

DAS
ULTIMATIVE KOCHBUCH

SELBSTGEKOCHT
STATT FERTIGPIZZA!

FÜR TEENIES AB 12

IMPRESSUM

© 2023 TG Edition

1. Auflage

Autorin: Marlies Larch

Design: Similde Mair & Julia Kofler

ISBN: 9791281216280

Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln vervielfältigt werden.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Verlagslabel: TG Edition



KONTAKT

TG Edition

Thomas Larch

Feldbauernweg 22

39010 St. Martin in Passeier

Italien

E-Mail: support@tg-edition.com

BILDNACHWEISE

Cover, sherry - freepik, freepik; S. 4, 7, 11, 22, 31, 49, 50, 61, 66, 73, 82, 96, 102, 105, 107, 108, 110: freepik; S. 6: senivpetro - freepik; S. 14, 33, 89: Racool_studio - freepik; S. 17: wayhomesstudio - freepik; S. 21: cookie_studio - freepik; S. 23: drobotdean - freepik; S. 24: sherry - freepik; S. 27: EyeEm - freepik; S. 28: artursafronovvvv - freepik; S. 29: user18526052 - freepik; S. 35: Valerii_Honcharuk - depositphotos; S. 17, 36: efe_madrid - freepik; S. 37: Leticia Senciani - freepik; S. 38: furo_felix - depositphotos; S. 39: rawpixel.com - freepik; S. 40: Alexey351 - depositphotos; S. 41: sarsmis - depositphotos; S. 43: mdjaff - freepik; S. 45: harsh2030fp - freepik; S. 47: dontree - depositphotos; S. 51: timolina, xb100 - freepik; S. 52: magone - depositphotos; S. 53: TravellingLight - depositphotos; S. 54: master1305 - freepik; S. 55: azerbaijan_stockers - freepik; S. 57: valeria_askova - freepik; S. 40, 58, 71, 80, 88, 109, 112, 117: bhofack2 - depositphotos; S. 59, 65: dusk babe - depositphotos; S. 62: wirestock - freepik; S. 63: sereznii - depositphotos; S. 64: Fahrwasser - freepik; S. 67: KamranAydinov - freepik; S. 68, 69: gbh007 - depositphotos; S. 70: pvproductions - freepik; S. 72: timolina - freepik; S. 75: zi3000 - depositphotos; S. 76: sablinstanislav - depositphotos; S. 77: irishasel - freepik;

S. 78: sumners - depositphotos; S. 79: LiudmylaChuhunova - depositphotos; S. 81, 104: alex9500 - depositphotos; S. 48, 82, 87: jcomp - freepik; S. 83: vaaseenaa - depositphotos; S. 85, 100: GreenArt_Photography - depositphotos; S. 86: resnick_joshua1 - depositphotos; S. 90: ArisSetya - depositphotos; S. 91, 118: studioM - depositphotos; S. 93: Pixabay - pexels; S. 94: iko - depositphotos; S. 95: HandmadePicture - depositphotos; S. 98: 8photo - freepik; S. 99: fotek - depositphotos; S. 101: alexytrenner - depositphotos; S. 106: manyakotic - depositphotos; S. 113: healthyLauraCom - depositphotos; S. 114: miltsova - freepik; S. 115: oceane2508 - depositphotos; S. 116: tonodiaz - freepik; S. 118: 5PH - depositphotos;

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses Buchs erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art kann der Autor aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen den Autor grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch jegliche Rechts- und Schadensersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben.

Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben vom Autor kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

URHEBERRECHT

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mithilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden.

Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

LUST AUF NOCH MEHR SPASS IN DER KÜCHE?

MIT FREUNDEN MACHT ALLES MEHR SPASS - KOCHEN IST DA KEINE AUSNAHME.

Als besonderes Geschenk für dich haben wir deshalb eine **exklusive Sammlung von 10 angesagten Rezepten** aus dem Internet zusammengestellt, die du unbedingt mit deinen Freunden ausprobieren solltest.



Scanne einfach diesen QR-Code ein, um das Bonusmaterial mit wenigen Klicks zu downloaden. Lade danach deine Freunde ein und lass den gemeinsamen Kochspaß beginnen.

