

CHRISTIANE LEESKER | VANESSA JANSEN

I love you

DAS KOCHBUCH FÜR ZWEI,  
DIE SICH LIEBEN

© 2019 des Titels »I love you« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1091-0) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**riva**



© 2019 des Titels »I love you« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1091-0) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



## Good Morning, Sunshine Frühstück für Verliebte

Es ist Sonntag. Ihr habt absolut nichts vor, also jede Menge Zeit. Wenn ihr endlich aufsteht und verschlafen in die Küche wankt, ist der Morgen weit fortgeschritten. Eigentlich ist es eher schon Mittag. Ihr habt jetzt einen Bärenhunger und deshalb gönnt ihr euch ein richtig ausgiebiges Frühstück mit allem Zipp und Zapp.

# Mini-Brioche

## Süße französische Brötchen



### Für 6–8 Mini-Brioche

- 400 g Mehl
- 200 ml Sahne
- 90 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 20 g frische Hefe
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 1 Eiweiß
- Mehl zum Bearbeiten
- 1 Eigelb und 1 EL Milch zum Bestreichen

- Außerdem:**
- Papiermuffinförmchen
  - 1 Muffinblech

Den Teig für die Mini-Brioche könnt ihr schon am Vortag zubereiten, gehen lassen und dann in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen muss er dann nur noch mal durchgeknetet werden.

Das Mehl in eine Schüssel sieben und eine Kühle hineindrücken. Die Sahne in einem Topf erwärmen und in die Vertiefung gießen. Zucker, Vanillezucker und die zerbröckelte Hefe in die Sahne rühren, dabei etwas Mehl vom Rand mitnehmen. Den Vorteig abgedeckt 10 Minuten gehen lassen. Dann Salz, Eier und Eiweiß mit dem Handrührgerät untermischen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) vorheizen. Den Teig auf bemehlter Fläche gut durchkneten, zu einer Rolle formen und diese in 6–8 etwa gleich große Stücke teilen. Diese zwischen den Handflächen rund rollen, ein kleines Stück davon abdrücken und ein paar Mal um sich selbst drehen, sodass ein kleiner »Ableger« entsteht, der mit dem größeren Teigstück noch verbunden ist. Diesen wie einen kleinen Dutt wieder an das größere Stück andrücken. Jedes Teigstück erst in ein Papierförmchen und dieses dann in das Muffinblech setzen. Die Brioche zugedeckt an einem warmen Ort weitere 10 Minuten gehen lassen. Dann das Eigelb in einer Tasse mit der Milch verquirlen und die Teigstücke vorsichtig damit einpinseln. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen. Brioche aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen und lauwarm mit Butter und Konfitüre



© 2019 des Titels »I love you« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1091-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



© 2019 des Titels »I love you« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1091-0) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Frühstückskonfitüre

## Miniportion

Für je 1 Glas (350 ml)

Für die

**Himbeerkonfitüre:**

150 g Himbeeren (frisch  
oder TK)  
150 g Gelierzucker 1 : 1  
1 Spritzer Zitronensaft

Für die

**Aprikosenkonfitüre:**

ca. 200 g Aprikosen  
150 g Gelierzucker 1 : 1  
1 Spritzer Zitronensaft

Wer sagt, dass man Konfitüre in großen Mengen einkochen muss? Ihr könnt problemlos auch ein einzelnes Glas zubereiten, mit dem Obst, das gerade zur Verfügung steht.

Für die Himbeerkonfitüre frische Himbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. TK-Himbeeren auftauen lassen. Wer mag, streicht die Früchte durch ein Sieb, um die feinen Kerne zu entfernen. Die Himbeeren in einem hohen Topf mit Gelierzucker und Zitronensaft mischen. Gut durchrühren und 10 Minuten zugedeckt stehen lassen.

