

INHALT

Was ist Meal Prep?.....	10
Basics	12
Frühstück	40
Instant-Suppe	56
Geröstetes Gemüse	65
Gebeizter Lachs	74
DIY-Pizza	82
Mariniertes Huhn	93
Pulled Pork	104
Pulled Chicken	122
Suppen	129
Vakuumieren	149
Rezeptverzeichnis	166

© 2018
AT Verlag, Aarau und München
Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach
Fotos: Jo Kirchherr, www.jokirchherr.com
Foodstyling: Andrea Martens, www.gutforfood.de
Grafische Gestaltung und Satz: Andrea Martens,
www.gutforfood.de
Druck und Bindearbeiten: Druckerei Uhl, Radolfzell
Printed in Germany

ISBN ISBN 978-3-03800-919-1

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit
einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.



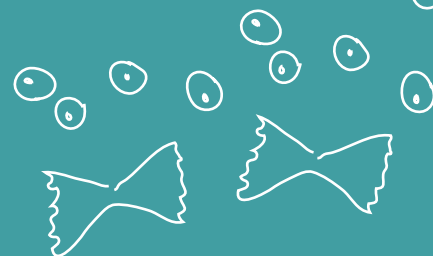
Das Leben ist zu kurz für schlechtes Essen in der Mittagspause.

»Ich hab da mal was vorbereitet.«

In diesem Buch geht es um etwas, was früher in jedem Haushalt an der Tagesordnung war: einkaufen, verarbeiten und aufbewahren für den späteren Genuss. Aber jetzt hat das Ganze auch noch einen schicken Namen bekommen: »Meal Prep«. Essen oder Mahlzeiten vorbereiten.

Kurz gesagt geht es darum: Die Lebensmittel werden nach dem Samstagseinkauf nicht bis zu ihrem Einsatz in Kühl- und Küchenschrank verstaut, sondern sie werden spätestens am Sonntag verarbeitet und portionsweise verpackt. Das heißt: einmal etwas Arbeit, dann ein paar Tage oder die ganze Woche einfach genießen und Freude daran haben.

Für Meal Prep ist es wichtig, dass immer genügend Gemüse und Obst im Haus sind. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, eine Lunchbox schmackhaft und abwechslungsreich zu füllen. Mit den Rezepten in diesem Buch ist man schon mal auf der sicheren Seite und hat eine gute Basis. Dabei kann man natürlich immer auch seine eigenen Vorlieben ausleben. Die Rezepte sind Vorschläge, die man unbedingt auch abwandeln kann und soll. Wer keine Paprika mag, nimmt einfach Gurke. Wer kein Huhn mag, nimmt Schweinefilet. Aus einer großen Portion vorgekochtem Reis lassen sich unter der Woche Tausende Dinge machen. Jeder soll kombinieren, was das Zeug hält. Auch Quinoa und sogar Nudeln eignen sich zum Vorkochen. Aber dazu später.



»Meal Prep«
kommt aus dem
Englischen.

Meal=Mahlzeit
Prep von preparation=Vorbereitung.



BASICS

Abgesehen vom praktischen Aspekt geht es bei Meal Prep auch darum, dass man sich ohne großen Zeitaufwand, aber mit ein bisschen Fantasie richtig gut ernähren kann. Nach einem langen Arbeitstag braucht es keine Tiefkühlpizza aus dem Supermarkt, denn es schlummert ja schon längst eine selbst gemachte im Gefrierschrank. Auch wenn überraschend Freunde zu Besuch kommen, glänzt man mit einem schnellen Abendessen à la Meal Prep. Sportler sind ebenfalls große Fans davon. Wer abends trainiert, will sich den Mittag nicht mit Pommes verderben, sondern lieber zu einer gesunden Portion Eiweiß greifen. Dafür sind zum Beispiel die marinierten Hähnchenwürfel auf Seite 93 hervorragend geeignet. Und jetzt auf zum nächsten Wochenmarkt oder zum Lieblingsladen! Kaufen, was einen gerade anspricht und was man gerne isst. Zu Hause die Lieblingsmusik auflegen, es sich in der Küche gemütlich machen und drauflosschnippeln und -kochen.



So ein Sonntag zuhause ist doch kuschelig!

Nach getaner Arbeit fühlt es sich einfach gut an, wenn der Kühlschrank voller cooler Sachen ist. Irgendwie auch wunderbar verheißungsvoll.

