBEREITEN:

OLIVENÖL IN EINEM GROSSEN TOPF BEI MITTLERER HITZE ERHITZEN. ZWIEBEL UND KNOBLAUCH HINZUFÜGEN UND GLASIG DÜNSTEN.

PASSIERTE TOMATEN, OREGANO, THYMIAN, BASILIKUM UND CHILIFLOCKEN HINZUFÜGEN. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.

DIE SAUCE ETWA 10 MINUTEN KÖCHELN LASSEN, BIS SIE LEICHT EINGEDICKT IST.

RATATOUILLE ZUSAMMENSTELLEN:

DEN BACKOFEN AUF 180°C (OBER-/UNTERHITZE) VORHEIZEN.

DIE HÄLFTE DER TOMATENSAUCE IN EINE GROSSE, OFENFESTE AUFLAUFFORM GIESSEN UND GLEICHMÄSSIG VERTEILEN.

DIE VORBEREITETEN GEMÜSESCHNITTEN ABWECHSELND IN DIE FORM SCHICHTEN, SODASS EIN BUNTES MUSTER ENTSTEHT. DIE TOMATENSCHNITTEN ZWISCHEN DIE GEMÜSESCHNITTEN LEGEN.

DIE RESTLICHE TOMATENSAUCE ÜBER DAS GEMÜSE GIESSEN.

BACKEN:

DIE AUFLAUFFORM MIT ALUFOLIE ABDECKEN UND IM VORGEHEIZTEN OFEN ETWA 30 MINUTEN BACKEN.

NACH 30 MINUTEN DIE ALUFOLIE ENTFERNEN UND WEITERE 15-20 MINUTEN BACKEN, BIS DAS GEMÜSE WEICH UND DIE SAUCE EINGEDICKT IST.

SERVIEREN:

DIE REBELLISCHE RATATOUILLE AUS DEM OFEN NEHMEN UND KURZ ABKÜHLEN LASSEN. MIT FRISCHEM BASILIKUMBLÄTTERN UND GERIEBENEM PARMESAN ODER VEGANEM KÄSE BESTREUEN.

HEISS SERVIEREN, ENTWEDER ALS HAUPTGERICHT MIT BROT ODER REIS, ODER ALS BEILAGE ZU FLEISCH ODER FISCH.



KRAWALL-KEBABS

Für die Marinade:

4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
3 Knoblauchzehen, fein
gehackt

1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Oregano
1 TL Chiliflocken (nach
Geschmack)

Salz und Pfeffer nach
Geschmack

Für die Kebabs:

500 g Hähnchenbrust oder
Tofu, in Würfel geschnitten

1 rote Paprika, in große
Stücke geschnitten

1 gelbe Paprika, in große
Stücke geschnitten

1 rote Zwiebel, in große
Stücke geschnitten

200 g Champignons, halbiert

1 Zucchini, in dicke Scheiben
geschnitten

1 Handvoll Kirschtomaten

Für die Knoblauchsauce:
200 g griechischer Joghurt
oder veganer Joghurt

2 Knoblauchzehen, fein
gehackt

1 EL Zitronensaft
1 EL gehackter frischer Dill
oder Petersilie

Salz und Pfeffer nach
Geschmack

TIPP: DIESE KRAWALL-KEBABS SIND PERFEKT FÜR EIN REBELLISCHES GRILLFEST ODER EIN ENTSPANNTES ABENDESSEN MIT FREUNDEN. DIE WÜRZIGE MARINADE UND DIE VIELFALT AN GEMÜSE SORGEN FÜR EIN INTENSIVES GESCHMACKSERLEBNIS, DAS DURCH DIE ERFRISCHENDE KNOBLAUCHSAUCE ABGERUNDET WIRD.

MARINADE VORBEREITEN:

IN EINER GROSSEN SCHÜSSEL OLIVENÖL, ZITRONENSAFT, GEHACKTEN KNOBLAUCH, PAPRIKAPULVER, KREUZKÜMMEL, OREGANO, CHILIFLOCKEN, SALZ UND PFEFFER VERMISCHEN.

FLEISCH ODER TOFU MARINIEREN:

DIE HÄHNCHENWÜRFEL ODER TOFUWÜRFEL IN DIE MARINADE GEBEN UND GUT VERMISCHEN, SODASS ALLE STÜCKE BEDECKT SIND. ABDECKEN UND MINDESTENS 30 MINUTEN, BESSER JEDOCH ÜBER NACHT, IM KÜHLSCHRANK MARINIEREN LASSEN.

KEBABS ZUSAMMENSTELLEN:

DAS MARINIERTEN HÄHNCHEN ODER DEN TOFU, DIE PAPRIKASTÜCKE, ZWIEBELSTÜCKE, CHAMPIGNONS, ZUCCHINISCHNITTEN UND KIRSCHTOMATEN ABWECHSELND AUF HOLZ- ODER METALLSPIESSE STECKEN.

