

# SEELEN FUTTER!

DAS GOLDENE VON GU



KOCH DICH GLÜCKLICH  
UND ZUFRIEDEN

**G|U**





## SO GEHT WOHLFÜHLKOCHEN

4

ESSEN, DAS DIE SEELE WÄRMT

Manchmal gibt's so Momente, da hilft nur ein kleines Wunder. Eines, das man eins, zwei, drei aus dem Topf zaubern kann. Und das im Nu die Mundwinkel ganz nach oben zieht: »Mmmhh, schmeckt das gut!«



## KLEINE SEELENTRÖSTER

11

LECKERE NOTHELFER FÜR  
ZWISCHENDURCH

Ein ganzes Kapitel voll mit kleinen Verführern, die den Gaumen kitzeln und uns zum Lächeln bringen. Denn nichts hilft so gut gegen die Unbilden des Alltags wie eine Handvoll super-leckeren Soulfood.



## YUMMIE VEGGIES

57

BUNTES GEGEN DEN BLUES

Farbe auf den Teller gegen das Alltagsgrau: Sattes Spinatgrün, gelbes Kartoffelgold und signalrote Tomaten sagen: Stop schlechte Laune! Grund genug, die Stimmungsaufheller oft und reichlich auf den Tisch zu bringen!



## FEELGOODS MIT FISCH UND FLEISCH

107

STÄRKENDES FÜR  
SCHWACHE MOMENTE

Saftiges Steak, würziges Chicken, schmurgelnde Fleischsauce – perfekt für Zeiten, in denen wir Energie brauchen. Schon das Schnuppern der würzigen Düfte aus Pfanne, Topf und Ofen belebt ungemein!



## SÜSSER SEELENBALSAM

165

KLEINE UND GROSSE GLÜCKSBINGER


Von wegen »Happy End gibt's nur im Kino«. Wir paaren Milchreis mit Mandeln und Kaiserschmarrn mit Karamell und schließen verzückt die Augen! Zum Dahinschmelzen. Und zum Seufzen gut ...



## ANHANG

214

Rezeptregister	214
Abkürzungstabelle	221
Bildnachweis	222
Impressum	224

 Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.





# EINLEITUNG

---

SO GEHT  
WOHLFÜHLKOCHEN



## Tröstendes für graue Tage

Es gibt diese Tage: morgens mit dem falschen Fuß aufgestanden und in der Unordnung von gestern gelandet, und von da an ging's nur noch bergab. Dazu hat das Wetter auch noch auf Dauergrau geschaltet... Irgendwann reicht's einfach. Jetzt hilft nur noch etwas Gutes: Seelenfutter!

Manche halten sich bei mieser Laune an einer Schüssel mit süßem Milchreis fest, andere verziehen sich mit einem schnell überbackenen Käsetoast aufs Sofa und vor die Lieblingssoap, und wieder andere lassen die Trübsal durch die Gewürzdüfte verdrängen, die aus einem Topf Curry aufsteigen. Im Englischen gibt es sogar einen Begriff, der all diese Erste-Hilfe-Liebblingsgerichte zusammenfasst: »comfort food«. Das ist Essen, das nicht nur satt und zufrieden macht, sondern auch tröstet und die Seele wärmt.

## Wenn Essen für innere Wärme sorgt

Genau solche Rezepte haben wir in diesem Buch zusammengetragen. Manche sind mit Zutaten aus dem Vorrat blitzschnell gekocht und eignen sich daher für Sofortmaßnahmen gegen den Alltagsblues, andere sind für die Zeiten gedacht, in denen sich Stress und Hektik am besten durch meditatives Schnippeln und Rühren bekämpfen lassen. Eines verbindet sie alle: Sie vertreiben das Trübgrau durch die Lust am Genuss.

Klar: Die innere Diätassistentin mag angesichts sahniger Sünden und zuckriger Zumutungen den Zeigefinger heben. Aber erstens kochen wir uns ja nicht jeden Tag Trost herbei, und zweitens tun wir dem Körper mitunter instinktiv etwas Gutes mit diesen Gerichten: Die Kohlenhydrate in Pasta und Kartoffeln zum Beispiel kurbeln den Hormonstoffwechsel an, der das Stimmungshormon Serotonin liefert. Die »guten« Fettsäuren aus Lachs und Nüssen



**DAS LEBEN VERHÄLT SICH GARSTIG?**  
Gut, wenn einem dann jemand eine Tasse heißer Suppe kocht – Glück zum Löffeln!

beugen Depressionen vor, und Schokolade, Mohn und manche duftenden Gewürze enthalten natürliche Stimmungsaufheller.