▽▽▽
VIEL SPASS BEIM KOCHEN UND GENIESSEN!
▽▽▽

INHALT

THEORIE

Einleitung	7
Grundlagen Kochen Allgemein	8
Kochwerkzeuge	9
Foodwatch - Lebensmittellehre	10
Gewürze & Kräuter	11
Basics - Grundlegende	
Kochtechniken	13
Rezeptlesen- & verstehen	15
Planung & Organisation in der Küche	16
Sicherheit & Hygiene in der Küche	18
Nachhaltigkeit in der Küche	19
Saisonal, regional, genial!	20
FAQs	21
Symbolerklärung	34
Schlusswort	119
Feedback	120

FRÜHSTÜCK

Einfache Frühstückswaffeln	36
Fluffige Frühstückspfannkuchen	36
Simple Rührei & hart gekochtes Ei	37
Supercooles Bananen-Sushi	38
Overnight Oats	39
Frühstücksporrige	39
Selbstgemachter Schoko-Aufstrich	40
Frühstück im Glas „Morning Glory“	40
Brownie baked Oats à la TikTok	41
Einfaches Brot für Anfänger	43
Selbstgemachtes Toastbrot	43
Pancake Spaghetti à la TikTok	44
Coffee Cake Cookies à la „Gilmore Girls“	45
Egg drop Sandwich à la TikTok	47
Selbstgemachtes Müsli „Crunch-Time“	48
Selbstgemachte Erdbeermarmelade	48

MITTAG

Einfacher Risotto	50
Reis für Einsteiger	51
Gemüserais	51
Klassische Frikadellen mit Püree	52
Easy-Peasy Quinoa	53
Couscous	53
Pizza (Pitt-za) à la Brad Pitt	55
Knuspriger Veggie-Burger	56
Saftiger Homemade-Burger	56
Spaghetti mit Tomatensosse à la DiCaprio	57
Wiener Schnitzel mit knackigem Gemüse	58
Chicken-Nuggets mit Pommes	59
Italienische Spaghetti alla Carbonara	62
One Pot Pasta mit Tomaten & Mozzarella	62
Spaghetti mit Würstchen à la Sheldon Cooper	63
„Cream“ mit Salzkartoffeln	64
Einfache Gemüsesuppe	65
Einfache Grießnocken-Suppe	65
Farbenfrohe Gemüsepommes	66
Hähnchen-Paprika-Pfanne	67
Selbstgemachte Fischstäbchen mit Kartoffelpüree	68
Lachs mit knusprigem Gemüse	69
Virale TikTok Cheesy Scalloped Potatoes	71
Fluffiges Omelett mit Mehl	72
Currywurst zum Selbermachen	73
Selbstgemachte Pommes	73
Italienische Gnocchi	74
Hausgemachte Lasagne	74
Virale TikTok pasta mit Feta und Tomaten	75
Vegane Linsen-Bolognese	76



ABEND

Leckeres Club-Sandwich	78
Schnelle Chicken-Wraps	78
Virale TikTok Smashed Potatoes	79
Virale TikTok Pasta Chips	80
Crêpes mit Nutella	81
Caprese Salat	82
Power Salat Bowl	82
Selbstgemachte Bratlinge	83
Luca-inspiriertes Pesto alla Genovese	85
„Kevin allein zu Haus“ -inspiriertes Mac and Cheese	86
Einfache Tomatensuppe	87
Italienische Gemüsewaffeln	88
Einfache Reibekuchen	88
Guacamole mit Nachos	89
Virale TikTok Toast-Röllchen	90
Virales TikTok Stuffed Bread	91
Pizzabrötchen	93
Pizzaschnecken	93
Herzhafter Käsemuffin	94
Virale TikTok Gemüsebällchen	95
HotDog à la Ikea	96
Knoblauch-Parmesan-Pasta	97
Pasta mit Gorgonzola-Sosse	97
Würstchen im Schlafrock	99
Hähnchen-Gemüse-Spiesse	100
Kartoffelspiesschen TikTok Style	101
Buntes Ofengemüse	103
Bunte Gemüsesticks mit Kräuterquark-Dip	103
Taco Bowl	104

SNACKS

Treacle Tart Harry Potters Lieblingsdessert	106
Chia-Pudding	107
Energiebällchen	108
Hausgemachte Müsliriegel	108
Virales TikTok Wolkenbrot	109
Baked oats Lava cake Style	111
Zimtschnecken	111
Butter Board	112
Verdrehter Bacon	112
Kinder Country im Glas	113
Überbackene Nachos à la Jennifer Aniston	114
Apfel-Marzipan-Tarte inspiriert von „Emily in Paris“	115
Butterbier aus „Harry Potter“	117
Selbstgemachte Kartoffelchips	118
Fruchtspieße	118