Da kann der Montag ruhig kommen, denn auch der hat eine Mittagspause.

Was man immer im Haus haben sollte:

- Haferflocken
- Quinoa
- Reis
- Pasta aus Hartweizengrieß
- Couscous
- Nüsse
- Samen, z. B. Leinsamen, Chia, Sesam
- Trockenobst
- Hochwertige Öle
- Obst
- Gemüse
- Zwiebeln & Co.
- Gewürze
- Sojasauce



Her mit den Vitaminen!

Die Behälter

Ob die Behälter nun eckig oder rund, bunt oder transparent, cool oder praktisch sind, spielt keine Rolle. Allerdings isst das Auge mit, und eine coole Lunchbox oder ein schönes Schraubglas machen noch mehr Lust auf ein gesundes Mittagessen. Auf jeden Fall sollte man sich einige geeignete Utensilien zulegen:

Luftdicht verschließbare Boxen in verschiedenen Größen

Kleine Dosen und Flaschen für Dressings

Große und kleine Einmachgläser zum Verschließen

Ausgewaschene Marmeladen- oder Joghurtgläser

Gefrierbeutel mit Zipper

Frischhaltefolie

Aufkleber und Stift zum Beschriften

**Optional:
Vakuierer
Vakuierfolie oder
-beutel**



Wir wollen aus Meal Prep keine Wissenschaft machen. Es soll vielmehr einfach Spaß machen. An dem Tag beziehungsweise in den Stunden, wenn man die Gerichte vorbereitet, geht es auch darum, bewusst mit Lebensmitteln umzugehen, sich bewusst um sich selbst zu kümmern und sich etwas Gutes zu tun. Es soll auf keinen Fall in Stress oder Perfektionismus ausarten. Geschweige denn in eine strenge, generalstabsmäßige Planung. Erlaubt ist, was gefällt, oder eher, was schmeckt. Deswegen haben wir die Rezepte oftmals ohne Mengenangabe gestaltet. Wir wollen niemandem vorschreiben, wie viel er mitnimmt, wie viele Personen er damit versorgt oder gar wie viel er oder sie isst. Die Rezepte sollen vielmehr eine Idee davon vermitteln, was sich alles zum Vorbereiten eignet. Und sicher entwickelt jeder nach einiger Zeit seine ganz speziellen Vorlieben, Tricks und Kniffe. Warum diese nicht auf Instagram & Co. mitteilen? Und vielleicht folgen wir uns bald auch gegenseitig. Einfach GUTFORFOOD auf Instagram folgen.





DREAM-TEAM

Er ist so wahnsinnig vielseitig. Man kann ihn als Pastasauce verwenden, als Sauce in Pfannengerichten, auf Pizza oder auch mit nicht gekochtem Couscous vermischen. 30 Minuten quellen lassen, etwas Olivenöl und Kräuter dazu, und schon steht ein leckeres Mittagessen auf dem Tisch.

GEMÜSESUGO Alleskönner

mit Pasta



mit Petersilie
oder frischer Minze
garnieren

Für 2 Gläser

- 1 Stange Lauch
- 5 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 1 Aubergine
- 4 EL Olivenöl
- 1 rote Chilischote, klein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
- ½ 1 Gemüsebrühe (Seite 58)
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Agavendicksaft

Das Gemüse in 1 cm große Stücke schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse, die Chilischote und den Knoblauch bei mittlerer Hitze unter Wenden 15 Minuten anbraten. Dann die Tomaten aus der Dose und die Brühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft würzen und mindestens 1 Stunde offen einkochen lassen. Ab und zu umrühren. Danach in große, hitzeverträgliche Schraubgläser füllen und abkühlen lassen. Der Sugo hält im Kühlschrank eine ganze Woche und kann nach Herzenslust kombiniert werden. Wir haben beim Einkochen extra keine Kräuter verwendet, damit er »neutral« bleibt. Mit frischen Kräutern kann man den Sugo bei Bedarf in die gewünschte Richtung stupsen.

auf Pizza Seite 86





30 Minuten Zeit, um noch schnell unter die Dusche zu springen.



Mit schönem Geschirr macht Essen einfach mehr Spaß.

GUACAMOLE

Eigentlich braucht man zu dieser Beilage kein Hauptgericht, man kann die Guacamole einfach so weglöffeln. Aber sie passt auch wunderbar zu Grillgemüse oder auf Wraps. Also am besten gleich ein bisschen mehr machen, dann bleibt genug zum Naschen.