DEN GRILL VORHEIZEN ODER EINE GRILLPFANNE BEI MITTLERER HITZE ERWÄRMEN.

KEBABS GRILLEN:

DIE KEBABS AUF DEN HEISSEN GRILL LEGEN UND ETWA 10-15 MINUTEN GRILLEN, DABEI GELEGENTLICH WENDEN, BIS DAS HÄHNCHEN DURCHGEGART ODER DER TOFU KNUSPRIG UND DAS GEMÜSE WEICH UND LEICHT GEBRÄUNT IST.

KNOBLAUCHSAUCE ZUBEREITEN:

WÄHREND DIE KEBABS GRILLEN, DEN JOGHURT MIT DEM GEHACKTEN KNOBLAUCH, ZITRONENSAFT, DILL ODER PETERSILIE, SALZ UND PFEFFER VERRÜHREN. BIS ZUM SERVIEREN KÜHL STELLEN.

SERVIEREN:

DIE KRAWALL-KEBABS HEISS VOM GRILL NEHMEN UND SOFORT MIT DER KNOBLAUCHSAUCE SERVIEREN. ALS BEILAGE EIGNEN SICH FLADENBROT, REIS ODER EIN FRISCHER SALAT.



REVOLTIERENDE ROTE-BETE-BURGER

Für die Burger-Patties:
2 mittelgroße Rote Bete,
gekocht und gerieben
1 Dose (400 g) Kichererbsen,
abgetropft und püriert
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein
gehackt
1 Karotte, gerieben
1/2 Tasse Haferflocken
1/2 Tasse Paniermehl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Korianderpulver
1 TL Paprikapulver
1/2 TL Cayennepfeffer (nach
Geschmack)
Salz und Pfeffer nach
Geschmack
2 EL Olivenöl
2 EL frische Petersilie,
gehackt
Für die Avocado-Creme:
1 reife Avocado
1 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz und Pfeffer nach
Geschmack
Für die Burger:
4 Burgerbrötchen (am besten
Vollkorn oder Brioche)
Frischer Rucola oder Spinat
1 rote Zwiebel, in dünne Ringe
geschnitten
1 Tomate, in Scheiben
geschnitten
4 Scheiben veganer Käse oder
Cheddar (optional)

TIPP: DIESE BURGER SIND NICHT NUR LECKER UND GESUND, SONDERN AUCH OPTISCH EIN ECHTER HINGUCKER DANK DER LEUCHTENDEN FARBE DER ROTEN BETE. DIE WÜRZIGE PATTIE-MISCHUNG UND DIE CREMIGE AVOCADO-SAUCE SORGEN FÜR EIN GROSSARTIGES GESCHMACKSERLEBNIS, DAS PERFECT FÜR EIN REBELLISCHES ABENDESSEN IST.

BURGER-PATTIES VORBEREITEN:

IN EINER GROSSEN SCHÜSSEL DIE GERIEBENE ROTE BETE, PÜRIERTE KICHERERBSEN, GEHACKTE ZWIEBEL, GEHACKTEN KNOBLAUCH UND GERIEBENE KAROTTE GUT VERMENGEN. HAFERFLOCKEN, PANIERMEHL, KREUZKÜMMEL, KORIANDERPULVER, PAPRIKAPULVER, CAYENNEPFEFFER, SALZ UND PFEFFER HINZUFÜGEN UND GUT VERMISCHEN. PETERSILIE UND OLIVENÖL UNTERHEBEN. DIE MISCHUNG ZU 4 GLEICHGROSSEN PATTIES FORMEN. FALLS DIE MASSE ZU FEUCHT IST, ETWAS MEHR PANIERMEHL HINZUFÜGEN.

PATTIES BRATEN:

IN EINER GROSSEN PFANNE ETWAS OLIVENÖL ERHITZEN. DIE PATTIES DARIN BEI MITTLERER HITZE AUF JEDER SEITE ETWA 5-7 MINUTEN BRATEN, BIS SIE KNUSPRIG UND DURCHGEGART SIND.

AVOCADO-CREME ZUBEREITEN:

DIE AVOCADO AUS DER SCHALE LÖSEN UND IN EINE SCHÜSSEL GEBEN. ZITRONENSAFT UND GEHACKTEN KNOBLAUCH HINZUFÜGEN. MIT EINER GABEL ZU EINER GLATTEN CREME ZERDRÜCKEN UND MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.

BURGER ZUSAMMENSTELLEN:

DIE BURGERBRÖTCHEN AUFSCHNEIDEN UND LEICHT TOASTEN. DIE UNTEREN HÄLFTEN DER BRÖTCHEN MIT DER AVOCADO-CREME BESTREICHEN. EIN ROTE-BETE-PATTIE DARAUF LEGEN UND NACH BELIEBEN MIT VEGANEM KÄSE ODER CHEDDAR BELEGEN. RUCOLA ODER SPINAT, ZWIEBELSCHEIBEN UND TOMATENSCHNITTEN AUF DIE PATTIES LEGEN. DIE OBEREN BRÖTCHENHÄLFTEN DARAUF SETZEN.