Ein passendes Schraubglas mit kochendem Wasser ausspülen und bereitstellen. Die Frucht-Zucker-Mischung zum Kochen bringen und unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Vom Herd nehmen, in das Schraubglas füllen und dieses sofort verschließen. Das Glas für 10 Minuten auf den Kopf stellen. Dann wieder umdrehen und vollständig abkühlen lassen. Die Konfitüre hält sich an einem dunklen, kühlen Ort mehrere Monate. Angebrochen im Kühlschrank aufbewahren. Für die Aprikosenkonfitüre die Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Dann in kleine Stücke schneiden. 150 g vorbereitete Fruchtstücke abwiegen und mit Gelierzucker und Zitronensaft in einem hohen Topf verrühren. Weiter verfahren wie bei der Himbeerkonfitüre.

### Tipp

Erdbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und Stachelbeeren wie die Himbeerkonfitüre verarbeiten. Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche, Mirabellen oder Pflaumen wie die Aprikosenkonfitüre. Für Gelee aus Saft, zum Beispiel von Äpfeln, Orangen

© 2019 des Titels »I love you« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1091-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

auf 200 g Gelierzucker.

# Overnight Oats mit Früchten



## Für 1 Portion

4 gehäufte EL blütenzarte  
Haferflocken  
100 ml Milch  
3 EL Joghurt  
1 Handvoll Paranüsse  
½ Banane  
1 Handvoll Himbeeren  
flüssiger Honig zum Süßen

**Overnight Oats sind eine Art Bircher Müesli. Über Nacht quellen die Haferflocken mit Milch und Joghurt zu einem leckeren Brei.**

Am Vortag die Haferflocken in einem verschließbaren 500-ml-Glas mit der Milch und dem Joghurt verrühren. Die Nüsse in Scheiben schneiden. Die Banane schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Nüsse und Obst auf den Haferbrei geben, aber nicht verrühren. Das Glas über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag alles durchrühren, nach Belieben mit Honig süßen und genießen.

## Tipp:

Obst und Nüsse lassen sich beliebig variieren. Nur Kiwis und Zitrusfrüchte sind ungeeignet, denn sie lassen die Milch gerinnen. TK-Himbeeren einfach gefroren zugeben, sie tauen über Nacht auf. Geriebener Apfel, der fürs Bircher Müesli unerlässlich ist, schmeckt in den Oats auch sehr gut.





© 2019 des Titels »I love you« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1091-0) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Buttermilch-Pancakes mit Blaubeeren und Sirup



## Für 2 Portionen

100 g Mehl  
2 TL Backpulver  
200 ml Buttermilch  
2 EL Zucker  
1 Ei  
1 Prise Salz  
Öl zum Braten  
Ahornsirup zum Süßen  
Blaubeeren zum Bestreuen  
nach Belieben

Kein amerikanisches Frühstück ohne diese dicken weichen Pfannkuchen! Ihr könnt sie mit oder ohne Obst genießen. Außer Blaubeeren passen zum Beispiel auch Himbeeren oder Bananenscheiben gut.

Das Mehl in einer Schüssel mit dem Backpulver mischen. Buttermilch, Zucker, Ei und Salz zugeben und alles mit dem Handrührgerät zu einem dicken Teig verrühren. Diesen 10 Minuten zugedeckt stehen lassen.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einer kleinen Kelle vorsichtig bis zu 4 Teigportionen in die Pfanne setzen. Die Pancakes sollten ca. 8 cm Durchmesser haben. Bei mittlerer Hitze auf einer Seite backen, bis der Teig nicht mehr flüssig ist. Dann wenden und von der anderen Seite goldbraun braten.

Die fertigen Pancakes auf Küchenpapier entfetten und warm stellen, bis der Teig verbraucht ist. Mit Ahornsirup und nach Belieben auch Blaubeeren genießen.