2 reife Avocados
Zitronensaft
1 kleine Chilischote
ein paar Zweige glatte Petersilie
oder Koriander
ein paar Cherrytomaten
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch herauskratzen, in einer Schüssel zerdrücken und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Chilischote entkernen und fein hacken, die Petersilienblätter hacken und beides zur Avocado geben. Die Tomaten sehr klein würfeln und unter die Avocadomasse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen der beiden Avocadokerne in die Guacamole legen; dies verhindert, dass sie sich braun verfärbt.





Man schneidet je 400 g Hühnerbrust in kleine Würfel, mariniert diese erstmal mit unseren Marinaden und lässt sie für eine Nacht im Gefrierbeutel im Kühlschrank schlummern. Man kann das Huhn auch 2 Tage darin ziehen lassen, das ist kein Problem.



So ziehen die Aromen schön ein.

VERSION 1: **Limette**

- 2 EL Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Korianderpulver
- 1 Limette, Saft
- ½ TL Fünf-Gewürz-Pulver
- 1 Prise Cayennepfeffer

VERSION 2: **Honig und Senf**

- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- ½ TL Dijonsenf
- ½ TL Honig
- 1 EL Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

VERSION 3: **Ingwer**

- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 rote Chilischote, in feine Ringe geschnitten
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, klein gehackt
- 3 EL dunkle Sojasauce

VERSION 4: **Curry**

- 4 EL griechischer Joghurt
- ½ EL Tandoori masala
- 1 Prise Korianderpulver
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, klein gehackt





Die Boxen sollten schön dicht sein!



Limette



Honig und Senf



Ingwer

Das passt:

- Geröstetes Gemüse
- Kichererbsen
- Quinoa
- Reis
- Couscous
- Avocado
- Nüsse
- Pinienkerne
- Samen
- Alle Sorten von Salat
- Dressings von Seite 32

So funktioniert's

Die Hähnchenstücke jeweils mit den Zutaten für die Marinade in einen Gefrierbeutel geben. Alles gut vermischen und mindestens eine Nacht in den Kühlschrank legen. Jetzt hat man zwei Möglichkeiten. Entweder man brät das Fleisch am nächsten Tag mit je 1 Teelöffel Kokosöl nacheinander in einer beschichteten Pfanne an, verpackt es und legt es zurück in den Kühlschrank. Oder man brät es jedes Mal frisch für die Lunchbox. Allerdings muss es abgekühlt sein, bevor man es in die Box zu Salat & Co. legt.

Auch für ein schnelles Abendessen kann man es gut verwenden. Man brät das Huhn schön durch, gibt etwas Fond nach Wahl (Seite 19) in die Pfanne und schwenkt alles ordentlich durch. Bestimmt hat man noch etwas Reis oder Quinoa übrig. Rein damit in die Pfanne, etwas ziehen lassen, und schon ist eine leckere Hühnerpfanne fertig.



Mit Fond würzen! Geht schnell.



Tischlein deck dich!



Alles mal ausprobieren! Auch Gremolata.



Gomasio statt Pinienkerne.

SALATWRAPS mit Huhn

Dafür einfach Eisbergsalat vorsichtig auseinanderblättern, so dass große Blätter dabei übrig bleiben. Die Blätter waschen und abtupfen. Dann mit vorgekochtem Reis, Tomaten, angebratenem Huhn, Pinienkernen und einem Dressing nach Wahl füllen. Aufrollen und ab damit in die Box. Ein Favorit für alle, die in der Mittagspause Low Carb essen wollen. So spart man sich den Teigladen.





An alles gedacht,
bevor ich gehe?
Essen eingepackt?

Hoffentlich vergeht
die Zeit schnell
bis Lunchtime.



PULLED PORK aus dem Backofen

2–2 ½ kg Schweinenacken
etwas Olivenöl
Magic Dust (Seite 108)
300 ml Apfelsaft
300 ml Brühe
2 EL brauner Zucker
200 ml BBQ-Sauce nach Wahl