SERVIEREN:

DIE REVOLTIERENDEN ROTE-BETE-BURGER SOFORT SERVIEREN, GERNE MIT EINER BEILAGE VON SÜSSKARTOFFELPOMMES ODER EINEM FRISCHEN SALAT.



SUBVERSIVE SCONES

250 g Mehl
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
50 g kalte Butter, in Stücke
geschnitten
2 EL Zucker
150 ml Milch
1 Ei
100 g Käse, gerieben (z.B.
Cheddar oder Gouda)
1 TL Senfpulver (optional, für
eine würzige Note)
1 TL getrocknete Kräuter (z.B.
Thymian oder Oregano)
Milch zum Bestreichen

TIPP: DIESE SUBVERSIVEN
SCONES SIND PERFEKT FÜR EIN
REBELLISCHES FRÜHSTÜCK
ODER EINEN
UNKONVENTIONELLEN
NACHMITTAGSSNACK. DIE
KOMBINATION AUS
HERZHAFTEM KÄSE UND
WÜRZIGEN KRÄUTERN SORGT
FÜR EINEN INTENSIVEN
GESCHMACK, DER WEIT
ENTFERNT VON
TRADITIONELLEN SÜSSEN
SCONES IST. PROBIER SIE MIT
VERSCHIEDENEN KÄSESORTEN
UND KRÄUTERN AUS, UM
DEINEN EIGENEN REBELLISCHEN
TOUCH ZU KREIEREN!

BACKOFEN VORHEIZEN:

DEN BACKOFEN AUF 220°C (OBER-/UNTERHITZE) VORHEIZEN. EIN BACKBLECH MIT BACKPAPIER AUSLEGEN.

TROCKENE ZUTATEN MISCHEN:

MEHL, BACKPULVER UND SALZ IN EINE GROSSE SCHÜSSEL SIEBEN. SENFPULVER UND GETROCKNETE KRÄUTER HINZUFÜGEN UND GUT VERMISCHEN.

BUTTER EINARBEITEN:

DIE KALTEN BUTTERSTÜCKE ZUM MEHLGEMISCH HINZUFÜGEN. MIT DEN FINGERSPITZEN DIE BUTTER IN DAS MEHL EINARBEITEN, BIS DIE MISCHUNG KRÜMELIG IST UND WIE FEINE BROTKRUMEN AUSSIEHT.

KÄSE UND ZUCKER HINZUFÜGEN:

GERIEBENEN KÄSE UND ZUCKER IN DIE MISCHUNG EINRÜHREN.

FLÜSSIGE ZUTATEN HINZUFÜGEN:

IN EINER SEPARATEN SCHÜSSEL MILCH UND EI VERQUIRLEN. DIE FLÜSSIGKEIT IN DIE MEHLMISCHUNG GIESSEN UND ALLES SCHNELL ZU EINEM WEICHEN TEIG VERRÜHREN. NICHT ZU LANGE KNETEN, DAMIT DIE SCONES LEICHT UND FLUFFIG BLEIBEN.

TEIG FORMEN:

DEN TEIG AUF EINE LEICHT BEMEHLTE ARBEITSFLÄCHE GEBEN UND KURZ DURCHKNETEN, BIS ER GERADE SO ZUSAMMENHÄLT. DEN TEIG ZU EINER ETWA 2 CM DICKEN PLATTE AUSROLLEN.

SCONES AUSSTECHEN:

MIT EINEM RUNDEN AUSSTECHE (CA. 5 CM DURCHMESSER) ODER EINEM GLAS KREISE AUS DEM TEIG AUSSTECHE. DIE TEIGRESTE ERNEUT AUSROLLEN UND WEITERE SCONES AUSSTECHE, BIS DER GESAMTE TEIG AUFGEBRAUCHT IST.

BACKEN:

DIE SCONES AUF DAS VORBEREITETE BACKBLECH LEGEN UND DIE OBERSEITE MIT ETWAS MILCH BESTREICHEN. IM VORGEHEIZTEN OFEN ETWA 12-15 MINUTEN BACKEN, BIS DIE SCONES AUFGEANGEN UND GOLDBRAUN SIND.

SERVIEREN:

DIE SCONES AUS DEM OFEN NEHMEN UND AUF EINEM KUCHENGITTER ABKÜHLEN LASSEN. WARM SERVIEREN, IDEALERWEISE MIT ETWAS BUTTER ODER EINEM HERZHAFTEN AUFSTRICH.



