

Sabrina Sue Daniels

# KOCHEN

## *ohne Worte*

100 einfache Gerichte für jeden Tag –  
auf einen Blick erklärt



riva

© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Zu Beginn ein paar wenige Worte

Ganz ehrlich: Zeit zum Kochen zu finden ist doch schon schwer genug. Wer hat da noch Lust, nebenbei einen Roman an ausufernden Rezepttexten und komplizierten Zubereitungsschritten zu lesen? Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte und deswegen zeigt dieses Buch auch Lesefaulen, wie viel Spaß Kochen machen kann. Damit alles reibungslos funktioniert, werden auf dieser Seite die wichtigsten Symbole und Zeichen kurz erklärt. Ab Seite 228 finden Sie außerdem die Nährwerte der Rezepte in diesem Buch und ab S. 219 eine Einkaufsliste für jedes Rezept. Aber nun genug der Worte und viel Spaß!



15  
Min



40  
Min



60  
Min

= Arbeitszeit + Kühlzeit oder Backzeit



= Arbeitsschritte in Klammern gehören zusammen



= dieser Arbeitsschritt wird zu einem späteren Zeitpunkt fortgeführt



= bei Ober-/Unterhitze im Ofen backen



= Obst und Gemüse vor der Verarbeitung immer waschen, putzen oder nach Bedarf schälen



= Blanchieren bedeutet kurzzeitiges Garen in viel kochendem Wasser mit anschließendem Abschrecken in Eiswasser



= wenden und von beiden Seiten braten

© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# *Frühstück*



© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Cinḡamon Bunḡ



15 Stüġk



375 g Weizenmehl  
(Type 405)