Den Schweinenacken parieren, dünn mit etwas Öl einpinseln, gründlich mit der Würzmischung bestreuen und diese gut einmassieren. Das Fleisch danach entweder in Frischhaltefolie einschlagen oder vakuumieren und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Das Fleisch mindestens 2 Stunden, bevor es in den Backofen kommt, aus dem Kühlschrank nehmen; wenn es zu kalt ist, verlängert sich die Garzeit. Den Backofen auf 110–120 Grad (Umluft ist nicht geeignet) vorheizen. Den Apfelsaft mit der Brühe vermischen, den Zucker darin auflösen und in eine Schale gießen, die größer als der Schweinenacken ist. Das Fleisch auf den Backofenrost legen, die Schale mit der Apfelsaft-Brühe-Mischung darunters-tellen, sodass der herabtropfende Bratensaft aufgefangen wird. Das Fleisch etwa alle 30 Minuten mit der Brühe-mischung bestreichen. Bei einer solch niedrigen Gartemperatur rechnet man etwa 3 Stunden pro Kilogramm Fleisch, für einen Schweinenacken von 2–2 ½ Kilogramm also eine Garzeit von 6–7 Stunden. Zur Überprüfung der Kerntemperatur ist es sinnvoll, ein Fleischthermometer ins Fleisch zu stecken. Bei 90–95 Grad Kerntemperatur ist das Fleisch fertig. Allerdings ist beim Pulled Pork die Zartheit des Fleisches wesentlich wichtiger als die tatsächlich erreichte Kerntemperatur. Wenn das Fleisch noch nicht zart ist, einfach etwas länger im Ofen lassen. Wenn es zart ist, das Fleisch aus dem Ofen nehmen und vor dem Rupfen noch etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Dazu das Fleisch in Metzgerpapier oder festes Backpapier und anschließend in Alufolie wickeln und in eine Kühltasche legen. Es soll dort nicht »abkühlen«, sondern einfach ruhen. Zum »Pullen« das Fleisch in eine ausreichend große Schüssel oder einen dieser praktischen, quasi unverwüstlichen Gastronomiebehälter geben. Damit die Schüssel beim Pullen nicht rutscht, legt man am besten ein feuchtes Geschirrhandtuch darunter. Gerupft wird das Fleisch entweder mit »Pulled-Pork-Krallen« oder mit zwei stabilen Gabeln, dann braucht es etwas mehr Muskelkraft. Die BBQ-Sauce in eine Schüssel geben und etwas von dem Apfelsaft-Brühe-Sud unterrühren, der sich mit dem herabtropfenden Fleischsaft vermischt hat. Diese Mischung über das gezupfte Fleisch geben und damit gründlich vermengen. Das Pulled Pork in Einzelportionen von etwa 150 Gramm vakuumieren oder in Gefrierbeutel geben und einfrieren.

Zum langsamen Auftauen des Fleisches nimmt man morgens einen Beutel aus dem Gefrierfach und legt ihn für das Abendessen in den Kühlschrank. Dort wird das Fleisch schonend aufgetaut. Vor der Weiterverarbeitung gibt man den Beutel in ein heißes Wasserbad und lässt das Fleisch so auf Temperatur kommen. Den Beutel nach dem Erwärmen aufschneiden, den Inhalt in eine Schüssel geben und das Fleisch etwas »auflockern«. Nun kann man es weiterverarbeiten, beispielsweise in einem Wrap, als Suppen-einlage, auf Rührei ... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



KARTOFFELPIE MIT Pulled Pork

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Ein paar Kartoffeln in grobe Stücke schneiden, in kochendem Wasser gar kochen, dann abgießen und zusammen mit etwas Milch zerstampfen. Nach und nach etwas Butter zugeben. Mit 1 Prise Muskat, Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Hälfte des Kartoffelpürees in eine Auflaufform geben. Das Pulled Pork darauf verteilen, etwas BBQ-Sauce oder die marinierten Tomaten von Seite 154 oder auch beides zusammen daraufgeben; dafür die Tomaten aber etwas klein schneiden. Mit der anderen Hälfte des Kartoffelpürees belegen, 1 verquirltes Ei darüber verteilen und den Pie im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen.





RÜHREI MIT Pulled Pork

Eier
etwas Milch
Pfeffer aus der Mühle, Meersalz
glatte Petersilie, gehackt
etwas Butter
1 Portion Pulled Pork

Die Eier in einer Schüssel verquirlen, etwas Milch dazugeben, pfeffern, salzen und die Petersilie unterheben. Etwas Butter in einer Pfanne schmelzen, die Eimischung hineingeben und bei sehr kleiner Hitze unter regelmäßigem Rühren stocken lassen.

Je mehr Zeit man sich lässt mit dem Rührei, desto luftiger wird es. Also: weniger Hitze, dafür ein paar Minuten länger rühren.