BÖSE BROWNIES

200 g Zartbitterschokolade
150 g Butter
200 g Zucker
3 Eier
1 TL Vanilleextrakt
100 g Mehl
30 g Kakaopulver
1/2 TL Salz
1 TL Cayennepeffer (nach
Geschmack)
50 ml Whiskey (optional)
100 g gehackte Walnüsse oder
Pekannüsse (optional)
100 g Schokoladenstückchen
(optional)

TIPP: DIESE BÖSEN BROWNIES SIND PERFEKT FÜR ALLE, DIE DEN INTENSIVEN GESCHMACK DUNKLER SCHOKOLADE LIEBEN UND BEREIT SIND, ETWAS NEUES UND WÜRZIGES AUSZUPROBIEREN. DIE ZUGABE VON CAYENNEPEFFER VERLEIHT IHNEN EINE ANGENEHME SCHÄRFE, DIE IN KOMBINATION MIT DER SCHOKOLADE UND DEM OPTIONALEN WHISKEY FÜR EIN EINZIGARTIGES GESCHMACKSERLEBNIS SORGT. IDEAL FÜR EIN REBELLISCHES DESSERT ODER ALS HIGHLIGHT AUF JEDER PARTY!

BACKOFEN VORHEIZEN UND FORM VORBEREITEN:

DEN BACKOFEN AUF 180°C (OBER-/UNTERHITZE) VORHEIZEN. EINE QUADRATISCHE BACKFORM (CA. 23 CM) MIT BACKPAPIER AUSLEGEN ODER GUT EINFETTEN.

SCHOKOLADE UND BUTTER SCHMELZEN:

DIE ZARTBITTERSCHOKOLADE UND DIE BUTTER IN EINER HITZEBESTÄNDIGEN SCHÜSSEL ÜBER EINEM WASSERBAD SCHMELZEN, BIS SIE GLATT UND VOLLSTÄNDIG VERMISCHT SIND. VOM HERD NEHMEN UND LEICHT ABKÜHLEN LASSEN.

EIER UND ZUCKER SCHLAGEN:

IN EINER GROSSEN SCHÜSSEL DIE EIER UND DEN ZUCKER MIT EINEM HANDMIXER ODER SCHNEEBESEN SCHAUMIG SCHLAGEN, BIS DIE MISCHUNG HELL UND CREMIG IST. VANILLEEXTRAKT EINRÜHREN.

SCHOKOLADENMISCHUNG HINZUFÜGEN:

DIE GESCHMOLZENE SCHOKOLADEN-BUTTER-MISCHUNG LANGSAM ZUR EIER-ZUCKER-MISCHUNG GEBEN UND GUT VERRÜHREN.

TROCKENE ZUTATEN EINARBEITEN:

MEHL, KAKAOPULVER, SALZ UND CAYENNEPEFFER IN DIE SCHOKOLADENMISCHUNG SIEBEN UND VORSICHTIG UNTERHEBEN, BIS ALLES GUT VERMISCHT IST. FALLS GEWÜNSCHT, DEN WHISKEY HINZUFÜGEN UND UNTERRÜHREN.

NÜSSE UND SCHOKOLADENSTÜCKCHEN HINZUFÜGEN (OPTIONAL):

GEHACKTE WALNÜSSE ODER PEKANNÜSSE UND SCHOKOLADENSTÜCKCHEN VORSICHTIG UNTER DEN TEIG HEBEN.

BACKEN:

DEN TEIG IN DIE VORBEREITETE BACKFORM GIESSEN UND GLEICHMÄSSIG VERTEILEN. IM VORGEHEIZTEN OFEN ETWA 25-30 MINUTEN BACKEN, BIS DIE BROWNIES FEST SIND UND EIN IN DIE MITTE GESTECKTER ZAHNSTOCHER MIT EIN PAAR FEUCHTEN KRÜMELN HERAUSKOMMT. ACHTE DARAUF, DIE BROWNIES NICHT ZU ÜBERBACKEN, DAMIT SIE SCHÖN SAFTIG BLEIBEN.

ABKÜHLEN UND SERVIEREN:

DIE BROWNIES VOLLSTÄNDIG IN DER FORM ABKÜHLEN LASSEN, BEVOR DU SIE IN QUADRATE SCHNEIDEST UND SERVIERST.



EVIL
BROWNIES
ΒΑΓΚΟΜΟΚΟ ΤΡΑΠΟΣ

ANARCHO-APFELKUCHEN

Für den Teig:
250 g Mehl
125 g kalte Butter, in Stücke
geschnitten
70 g Zucker
1 Ei
1 Prise Salz
1 TL Zitronenschale,
abgerieben
Für die Füllung:
5-6 Äpfel (z.B. Boskop oder
Granny Smith)
2 EL Zitronensaft
100 g Zucker
1 TL Zimt
1/2 TL gemahlener Ingwer
1 Prise Muskatnuss
1 EL Mehl
1 EL Rum (optional)
1 EL Rosinen (optional)
50 g gehackte Nüsse (z.B.
Walnüsse oder Mandeln)
Für die Streusel:
100 g Mehl
50 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
75 g kalte Butter, in Stücke
geschnitten