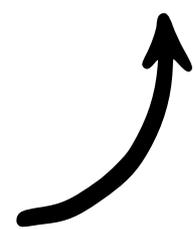
PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

Selbstvertrauen & Kochen	24
Angst vor Fehlern	25
Berühmte Köche teilen ihre Missgeschicke	26
Kreativität in der Küche	28
Achtsamkeit & Kochen	29
Resilienz durch kochen	30
Erfolgsgeschichten	32

ÜBUNGEN

Zitate	42
Dankbarkeitstagebuch führen	46
Affirmationen	54
Inspirierende Bücher & Filme	60
Meditation	70
Reflexionsfragen	84
Brief an Zukunfts-Ich	92
Ziele setzen	98
Komfortzone verlassen	102
Anonym etwas Gutes tun	110
Achtsamkeitsübung	116

WER
BIN
ICH?







HEY DU!

ICH MÖCHTE DICH AUF EINE REISE MITNEHMEN. UND ZWAR IN EINE WELT, DIE ES NICHT IM DIGITALEN RAUM GIBT, SONDERN NUR IN EINER KÜCHE. ICH MÖCHTE DICH ENTFÜHREN IN EINE WELT VOLLER DÜFTE, GESCHMÄCKER UND AROMEN.

WARUM WILL ICH DIR DIESE WELT ZEIGEN?

Weil Kochen einfach cool ist und Spaß macht! Es ist fast wie in einem Game, allerdings sammelst du keine Erfahrungspunkte. Deine Skills wirst du aber trotzdem von Level zu Level verbessern können, und wenn du deine Freunde erstmal mit einem selbstgekochten Essen verwöhnst, ist das ein besseres Gefühl als jeder erfolgreich geknackte Highscore.

WAS GENAU HABE ICH FÜR DICH VORBEREITET?

Zuerst mal eine Art Crashkurs, um dich mit den Küchengeräten, Kochtechniken und den ersten Kniffen bekannt zu machen. Im FAQ-Bereich klären wir alle offenen Fragen rund ums Kochen.

VON EASY BIS TRICKY: WIE IST DAS KOCHBUCH AUFGEBAUT?

Am Anfang gibt's einfache Sachen, und danach – halt dich fest – nehmen wir die interessantesten Rezepte aus dem Internet unter die Lupe. Alles ist so vorbereitet, dass du es ganz gechillt mit deinen Freunden nachkochen kannst.

HABE ICH ERWÄHNT, DASS ES AUCH INTERAKTIVE TEILE GIBT?

Lass dich ein auf das immer wieder neue Abenteuer des Kochens, und bereite dich auf eine überraschende Reise in die kulinarische Welt vor. Ich kann dir versprechen, dass es wirklich fantastisch wird!

 **STAY HUNGRY,
UND BLOSS NIE DIE NEUGIER VERLIEREN!**

GRUNDLAGEN

KOCHEN ALLGEMEIN

KLAR, DU WILLST UNABHÄNGIG UND FREI SEIN. IST DIR BEWUSST, DASS DAS KOCHEN EIN WICHTIGER MEILENSTEIN AUF DEM WEG DAHIN IST? MIT DIESEM BUCH HAST DU EINE ROADMAP ZUM KOCHEN IN DER HAND!

KOCHEN IST MEHR ALS NUR ERNÄHRUNG FÜR DICH & ANDERE

Beim Kochen kannst du wunderbar deine Kreativität und Selbstständigkeit ausleben. Und mehr noch: Wer kochen kann, hat den ultimativen Schritt in die Unabhängigkeit gemacht. Du bestimmst den Speiseplan, du entwickelst und entdeckst deine neuen Lieblingsgerichte. Als Bonus On Top kannst du deine Freundinnen und Freunde mit deinen Kochkünsten flashen.

Also fasten your seatbelts, Ladies and Gentlemen; eine unglaubliche Reise beginnt!