## Hilft, weil's schmeckt

Eigentlich ist es aber gleichgültig, ob wir es nun dem Theobromin aus dem Kakao, dem Myristicin von der Muskatnuss oder sonstigen -inen und -olen verdanken, dass wir uns besser fühlen. Vielleicht ist es ja einfach der Genuss von fingerschleckleckerem Essen. Hauptsache, es hilft! Übrigens: Man muss keineswegs miese Laune haben, um die Rezepte in diesem Buch zu genießen. Auch die sonnigste Stimmung lässt sich durch knusprige Chickenwings oder süß schmelzende Schokotörtchen noch heben. Probieren Sie es aus!

## GEMÜSE UND SAHNE

Frisches Gemüse liebt »Hochprozentiges«: Es badet leidenschaftlich gern in Sahne, Schmand oder Crème fraîche. Die fettreichen Milchprodukte verpassen Suppen und Eintöpfen einen vollmundig-runden Geschmack. Und es ist ja so einfach, glücklich zu werden: Gemüse grob schnippeln, in Brühe kochen, Sahne dazugießen und alles mit dem Pürierstab schaumig aufmischen – schon fertig! Besonders erfreulich: Auch viele Vitamine, die uns guttun, brauchen Fett, damit wir sie verwerten können. Die Gelegenheit geben wir ihnen mit Vergnügen!



## TOAST BENEDICT MIT ROASTBEEF

verfeinert mit samtiger Sauce hollandaise

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

### Für die Hollandaise:

125 g Butter

2 Eigelb (M)

1 EL Zitronensaft

Salz · Pfeffer

### Für die Eier und den Toast:

2 dicke Scheiben Toast

5 EL Weißweinessig

2 sehr frische Eier (M)

1 EL Sprossen (z. B. Shiso, Alfalfa)

1 EL Kresse

1 TL weiche Butter

4 Scheiben Roastbeef

Salz · Pfeffer

- 1 Für die Hollandaise die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die Eigelbe in einer hitzefesten Schüssel mit 2 EL Wasser verquirlen und auf einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen dickcremig aufschlagen. Anschließend die Butter erst tröpfchen-, dann esslöffelweise darunterschlagen.
- 2 Die Sauce hollandaise mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt warm halten.

- 3 Für die Eier und den Toast die Brotscheiben goldbraun toasten. In einem Topf 1,5 l Wasser mit dem Essig aufkochen. Die Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Den Topf von der Hitzequelle nehmen und mit einem Kochlöffel im Wasser rühren, sodass ein Strudel entsteht. Die Eier einzeln in den Strudel gleiten lassen und die Eiweiße sofort mit dem Löffel über die Eigelbe ziehen. Den Topf zurück auf den Herd setzen, die Eier bei kleiner Hitze 4–5 Min. pochieren, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.
- 4 Die Sprossen waschen und gut abtropfen lassen. Die Kresse vom Beet schneiden, kalt abbrausen und trocken tupfen. Die Brotscheiben jeweils mit Butter bestreichen und mit je 2 Scheiben Roastbeef belegen. Die Toastscheiben auf Tellern anrichten, die pochierten Eier daraufgeben, öffnen und mit der Sauce hollandaise übergießen. Alles leicht salzen und mit Pfeffer übermahlen sowie mit Sprossen und Kresse garnieren, dann die Toasts servieren.

### GUT ZU WISSEN

Wenn Butter und Eimasse nicht die gleiche Temperatur haben, kann die **Sauce hollandaise** schon mal gerinnen. Dann einfach 1–2 TL eiskaltes Wasser dazugeben und kräftig mit dem Schneebesen schlagen. So wird die Sauce meist wieder glatt.





## BOHNEN-TOSTADAS

mexikanisches Soulfood vom Feinsten

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 2 Std. 35 Min.

Einweichzeit 12 Std.

Backzeit 3–4 Min.