TIPP: DIESER ANARCHO-
APFELKUCHEN
KOMBINIERT DIE
KLASSISCHEN AROMEN
EINES APFELKUCHENS MIT
EINEM REBELLISCHEN
TWIST DURCH DIE
ZUGABE VON INGWER UND
RUM. PERFEKT FÜR ALLE,
DIE TRADITIONELLE
REZEPTE LIEBEN, ABER
AUCH FÜR ETWAS
AUFREGUNG OFFEN SIND.
GENIEßEN SIE IHN WARM
MIT EINER KUGEL
VANILLEEIS ODER EINEM
KLECKS SCHLAGSAHNE

TEIG ZUBEREITEN:

MEHL, ZUCKER, SALZ UND ZITRONENSCHALE IN EINE SCHÜSSEL GEBEN. DIE KALTE BUTTER HINZUFÜGEN UND MIT DEN FINGERSPITZEN EINARBEITEN, BIS DIE MISCHUNG KRÜMELIG IST.

DAS EI HINZUFÜGEN UND ALLES ZU EINEM GLATTEN TEIG VERKNETEN. DEN TEIG IN FRISCHHALTEFOLIE EINWICKELN UND FÜR MINDESTENS 30 MINUTEN IN DEN KÜHLSCHRANK LEGEN.

FÜLLUNG VORBEREITEN:

DIE ÄPFEL SCHÄLEN, ENTKERNEN UND IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN. MIT ZITRONENSAFT BETRÄUFELN, DAMIT SIE NICHT BRAUN WERDEN.

ZUCKER, ZIMT, INGWER, MUSKATNUSS UND MEHL IN EINER SCHÜSSEL VERMISCHEN UND ÜBER DIE APFELSCHNITTEN STREUEN. ALLES GUT VERMISCHEN. FALLS VERWENDET, RUM, ROSINEN UND GEHACKTE NÜSSE HINZUFÜGEN UND UNTERRÜHREN.

STREUSEL ZUBEREITEN:

MEHL, ZUCKER UND VANILLEZUCKER IN EINE SCHÜSSEL GEBEN. DIE KALTE BUTTER HINZUFÜGEN UND MIT DEN FINGERSPITZEN EINARBEITEN, BIS DIE MISCHUNG GROBE KRÜMEL BILDET.

KUCHEN ZUSAMMENSTELLEN:

DEN BACKOFEN AUF 180°C (OBER-/UNTERHITZE) VORHEIZEN.

DEN TEIG AUS DEM KÜHLSCHRANK NEHMEN UND AUF EINER BEMEHLTEN ARBEITSFLÄCHE AUSROLLEN. EINE SPRINGFORM (26 CM DURCHMESSER) MIT DEM TEIG AUSKLEIDEN, DABEI EINEN RAND HOCHZIEHEN.

DIE APFELFÜLLUNG GLEICHMÄSSIG AUF DEM TEIG VERTEILEN.

DIE STREUSEL GLEICHMÄSSIG ÜBER DIE APFELFÜLLUNG STREUEN.

BACKEN:

DEN ANARCHO-APFELKUCHEN IM VORGEHEIZTEN OFEN ETWA 40-45 MINUTEN BACKEN, BIS DIE STREUSEL GOLDBRAUN SIND UND DIE ÄPFEL WEICH SIND.

SERVIEREN:

DEN KUCHEN AUS DEM OFEN NEHMEN UND AUF EINEM KUCHENGITTER ABKÜHLEN LASSEN. VOR DEM SERVIEREN NACH BELIEBEN MIT PUDERZUCKER BESTÄUBEN.



SCHARFE STREET-TACOS

Für das Fleisch:
500 g Hähnchenbrust oder Rindfleisch
2 EL Olivenöl
Saft von 2 Limetten
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver (nach Geschmack)
1/2 TL Chiliflocken (nach Geschmack)
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für die Tacos:
12 kleine Mais- oder Weizentortillas
1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
1 Avocado, in Scheiben geschnitten
1/2 Kopf Rotkohl, fein geschnitten
1 Bund Koriander, grob gehackt
1 Limette, in Spalten geschnitten
100 g Feta oder Cotija-Käse, zerbröseln

Für die scharfe Sauce:
3 EL Mayonnaise
2 EL griechischer Joghurt oder saure Sahne
1 EL Sriracha oder eine andere scharfe Sauce
1 TL Limettensaft
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack

TIPP: DIESE SCHARFEN STREET-TACOS SIND PERFEKT FÜR EIN SCHNELLES ABENDESSEN ODER EINE GESELLIGE RUNDE MIT FREUNDEN. DIE KOMBINATION AUS WÜRZIGEM FLEISCH, FRISCHEM GEMÜSE UND SCHARFER SAUCE SORGT FÜR EIN INTENSIVES GESCHMACKSERLEBNIS. EXPERIMENTIERE MIT VERSCHIEDENEN SAUCEN UND TOPPINGS, UM DEINE EIGENEN LIEBLINGSTACOS ZU KREIEREN!