KOCHEN IST ABER NICHT NUR EIN MAKING OF

Du wirst vieles lernen, was du auch außerhalb der Küche brauchen wirst: Multitasking, Organisation, das Arbeiten nach Anweisungen und natürlich auch Geduld – all das wirst du beim Kochen lernen und verbessern. Und diese Fähigkeiten werden dir noch in vielen anderen Situationen nützlich sein und nicht nur in der Küche.

DER SPASS AM KOCHEN KOMMT VON GANZ ALLEINE

Wie ein Komponist einen Song entwickelt, schreibst du dein eigenes Kochwerk. Stück für Stück experimentierst du, probierst eine neue Geschmacksrichtung aus, verwirfst eine andere und entdeckst dich selber immer wieder neu. Und am Ende steht ein Werk, auf das du stolz sein kannst und darfst.

DIE ZEIT DES KOCHENS IST AUCH QUALITY TIME MIT DEINER FAMILIE UND DEINEN FREUNDEN

Organisier doch mal eine Kochsession für deine Clique, oder bereite ein besonderes Abendessen für deine Familie zu. Das Essen wird allen verdammt gut schmecken, und die Erinnerungen werden alle Beteiligten lange begleiten.

Genug gequatscht, jetzt geht es los! Ärmel hochkrepeln, Kochlöffel in die Hand nehmen und frisch an die Arbeit!



KOCHWERKZEUGE

WENN DU DEINE KÜCHE EROBERN WILLST, MUSST DU WISSEN, WOMIT DU ES ZU TUN HAST. DAMIT DU DEINE KULINARISCHEN ABENTEUER ERLEBEN KANNST, STELLEN WIR DIR DIE WERKZEUGE UND DEREN PFLEGE VOR. HIER SIND DIE WICHTIGSTEN TOOLS:



Topf: Dein Begleiter für alles, was gekocht wird. Ein Topf ist unerlässlich für Suppen, Eintöpfe oder um Pasta zu kochen. Nach dem Gebrauch gründlich reinigen und abtrocknen, um Rost zu vermeiden.



Pfanne: Pancakes, Fleisch, Gemüse: Alles, was gebraten werden muss, ist in der Pfanne perfekt aufgehoben. Nach getaner Arbeit mit warmem Wasser und einem sanften Reinigungsmittel abwaschen, abtrocknen und vielleicht noch etwas einölen.



Backblech: Für alles, was aus dem Ofen kommt wie zum Beispiel Kekse oder Grillgemüse. Gründliche Reinigung und Abtrocknen beugen Flecken und Rost vor.



Kochlöffel: Der Alleskönner: Umrühren, Rühren und Servieren. Er ist spülmaschinenfest, aber auch easy von Hand zu säubern.



Nudelzange: Spaghetti und andere lange Pastasorten lassen sich mit der Nudelzange servieren; mit Seife und Wasser reinigen und trocknen.



Kelle: Wer Suppen oder Soßen servieren will, kommt um die Kelle nicht herum. Ent-

weder packst du sie in die Spülmaschine oder wäschst sie per Hand ab.



Schneebeesen: Dein Freund beim Verrühren von Zutaten und dem Aufschlagen von Eiweiß oder Sahne. Entweder legst du ihn ins obere Fach des Geschirrspülers oder wäschst ihn per Hand ab.



Pfannenwender: Genial zum Wenden von Fleisch oder Pfannkuchen. Einfach in der Spülmaschine oder unter warmem Wasser mit Seife reinigen.



Topfuntersetzer: Der Bodyguard für deine Arbeitsflächen oder den Tisch. Normalerweise spülmaschinenfest, aber auch easy abzuwischen.



