

DANI & ROLAND TRETTL

# KOCHEN

*Zu Zweit*

Rezepte für  
genussvolle  
Momente

südwest



# Inhalt

## *Die Bolognese geht live! S. 6*

### **Vorspeisen: Salate, Suppen & Co. 8**

Datteln im Speckmantel mit Brotcreme 11

Hummus mit pochiertem Ei 12

Sommerrollen – vietnamesische  
Frühlingsrollen 15

Rindercarpaccio, Auberginencreme,  
wilder Spargel und Tomatensafterl 16

Vichyssoise – geeiste Kartoffel-  
Lauch-Suppe 18

Kopfsalat mit gepufftem Reis 23

Kohlrabi-Apfel-Salat mit Garnelen 24

Süßkartoffelsalat 27

Wurstsalat Thai-Style 28

Weiß-Bohnen-Gazpacho 31

Schinkenhörnchen mit Tomatensalat 34

Weltbestes Vitello Tonnato 36

Spargel-Melonen-Salat mit Thai-Beef 39

Rindertatar mit Tomaten-Mayo  
und Pommes frites 41

Lachs-Ceviche 42

Regenbogenforellentatar mit  
Kopfsalatsüppchen 44

Marinierter Lachs mit Gin und Rote Bete 47

Fenchelsüppchen und gratinierte  
Auberginen 48

Falafel mit Gurkensalat und  
Schafsjoghurt 50

Rote-Bete-Couscous mit Wassermelone 52

## *Kochen ist Leidenschaft S. 55*

### **Hauptdarsteller Pizza, Pasta & Co. 56**

Pizza bianca mit Spargel vom Grill 59

Die weltbeste Bolognese – klassisch  
und vegan 60

Tomatensauce DIY 65

Gyoza mit Sauerkraut und  
Schweinehack 66

Flammkuchen vom Grill 68

Ravioli all'amatriciana 71

Lasagne bolognese mit Béchamel 73

Panzerotti mit Lamm, Auberginen  
und Tomaten-Feta-Vinaigrette 77

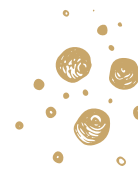
Calamari-Pasta 78

Gnocchi Rigati mit Garnelen  
und Erbsen 81

Miesmuscheln mit Fregola und Fenchel 82

Fenchel im Pizzateig 85

Gobbetti mit Karotten und Schafskäse 86



Käse-Lauchknödel mit Krautsalat 89

Pariser Paprika-Gnocchi 90

Spinat-Pasta mit Schafskäse und  
Pinienkernen 93

Rote-Bete-Gnocchi mit  
Meerrettich-Schaum 95

Rote-Bete-Knödel 96

Tagliolini aglio e olio 99

**Hauptdarsteller Gemüse 100**

Brokkoli mit Parmesancreme  
und Mandeln 103

Frittierte Mais-Krapferl mit  
Popcorn-Creme 104

Pan con Tomate 107

Sellerie mit Taleggio-Creme  
und Speck 109

Gebratener Blumenkohl »Carbonara« 110

Auberginen-Tempura, Miso-Mayo  
mit Thai-Schwein 113

Zweierlei von der Kartoffel 115

Kürbisnocken auf Paprika-Bett 116

Ofen-Spitzkohl mit Gin-Kümmel-Mayo 119

Mediterraner Kohlrabi mit Tomate 120

Bolani mit Pilzen und Bratkartoffeln 123

Gebratener Spargel mit Burrata und  
Tomaten-Nussbutter-Vinaigrette 127

## *Eat Pray Love S. 128*

### **Hauptdarsteller Geflügel, Fleisch, Fisch 130**

Backhendl 133

Chicken Wings mit Weißkohl-  
Ananas-Salat 134

First Dates Hotel Club-Sandwich 137

Hühner-Curry 140

Krosse Hühnerkeulen mit Tomaten-  
Oliven-Salsa und Knoblauchbrot 142

Pollo con cebolla 145

Zärtlich gegarte Hühnerbrust mit  
Romana und Pilzen 146

Salsiccia-Fenchel-Ragout auf Polenta 149

Toast Hawaii versus Toast Südtirol 150

Fleischpflanzerl mit Zwiebel und Rettich 152

Rinderrouladen 154

Gebratener weißer Spargel  
mit Kalbfleisch 159

X.O. Beef mit Eigelb und Pilz-  
Zwiebel-Sud 160

Pasta e Fagioli mit gebratenem  
Lammrücken 162

Calamari fritti mit Pomelo und  
Erdnüssen 167

Forelle mit Kartoffelsalat 169



# Inhalt

Forellen-Hühner-»Bouillabaisse«	170
Garnelenragout mit Knoblauchbaguette	174
Duett vom Pulpo	177
Safran-Risotto mit Spitzpaprika, Rucola und Lachs	180

*Mal andere  
Dinge ausprobieren S. 182*

<b>Nachspeisen</b>	<b>184</b>
Arme Ritter mit Sloe berry-Zabaione	186
Beeren-Tiramisu mit Sloe berry-Gin	189
Die weltbeste Crème brûlée	190
Erdbeerknödel mit Butterbröseln	193
Heidelbeer-Datschi mit Vanillesauce	194
Kaiserschmarrn mit Rhabarber – süß und pikant	197
Palatschinken	198
Pfirsich und Himbeere – perfect match	200
Sticky Rice mit Mango	203

*Schatz, wir gehen essen!  
S. 204*

Produkttempfehlungen	206
Impressum	208

*Lasst euch Zeit!*

Auf die Zubereitungszeiten bei den einzelnen Gerichten haben wir verzichtet. Warum? Weil man sich für die wichtigen Dinge einfach mal Zeit nehmen muss und nicht immer die Minuten zählen soll. Der Weg ist das Ziel, liebe Leserinnen und Leser. Ihr sollt Spaß haben in der Küche und nicht auf die Stoppuhr schauen. Natürlich kann man anhand der Gerichte schon sehen, ob das auch mal eine längere Geschichte wird oder ganz fix geht. Ein Flammkuchen ist sehr schnell zubereitet, für eine Bouillabaisse muss man schon ein bisschen Zeit mitbringen. Wirklich komplex ist keines unserer Rezepte, schließlich haben wir sie ja schon mal im Video vor euren Augen zubereitet. Wenn ihr die Videos nochmal ansehen wollt, dann scannt einfach die QR-Codes bei den Rezepten.