MARINIEREN DES FLEISCHES:

IN EINER GROSSEN SCHÜSSEL OLIVENÖL, LIMETTENSAFT, GEHACKTEN KNOBLAUCH, KREUZKÜMMEL, PAPRIKAPULVER, CHILIFLOCKEN, SALZ UND PFEFFER VERMISCHEN. DAS FLEISCH IN DÜNNE STREIFEN SCHNEIDEN UND IN DIE MARINADE GEBEN. GUT VERMISCHEN, SODASS ALLE STÜCKE BEDECKT SIND. ABDECKEN UND MINDESTENS 30 MINUTEN, BESSER JEDOCH ÜBER NACHT, IM KÜHLSCHRANK MARINIEREN LASSEN.

FLEISCH ZUBEREITEN:

EINE GROSSE PFANNE BEI MITTLERER HITZE ERHITZEN. DAS MARINIERT FLEISCH IN DIE PFANNE GEBEN UND BRATEN, BIS ES DURCHGEGART UND LEICHT GEBRÄUNT IST (CA. 5-7 MINUTEN).

SCHARFE SAUCE ZUBEREITEN:

IN EINER KLEINEN SCHÜSSEL MAYONNAISE, JOGHURT ODER SAURE SAHNE, SRIRACHA, LIMETTENSAFT, GEHACKTEN KNOBLAUCH, SALZ UND PFEFFER GUT VERMISCHEN. BIS ZUM SERVIEREN KÜHL STELLEN.

TACOS ZUSAMMENSTELLEN:

DIE TORTILLAS IN EINER TROCKENEN PFANNE ODER DIREKT ÜBER DER FLAMME ERHITZEN, BIS SIE WARM UND LEICHT GEBRÄUNT SIND.

AUF JEDE TORTILLA ETWAS VON DEM GEBRATENEN FLEISCH GEBEN. ROTE ZWIEBELRINGE, AVOCADOSCHEIBEN, ROTKOHLE UND KORIANDER DARAUF VERTEILEN.

DIE SCHARFE SAUCE DARÜBER TRÄUFELN UND MIT ZERBRÖSELTEM FETA ODER COTIJA-KÄSE BESTREUEN.

MIT LIMETTENSPALTEN SERVIEREN, DIE ÜBER DIE TACOS GEDRÜCKT WERDEN KÖNNEN.



WILDWEST-WAFFELN

Für den Waffelteig:
250 g Mehl
2 EL Maismehl (optional, für
zusätzlichen Geschmack)
2 TL Backpulver
1/2 TL Natron
1/2 TL Salz
2 EL Zucker
2 Eier
400 ml Buttermilch
100 g Butter, geschmolzen
und leicht abgekühlt
1 TL Vanilleextrakt
Für die herzhaften Beläge:
8 Scheiben knuspriger Speck
200 g geriebener Cheddar-
Käse
2 Frühlingszwiebeln, in feine
Ringe geschnitten
1 Avocado, in Scheiben
geschnitten
4 Spiegelei
Für die süßen Beläge:
Ahornsirup
Frische Beeren (z.B.
Blaubeeren, Erdbeeren,
Himbeeren)
Schlagsahne
Puderzucker zum Bestäuben

TIPP: DIESE WILDWEST-
WAFFELN BIETEN DIE
PERFEKTE KOMBINATION
AUS HERZHAFT UND
SÜSS, SODASS SIE SICH
SOWOHL FÜR EIN
DEFTIGES FRÜHSTÜCK
ALS AUCH FÜR EIN
SÜSSES DESSERT EIGNEN.
EXPERIMENTIERE MIT
VERSCHIEDENEN BELÄGEN
UND FINDE DEINE EIGENE
LIEBLINGSKOMBINATION!

WAFFELTEIG VORBEREITEN:

IN EINER GROSSEN SCHÜSSEL MEHL, MAISMEHL, BACKPULVER, NATRON, SALZ UND ZUCKER VERMISCHEN.

IN EINER SEPARATEN SCHÜSSEL EIER, BUTTERMILCH, GESCHMOLZENE BUTTER UND VANILLEEXTRAKT VERQUIRLLEN.

DIE FEUCHTEN ZUTATEN ZU DEN TROCKENEN ZUTATEN GEBEN UND GUT VERRÜHREN, BIS EIN GLATTER TEIG ENTSTEHT. DEN TEIG FÜR ETWA 10 MINUTEN RUHEN LASSEN.

WAFFELN BACKEN:

EIN WAFFELEISEN VORHEIZEN UND LEICHT EINFETTEN.

EINE PORTION TEIG IN DAS HEISSE WAFFELEISEN GEBEN UND DIE WAFFELN GOLDBRAUN UND KNUSPRIG BACKEN (CA. 4-5 MINUTEN PRO WAFFEL, JE NACH WAFFELEISEN).