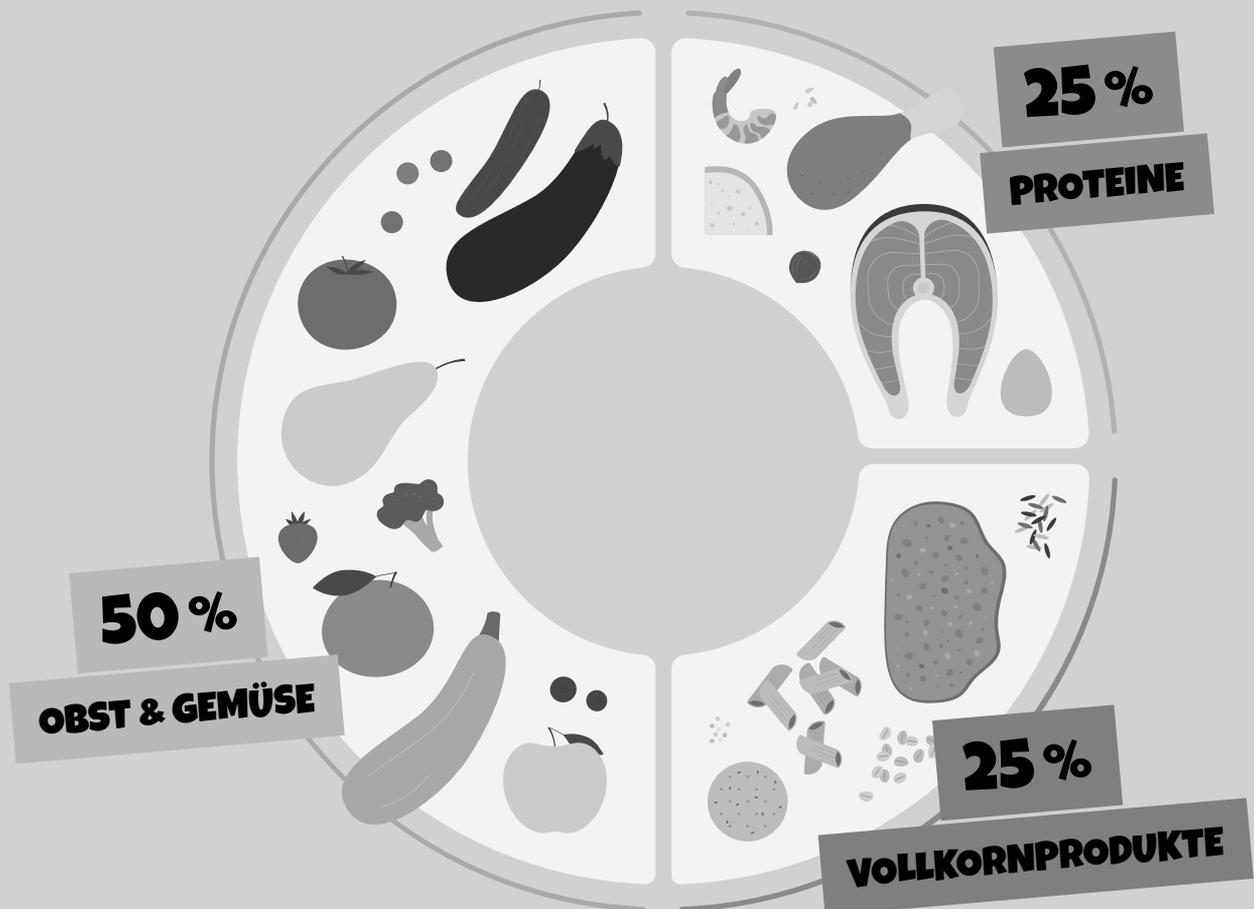
Nudelsieb: Wenn Gemüse oder Pasta abtropfen müssen, kommst du um das Sieb nicht herum. Einfach unter fließendem Wasser zu reinigen.



Mixer/Stabmixer: Zum Pürieren von Suppen oder zum Mixen von Smoothies ideal. Die beweglichen Teile sind normalerweise spülmaschinenfest, das Hauptgerät bitte nur leicht feucht abwischen.

FOODWATCH - LEBENSMITTELLEHRE

EGAL, WAS DU ISST: ES IST IMMER EINE KOMBINATION AUS VERSCHIEDENEN LEBENSMITTELN, UND JEDES TRÄGT AUF EIGENE ART UND WEISE ZU UNSEREM WOHLBEFINDEN UND UNSERER GESUNDHEIT BEI. SCHAUEN WIR UNS MAL EINIGE DETAILS GENAUER AN:



Proteine: Sind in Fleisch, Milchprodukten, Eiern, Fisch und Hülsenfrüchten oder Nüssen zu finden. Es sind Mini-Bauklötze für unseren Body, bauen Zellen auf und reparieren sie auch.

Kohlenhydrate: Getreideprodukte wie Brot, Reis, Pasta und Kartoffeln enthalten diesen Energielieferanten massenweise. Sie sind der Treibstoff für das Gehirn und den Körper.