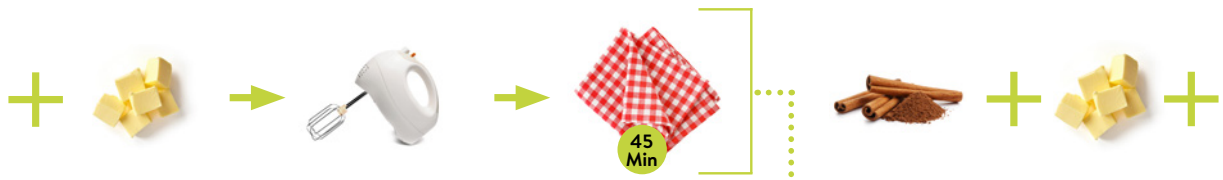
1 Päckchen  
Trockenhefe

50 g Zucker

1/2 TL Salz

150 ml lauwarme  
Milch

2 Eier



50 g Butter

2 TL Zimt

30 g Butter

Teig zugedeġt an warmem  
Ort gehen lassen

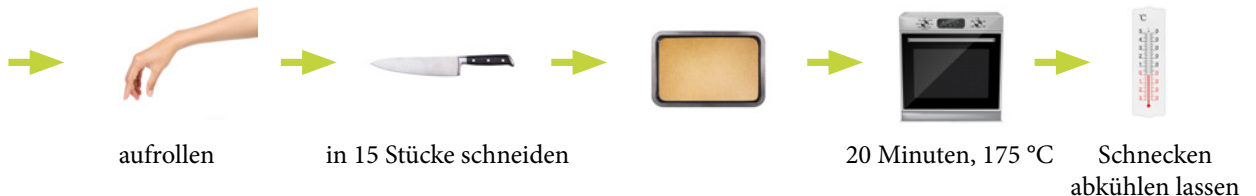


130 g gehackte  
Walnüsse

135 g  
Karamellcreme

30 x 35 cm Teig  
ausrollen

bestreichen



aufrollen

in 15 Stüġke schneiden

20 Minuten, 175 °C

Schnecken  
abkühlen lassen



1 EL Wasser

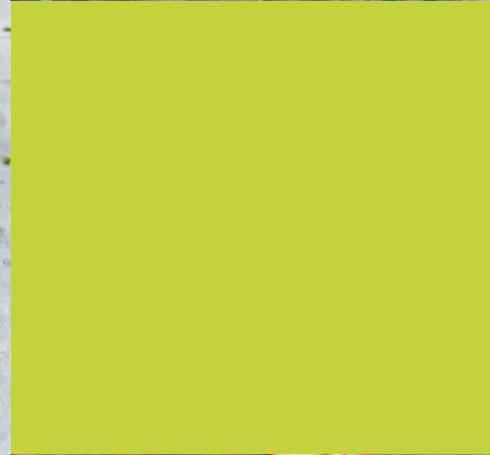
mit Glasur bestreichen

© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**Frühstück**





# ***Vorspeisen und Beilagen***



© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Melonen-Gazpacho



2 Portionen



600 g  
Cantaloupe-Melone

½ orange  
Paprikaschote

grob würfeln



100 ml Tomatensaft

1 Handvoll Eiswürfel

2 Spritzer Tabasco

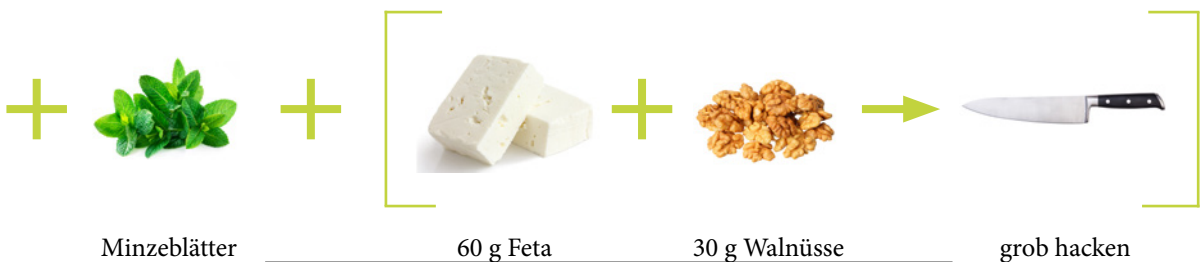


Salz

Pfeffer

150 g  
Cantaloupe-Melone

Kugeln  
ausstechen



Minzeblätter

60 g Feta

30 g Walnüsse

grob hacken

© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)





© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**Vorspeisen und  
Beilagen**



© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# *Hauptgerichte*



© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Naan-Rucola-Pizza mit Nektarinen



4 Portionen



200 g Dinkelmehl  
(Type 630)



2 TL  
Backpulver



1 Prise Zucker



¼ TL Salz



160 g Joghurt



4 Fladen formen  
15 cm Ø



etwas  
Rapsöl



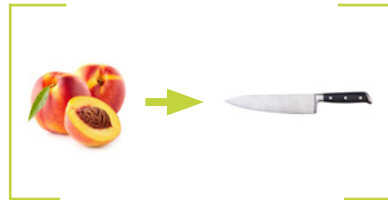
1 Minute  
beidseitig braten



100 g  
Frischkäse



bestreichen



2 Nektarinen



in Spalten  
schneiden



25 g Rucola



25 g gehackte  
Walnüsse



2 EL Alfalfa-  
sprossen



Salz und  
Pfeffer

© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**Hauptgerichte**



© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# *Desserts*



© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Beerentörtchen



4 Törtchen



auf 180 °C  
vorheizen



80 g weiche  
Butter



80 g  
Zucker



1 Prise Salz



Mark 1  
Vanilleschote



1 Ei



2 EL Milch



100 g Dinkelmehl  
(Type 630)



1 TL  
Backpulver



Ø 12 cm  
4 Förmchen



etwas Butter



12 Minuten



abkühlen lassen



150 g griechischer  
Joghurt mit Honig



bestreichen



200 g gemischte  
Beeren



in mundgerechte  
Stücke schneiden



2 EL  
Schokoraspel

© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)





© 2019 des Titels »Kochen ohne Worte« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-1036-1) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**Desserts**

# Rezeptübersicht

## Frühstück

7

Avocado-Bagel .....	8
Amarant-Pekannuss-Granola .....	10
Cinnamon Buns .....	12
Pancakes .....	14
Bärlauchomelette .....	16
Frühstücks-Avocado mit Lachs .....	18
Geröstete Nektarinen auf griechischem Joghurt .....	20
Dinkel-Mais-Brot .....	22