DIE FERTIGEN WAFFELN IM OFEN BEI 100°C WARM HALTEN, WÄHREND DIE RESTLICHEN WAFFELN GEBACKEN WERDEN.

HERZHAFT E WAFFELN ZUSAMMENSTELLEN:

DIE WAFFELN MIT KNUSPRIGEM SPECK, GERIEBENEM CHEDDAR-KÄSE UND FRÜHLINGSZWIEBELN BELEGEN. EIN SPIEGELEI DARAUf SETZEN UND MIT AVOCADOSCHEIBEN GARNIEREN.

OPTIONAL: MIT EINER PRISE SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.

SÜSSE WAFFELN ZUSAMMENSTELLEN:

DIE WAFFELN MIT AHORNSIRUP BETRÄUFELN UND FRISCHE BEEREN DARÜBER STREUEN. MIT EINEM KLECKS SCHLAGSAHNE UND EINER PRISE PUDERZUCKER SERVIEREN.

SERVIEREN:

DIE WILDWEST-WAFFELN SOFORT SERVIEREN, ENTWEDER HERZHAFT MIT SPECK UND KÄSE ODER SÜSS MIT AHORNSIRUP UND BEEREN.



DYSTOPISCHE DONUTS

Für den Teig:
500 g Mehl
70 g Zucker
1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
1 Prise Salz
250 ml lauwarme Milch
50 g Butter, geschmolzen
2 Eier
1 TL Vanilleextrakt
Für die Glasur:
200 g Puderzucker
2-3 EL Milch
1 TL Vanilleextrakt
1-2 TL Chiliflocken (für eine dystopische Schärfe)
1 EL Kakaopulver (optional, für eine dunkle Glasur)
Für das Frittieren:
1 Liter Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl oder Rapsöl)
Für die Dekoration:
Bunte Zuckerstreusel
Schokoladenraspeln
Kokosraspeln
Essbare Glitzerflocken

TIPP: DIESE DYSTOPISCHEN DONUTS SIND PERFEKT FÜR ALLE, DIE KLASSISCHE SÜSSIGKEITEN LIEBEN, ABER AUCH FÜR EINEN REBELLISCHEN TWIST OFFEN SIND. DIE KOMBINATION AUS DER SÜSSEN GLASUR UND DER SCHARFEN NOTE DER CHILIFLOCKEN SORGT FÜR EIN UNERWARTETES GESCHMACKSERLEBNIS. EXPERIMENTIERE MIT VERSCHIEDENEN DEKORATIONEN UND FINDE DEINE EIGENE LIEBLINGSKOMBINATION!

TEIG ZUBEREITEN:

IN EINER GROSSEN SCHÜSSEL MEHL, ZUCKER, TROCKENHEFE UND SALZ VERMISCHEN. IN EINER SEPARATEN SCHÜSSEL LAUWARME MILCH, GESCHMOLZENE BUTTER, EIER UND VANILLEEXTRAKT VERQUIRLLEN. DIE FLÜSSIGEN ZUTATEN ZU DEN TROCKENEN ZUTATEN GEBEN UND ZU EINEM GLATTEN TEIG VERKNETEN. DEN TEIG ETWA 10 MINUTEN KRÄFTIG KNETEN, BIS ER ELASTISCH UND GLATT IST.

DEN TEIG IN EINE LEICHT GEÖLTE SCHÜSSEL GEBEN, MIT EINEM SAUBEREN KÜCHENTUCH ABDECKEN UND AN EINEM WARMEN ORT ETWA 1 STUNDE GEHEN LASSEN, BIS SICH DAS VOLUMEN VERDOPPELT HAT.

DONUTS FORMEN:

DEN TEIG AUF EINE LEICHT BEMEHLTE ARBEITSFLÄCHE GEBEN UND ETWA 1 CM DICK AUSROLLEN.

MIT EINEM GROSSEN AUSSTECHE (CA. 8 CM DURCHMESSER) KREISE AUS DEM TEIG STECHEN. MIT EINEM KLEINEREN AUSSTECHE (CA. 2 CM DURCHMESSER) LÖCHER IN DIE MITTE DER KREISE STECHEN, UM DIE TYPISCHE DONUTFORM ZU ERHALTEN.

DIE TEIGLINGE AUF EIN BACKBLECH LEGEN UND NOCHMALS 30 MINUTEN GEHEN LASSEN.

DONUTS FRITTIEREN:

DAS PFLANZENÖL IN EINEM GROSSEN TOPF ODER EINER FRITTEUSE AUF 175°C ERHITZEN. DIE DONUTS PORTIONSWEISE IN DAS HEISSE ÖL GEBEN UND VON BEIDEN SEITEN GOLDBRAUN FRITTIEREN (ETWA 1-2 MINUTEN PRO SEITE). MIT EINEM SCHAUMLÖFFEL HERAUSNEHMEN UND AUF KÜCHENPAPIER ABTROPFEN LASSEN.