### Für die Bohnen:

150 g getrocknete schwarze Bohnen

(aus dem Bio-Supermarkt)

200 g Chorizo · 2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

½ TL gemahlener Koriander

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

Salz · Pfeffer

### Für den Salat:

1 rote Zwiebel

1 Römersalat · 1 Tomate

2 EL Limettensaft

2 TL mittelscharfer Senf

2 TL Honig · 6 EL Olivenöl

Salz · Pfeffer

1 Bund Koriandergrün

1 EL Butterschmalz

1 vorgegartener Maiskolben

### Außerdem:

8 Mais-Tortillas · 2 EL Olivenöl

200 g Crème fraîche · 2 EL Milch

Salz · Pfeffer

- 1 Für die Bohnen die getrockneten Bohnen kalt abbrausen und 12 Std. (am besten über Nacht) in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen, abbrausen, in einem Topf mit reichlich frischem Wasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt in 1,5–2 Std. weich garen.
- 2 Für den Salat die Zwiebel schälen und in feine Ringe scheiden oder hobeln. Von dem Römersalat die Blätter ablösen, waschen, trocken schleudern und in kleine Stücke zupfen. Die Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen.
- 3 Limettensaft, Senf, Honig und Öl verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- 4 Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, dann die Blätter abzupfen. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und den Maiskolben darin bei starker Hitze rundherum anbraten und bräunen, anschließend salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
- 5 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die fertigen Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Chorizo häuten und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. In einem Topf das Öl erhitzen. Knoblauch und Chorizo darin kurz anbraten. Mit gemahlenem Koriander und Kreuzkümmel bestreuen und beides kurz mitrösten. Die Bohnen und stückigen Tomaten untermischen, alles aufkochen und zugedeckt 5–6 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Tortillas von beiden Seiten mit Olivenöl einpinseln, auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 3–4 Min. backen. Die Salatblätter mit den Zwiebelringen und Tomatenwürfeln zum Dressing geben und alles gut vermischen. Die Maiskörner vom Kolben schneiden. Die Crème fraîche mit der Milch verquirlen, salzen und pfeffern.
- 7 Die Tortillas herausnehmen und die Bohnenmischung sowie den Salat darauf verteilen. Die Fladen noch mit Maiskörnern und Korianderblättchen toppen und servieren. Die Crème fraîche separat dazu reichen.

### SPEED-TIPP

In Mexiko hat man den Dreh raus, wie man was Gutes zaubert, das lange satt macht und ruck, zuck geht, wenn die Bohnen erst mal gar sind. Gart man sie schon am Vortag, werden die bunt belegten Tostadas zum Speedy Gonzalez unter den Texmex-Fastfood-Rennern.









# STEAK SANDWICH

mit Knoblauchbutter und würzigem Käse

**Für 4 Personen**  
**Zubereitungszeit ca. 55 Min.**  
**Kühlzeit 40 Min.**

500 g Ribeye-Steak  
 2 große rote Zwiebeln  
 1 grüne Paprika  
 2 Knoblauchzehen  
 2 EL weiche Butter  
 4 Baguette-Brötchen (16 cm lang)  
 4 EL Rapsöl  
 Salz · Pfeffer  
 8 Scheiben Provolone  
 (ersatzweise Cheddar oder Gouda)

- 1 Das Steak trocken tupfen, auf einen Teller legen und ca. 40 Min. tiefkühlen. Inzwischen die roten Zwiebeln schälen, halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen und halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, dann das Fruchtfleisch in 1 cm breite Streifen schneiden.
- 2 Den Knoblauch schälen, fein würfeln und mit der Butter verrühren. Die Baguette -Brötchen halbieren und die Schnittflächen mit der Knoblauchbutter bestreichen.
- 3 Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Steak quer in hauchdünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten.
- 4 Die Paprika ca. 3 Min. unter Rühren mitbraten. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 5 Das restliche Öl (2 EL) in die heiße Pfanne geben. Die Fleischscheiben darin verteilen und bei großer Hitze ca. 1 Min. anbraten. Wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 Min. weiterbraten. Das Gemüse zum Fleisch geben und alles bei mittlerer Hitze noch ca. 2 Min. unter Rühren weiterbraten.
- 6 Die Fleisch-Gemüse-Mischung zu vier ovalen Portionen in Brötchengröße zusammenschieben. Je 2 Scheiben Käse darauflegen und in ca. 3 Min. schmelzen.
- 7 Parallel dazu die halbierten Brötchen mit der bestrichenen Seite nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 2 Min. aufbacken.
- 8 Die Brötchen herausnehmen und die Fleisch-Gemüse-Portionen mit einem Pfannenheber auf die Brötchenunterhälften legen. Die Deckel an- oder auflegen und die Steak Sandwiches servieren.

## GUT ZU WISSEN

Die deutschen Bezeichnungen für die Fleischzuschnitte unterscheiden sich erheblich von denen in den USA und in den anderen Ländern Europas. So wird das in den USA als Ribeye bekannte zarte und saftige Stück in Frankreich Entrecôte und in Deutschland Hochrippe genannt.