## Vorspeisen und Beilagen

25

Melonen-Gazpacho .....	26
Kokos-Kürbis-Suppe .....	28
Rotkohlsuppe .....	30
Apfel-Ziegenkäse-Crostini .....	32
Kalte Radieschen-Buttermilch-Suppe .....	34
Halloumi-Zatar-Fritten .....	36
Frankfurter Grüne Soße .....	38
Apfel-Bohnen-Dip .....	40
Rote-Bete-Hummus .....	42
Rindfleisch-Ramen-Suppe .....	44
Italienischer Chorizo-Brot-Salat .....	46
Schnittlauch-Labneh .....	48
Asiatische Knoblauchgarnelen .....	50
Orientalische Linsensuppe .....	52
Bärlauchwirbel .....	54
Birnen mit Gorgonzola .....	56
Fischküchlein .....	58
Scharfer Mango-Kichererbsen-Salat .....	60
Gebratener Chicorée mit Gorgonzolasoße .....	62
Gefüllte Riesenchampignons .....	64
Gefüllter Butternut-Kürbis mit Champignons .....	66
Thunfisch-Oliven-Salat .....	68
Grüne-Tomaten-Galette .....	70
Grüner Spargel mit Serranoschinken .....	72

Traubensalat mit Parmesandressing .....	74
Kartoffeln und grüne Bohnen vom Blech .....	76
Schnelle Knoblauch-Naan-Fladen .....	78
Kartoffelküchlein .....	80
Zucchini-Rahm-Suppe .....	82
Teriyaki-Blumenkohl .....	84
Fenchel-Grapefruit-Salat .....	86
Kartoffel-Smørrebrød .....	88
Mango-Rindfleisch-Spinat-Salat .....	90
Kartoffeltwister mit Kräuterrahm .....	92
Kräutersalat und gefüllter Camembert .....	94
Kumpir – Süßkartoffeln mit Couscous und Rotkraut .....	96
Rote-Bete-Carpaccio auf Avocado-creme .....	100
Linsen-Karotten-Dal mit Spiegelei .....	104
Mango-Garnelen-Salat mit Avocado .....	106

## Hauptgerichte

109

Naan-Rucola-Pizza mit Nektarinen .....	110
Asiatische Reispfanne mit Garnelen .....	112
Lauchquiche .....	114
Cajun-Hähnchenschenkel .....	116
Blumenkohl-Poke-Bowl .....	118
Fleischbällchen mit Hokkaido-Stampf .....	120
Grüner Fischeintopf mit Jakobsmuscheln .....	122
Lachs mit Bärlauch-Cashew-Kruste .....	124
Gefüllte Hähnchenbrustfilets mit Portulak und Tomate .....	126
Erdnuss-Süßkartoffel-Curry .....	128
Orangen-Taboulé mit Zuckerschoten .....	130
Parmesan-Zucchini-Pommes .....	132
Physalis-Tomaten-Ketchup .....	134
Pimientos de Padrón mit Chorizo-Dip .....	136
Pulled-Lachs-Burger mit grünem Spargel .....	138
Rindersteak mit weißen Riesenbohnen und Salsa verde .....	140
Rote-Bete-Lachs mit Meerrettichdip .....	142
Saté-Spieße mit Erdnuss-Dip .....	144
Schwarzwurzelpüree mit gebratenen Champignons .....	146
Shiitake-Perlgraupen-Risotto .....	148
Sloppy-Joe-Burger .....	150
Spargel-Graupen-Eintopf .....	152

Pasta mit Spinat und Lachs .....	154
Spinat-Shaksuka .....	156
Spitzkohlrouladen mit Tomatensugo .....	158
Süßkartoffel-Falafel .....	160
Tortellini-Brokkoli-Auflauf .....	162
Überbackene Jakobsmuscheln mit Spinat und Sauce hollandaise .....	164
Wan Tan .....	166
Zucchini-Hackfleisch-One-Pot-Pasta .....	170
Artischocken-Käse-Sandwich .....	172

## Desserts

175

Schoko-Kirsch-Muffins .....	176
Erdbeer-Thymian-Crumble .....	178
Karamell-Apfel-Tarte-Tatin .....	180
S'mores French Toast .....	182
Chocolate-Chip-Cookie-Eis-Sandwich .....	184
Erdbeer-Nicecream mit Granola .....	186
Rhabarber-Schoko-Muffins .....	188
Himbeer-Brioche-Auflauf .....	190
Karamell-Erdnuss-Eiscreme .....	192
Maracuja-Cheesecake .....	194
Süße Sommerrollen .....	196
Erdbeer-Cookie-Traum .....	198
Beerentörtchen .....	200
Schokoladenmousse .....	202

## Getränke

204

Chai-Hot-Chocolate .....	206
Erdbeer-Mojito .....	208
Moscow Mule .....	210
Wassermelonen-Basilikum-Bowle .....	212