GLASUR ZUBEREITEN:

DEN PUDERZUCKER IN EINE SCHÜSSEL SIEBEN. MILCH UND VANILLEEXTRAKT HINZUFÜGEN UND ZU EINER GLATTEN GLASUR VERRÜHREN. CHILIFLOCKEN UND OPTIONAL KAKAOPULVER HINZUFÜGEN UND GUT VERMISCHEN.

DONUTS GLASIEREN UND DEKORIEREN:

DIE ABGEKÜHLTEN DONUTS IN DIE GLASUR TAUCHEN, SODASS DIE OBERSEITE VOLLSTÄNDIG BEDECKT IST.

NACH BELIEBEN MIT BUNTEN ZUCKERSTREUSELN, SCHOKOLADENRASPELN, KOKOSRASPELN UND ESSBAREN GLITZERFLOCKEN BESTREUEN.

SERVIEREN:

DIE DYSTOPISCHEN DONUTS AUF EINEM GROSSEN TELLER ANRICHTEN UND SOFORT SERVIEREN.



REBELLISCHES RISOTTO

300 g Arborio Reis
(Risottoreis)
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein
gehackt
2 EL Olivenöl
200 ml Weißwein
1 L Gemüse- oder
Hühnerbrühe, warm gehalten
1 TL Safranfäden, in 2 EL
heißem Wasser eingeweicht
1 kleine Hokkaido-Kürbis,
geschält, entkernt und in
kleine Würfel geschnitten
50 g geröstete Pinienkerne
1 TL Chili-Flocken (nach
Geschmack)
100 g Parmesan, frisch
gerieben
2 EL Butter
Frischer Basilikum zum
Garnieren
Salz und Pfeffer nach
Geschmack

TIPP: DIESES
REBELLISCHE RISOTTO
VERBINDET DIE CREMIGE
TEXTUR DES KLASSISCHEN
RISOTTOS MIT DEN
INTENSIVEN AROMEN VON
KÜRBIS, SAFRAN UND
CHILI. DIE GERÖSTETEN
PINIENKERNE VERLEIHEN
DEM GERICHT EINE
ZUSÄTZLICHE KNUSPRIGE
NOTE. PERFEKT FÜR EIN
UNKONVENTIONELLES UND
KÖSTLICHES ABENDESSEN!

VORBEREITUNG:

DIE BRÜHE IN EINEM TOPF ERHITZEN UND WARM HALTEN. DIE SAFRANFÄDEN IN HEISSEM WASSER EINWEICHEN UND BEISEITE STELLEN.

BASIS ZUBEREITEN:

OLIVENÖL IN EINEM GROSSEN TOPF BEI MITTLERER HITZE ERHITZEN. ZWIEBEL UND KNOBLAUCH HINZUFÜGEN UND GLASIG DÜNSTEN. DEN RISOTTOREIS HINZUFÜGEN UND UNTER RÜHREN ETWA 2 MINUTEN ANBRATEN, BIS DER REIS LEICHT DURCHSICHTIG WIRD.

WEISSWEIN UND BRÜHE HINZUFÜGEN:

DEN WEISSWEIN ZUM REIS GEBEN UND UNTER STÄNDIGEM RÜHREN KÖCHELN LASSEN, BIS DER WEIN FAST VOLLSTÄNDIG AUFGESOGEN IST. EINE KELLE HEISSE BRÜHE HINZUFÜGEN UND RÜHREN, BIS DIE FLÜSSIGKEIT FAST VOLLSTÄNDIG AUFGESOGEN IST. DIESEN VORGANG WIEDERHOLEN, BIS DER REIS AL DENTE IST (ETWA 18-20 MINUTEN).

KÜRBIS UND SAFRAN:

NACH ETWA DER HÄLFTE DER GARZEIT DEN GEWÜRFELTEN KÜRBIS UND DAS EWINGEWEICHTE SAFRANWASSER HINZUFÜGEN. WEITERHIN BRÜHE NACH UND NACH HINZUFÜGEN UND RÜHREN, BIS DER KÜRBIS WEICH UND DER REIS CREMIG IST.

ABSCHMECKEN UND VERFEINERN:

DIE GERÖSTETEN PINIENKERNE UND CHILI-FLOCKEN UNTERRÜHREN. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN. DEN GERIEBENEN PARMESAN UND DIE BUTTER HINZUFÜGEN UND GUT UMRÜHREN, BIS ALLES GESCHMOLZEN UND GUT VERMISCHT IST.

SERVIEREN:

DAS REBELLISCHE RISOTTO SOFORT AUF TELLER VERTEILEN UND MIT FRISCHEM BASILIKUM GARNIEREN.

OPTIONAL: WEITERE GERÖSTETE PINIENKERNE UND PARMESAN DARÜBER STREUEN.