© 2019 des Titels »I love you« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1091-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



© 2019 des Titels »I love you« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1091-0) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Frühstücks-Smoothie mit Kefir und Früchten



## **Für 1 Portion**

- 300 ml Kefir
- 1 reife Banane
- 1 Handvoll Himbeeren
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 2 Datteln ohne Stein
- 1 EL blütenzarte  
Haferflocken
- 1 TL gehackte Mandeln

**Ein super Energielieferant, der müde Menschen wieder richtig munter macht.**

Den Kefir in einen Mixbecher gießen. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und zufügen. Himbeeren und Blaubeeren verlesen, waschen und mit den Datteln ebenfalls zugeben.

Die Haferflocken zum Kefir geben.


Die Mischung mit dem Pürierstab schaumig mixen. In ein großes Glas gießen, mit gehackten Mandeln bestreuen und sofort genießen.

## **Tipp**

Der Smoothie kann beliebig variiert werden. Ihr könnt ihn zum Beispiel mit Erdbeeren statt Himbeeren und Blaubeeren zubereiten oder die Mandeln durch Haselnüsse ersetzen.



© 2019 des Titels »I love you« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1091-0) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



## Lunch Break Mittagspause im Liebesalltag

Wenn ihr nicht gerade Urlaub habt oder gemeinsam zu Hause arbeitet, dann heißt es jeden Morgen nach dem Frühstück: Abschied nehmen! Getrennt voneinander geht ihr eurer Arbeit nach und erst zum Feierabend seht ihr euch wieder. Damit ihr auch in der Mittagspause aneinander denkt, könntet ihr eure Mitnehm-Mahlzeiten zusammen vorbereiten.

Meal Prep ist derzeit ein Trendthema: Manche kochen sogar für die ganze Woche vor! Ihr könnt aber auch einfach am Vorabend euren Lunch für den nächsten Tag zubereiten.

Ihr findet auch in anderen Kapiteln geeignete Ideen für die Mittagspause, zum Beispiel die Overnight Oats (S. 30), den Linsensalat (S. 119) oder das Garam-Masala-Gemüse-Curry (S. 94).

# Exotischer Reissalat mit Hähnchen und Mango



## Für 2 Portionen

- 1 Tasse Basmatireis  
(ca. 150 g)  
Salz
- 1 EL Currypulver
- 1 Hähnchenbrustfilet  
(ca. 250 g)  
Öl zum Braten
- 1 Frühlingszwiebel  
¼ Fenchel
- ½ rote Paprikaschote  
½ Banane  
½ Apfel  
½ reife Mango
- 100 g saure Sahne
- 3 TL Mango-Chutney

Der fruchtig-frische Salat ergibt ein sommerliches Mittagessen, ist aber auch ein toller Beitrag zu einem Party-Buffer oder zum Picknick. Das Hähnchenfleisch könnt ihr dann gewürfelt untermischen oder einfach weglassen.

Den Basmatireis mit einer Tasse abmessen und mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben. Mit Salz und Curry würzen und im geschlossenen Topf bei geringer Hitze in ca. 15 Minuten gar kochen. Dabei nicht rühren. Der Reis ist gar, wenn keine Flüssigkeit mehr im Topf ist (zum Testen Topf schräg halten). Topf vom Herd nehmen, Reis in eine große Schüssel füllen und abkühlen lassen.

Das Hähnchenbrustfilet in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Es ist gar, wenn es auf Druck kaum nachgibt, das dauert ca. 10 Minuten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Fenchel putzen, waschen, vom harten Strunk befreien und würfeln. Die Paprikaschote putzen, waschen und ebenfalls würfeln. Die Banane schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Die Mangohälfte mit dem Sparschäler schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Vorbereitetes Obst und Gemüse zum Reis geben und alles gut mischen. Die saure Sahne und das Mango-Chutneyiterrühren. Den Salat in 2 Portionen teilen und in gut schließende Dosen füllen. Das Hähnchenbrustfilet schräg in Scheiben schneiden und anteilig auf die Salatportionen legen. Die Dosen verschließen und den Reissalat bis zum Verzehr kalt stellen.





© 2019 des Titels »I love you« von Christiane Leesker (ISBN 978-3-7423-1091-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)