Fette: Werden teilweise zu Unrecht verteufelt. Sie liefern Energie und ermöglichen sowie unterstützen einige wichtige Körperfunktionen. Fette sind in Nüssen, Fleisch, Fisch und Ölen versteckt. Aber Vorsicht! Es ist besser, auf die ungesättigten Fette wie in Avocados oder Fisch zu bauen als auf die ungesunden gesättigten Fette im Fast Food.

Ballaststoffe: Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte sind voll davon. Sie sind gut für die Verdauung und halten uns lange satt.

Vitamine und Mineralstoffe: Auch diese Helferlein findest du massenweise in Obst und Gemüse, aber auch in fast allen anderen Lebensmitteln. Sie unterstützen unser Immunsystem, erhalten unsere allgemeine Gesundheit und unterstützen viele Körperfunktionen.

Bei Obst und Gemüse gilt: Fresh is better! Leuchtende Farben und eine feste Oberfläche deuten auf Frische hin. Vieles gehört in den Kühlschrank, aber nicht alles! Kartoffeln oder Bananen mögen es zwar kühl und dunkel, aber keinesfalls kalt.

GEWÜRZE & KRÄUTER

OHNE GEWÜRZE UND KRÄUTER FEHLEN DIR DIE SUPERSTARS IN DER KÜCHE, DIE AUS EINFACHEN ZUTATEN EIN KÖSTLICHES GERICHT WERDEN LASSEN. HIER SIND DIE WICHTIGSTEN:

Salz: Eigentlich ein Mineral, aber der Alleskönner der Gewürze. Hebt den Geschmack fast aller Lebensmittel hervor.

Pfeffer: Verleiht unter anderem Fleisch und Gemüse Geschmackstiefe und Schärfe.

Basilikum: Perfekt für alles, was mit Tomaten zubereitet wird und unverzichtbar für die italienische Küche.

Oregano: Ohne diesen italienischen Klassiker ist kaum eine Pizza oder eine Pastasauce denkbar.

Rosmarin: Geflügel und Lamm kommen mit Rosmarin am besten zur Geltung.

Kurkuma: Indien lässt grüßen: sein leicht erdiger Geschmack passt zu Curry und bringt Farbe ins Spiel.

Chilipulver: Schärfe und eine gute Portion Wärme für dein Essen. Nur für Liebhaber zu empfehlen.



WIE BEI ALLEM IM LEBEN KOMMT ES AUCH BEIM KOCHEN AUF DIE RICHTIGE MISCHUNG AN

Ein Mix aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, ungesättigten Fetten und Proteinen versorgt uns mit den wichtigsten Nährstoffen.

Viele Fertigprodukte oder Fast Food enthalten aber eher ungesunde Zutaten. Zu viele "leere" Kohlenhydrate, die du etwa bei Weißmehlprodukten findest, belasten den Körper mehr und gesättigte Fettsäuren und Zucker tun ihr Übriges dazu.

WARUM ABER IST GESUNDE ERNÄHRUNG SO WICHTIG?

Stell dir unseren Körper wie einen Motor vor, dessen Kraftstoff die richtige Ernährung ist. Oder wie einen Computer, der durch die Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, programmiert wird.

Eine ausgewogene Ernährung trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei und unterstützt Gehirnfunktionen und Wachstum.

Ich habe versucht, die Katze aus dem Sack zu lassen und dir die wichtigsten Nährstoffe in den Lebensmitteln zusammengesucht:

Lebensmittel	Kalorien	Proteine	Kohlenhydrate	Fette	Ballaststoffe
Äpfel	52	0,3 g	14 g	0,2 g	2,4 g
Bananen	96	1,2 g	22 g	0,3 g	2,6 g
Karotten	41	0,9 g	10 g	0,2 g	2,8 g
Hühnerbrust	165	31 g	0 g	3,6 g	0 g
Lachs	206	22 g	0 g	13 g	0 g
Vollkornbrot	82	3,1 g	14 g	1 g	1,9 g
Reis	130	2,7 g	28 g	0,3 g	0,4 g
Mandeln	576	21 g	22 g	49 g	12 g

Angaben beziehen sich auf 100 g

Kochen, und auch der Genuss des Gekochten, sind ein riesiger Spaß. Es geht nicht darum, bestimmte Lebensmittel zu vermeiden, sondern darum, eine Vielzahl von Lebensmitteln zu genießen. Höre darauf, was dein Körper dir sagt, achte auf die Signale. Ich wünsche dir viel Spaß bei der Challenge in der Küche!