Gleichzeitig das Pulled Pork im Beutel im heißen Wasserbad erhitzen, in einer Schüssel etwas auseinanderzupfen und über das fast fertig gestockte Rührei geben.



PULLED Chicken

Bei der Zubereitung von Pulled Chicken sollte man beachten, dass das Fleisch des Huhns je nach Körperteil sehr unterschiedlich beschaffen ist – die Brust ist mager und trocknet schnell aus, die Keulen sind von fettigerer Haut umgeben und sehr saftig. Natürlich kann man ein komplettes Huhn garen und »pullen«; wenn man allerdings Fleisch von gleichmäßiger Textur und Saftigkeit möchte, ist es besser, nur Keulen mit Rückenstück zu verwenden.

4–5 Hähnchenkeulen mit Rückenstück
etwas Olivenöl
BBQ-Rub (z. B. Magic Dust Seite 108)
BBQ-Sauce nach Wahl

Die Keulen dünn mit Öl bepinseln, gründlich mit der Würzmischung bestreuen, diese einmassieren und das Ganze abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Den Backofen auf 110 Grad (Umluft ist nicht geeignet) vorheizen und die Keulen in einer Saftpfanne in den Ofen schieben. Am besten legt man einen Bogen Backpapier unter das Fleisch, denn es verliert einiges an Fett, das sich auf dem Papier einfacher entsorgen lässt. Die Keulen sollten eine Kerntemperatur von 80–85 Grad haben, das dauert etwa 3 Stunden, je nach Größe. Am einfachsten prüft man die Temperatur mit einem Fleischthermometer. Da Keulen nicht schnell trocken werden, können sie ruhig etwas länger im Ofen sein. Sie lassen sich auf alle Fälle besser »pullen«, je länger sie gegart sind.



Schön mit Magic Dust einreiben.

Zum »Pullen« legt man die Keulen in eine ausreichend große Schüssel oder Schale, die man am besten auf ein feuchtes Geschirrhandtuch platziert, damit sie nicht verrutscht. Die würzige Haut kann man unter die gesamte Fleischmenge mischen oder beiseitelegen und nur einem Teil der Einzelportionen, die vakuumiert werden, etwas davon beimengen. Für eine milde Pastinakensuppe beispielsweise ist es vielleicht ratsam, das Fleisch pur zu verwenden; ein Wrap, der etwas würziger daherkommt, verträgt sicherlich auch die Haut. Aber das ist Geschmackssache. Wenn man aber bedenkt, dass manche Leute die Haut des Hähnchens für das Beste am ganzen Vogel halten, wäre es schade, sie einfach zu entsorgen. Das Pulled Chicken mit etwas BBQ-Sauce vermischen und portionsweise vakuumieren. 150 Gramm pro Einzelportion sind sicher ausreichend. Zum schonenden Auftauen einfach morgens einen Beutel in den Kühlschrank legen und zur Weiterverarbeitung im heißen Wasserbad auf Temperatur bringen. Vor dem Servieren in einer Schüssel noch einmal etwas auseinanderrufen.



ROAST Beef

Dieses Rezept ist perfekt für einen Meal-Prep-Sunday, da man gleich zwei Fliegen mit einer Klappe schlägt. Zuerst gibt es das Roastbeef zum Abendessen, und danach wandert der Rest in die Lunchboxen. Das übrig gebliebene Roastbeef hält sich am Stück bei +5 Grad gelagert 2–3 Tage. Für zwei Personen, die am nächsten Tag noch etwas mitnehmen wollen, braucht man insgesamt:

1 kg Roastbeef, pariert
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Rapsöl
½ Bund Petersilie, klein gehackt
2 Rosmarinzweige, Nadeln klein gehackt
3 Zweige Thymian, Blättchen abgezupft
50 g Butter
2 EL Vollkornsemmelbrösel
1 Eigelb

Den Ofen auf 140 Grad vorheizen. Das Roastbeef salzen. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten. Herausnehmen, pfeffern und auf den Grillrost legen. Darunter die Fettpfanne einschieben und das Fleisch im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Kräuter mit der Butter, den Semmelbröseln und dem Eigelb verkneten. Das Roastbeef aus dem Ofen nehmen, die Kräuterbutter gleichmäßig darauf verteilen und andrücken. Weitere 10 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie einwickeln und etwas ruhen lassen. So viel vom Roastbeef aufschneiden, wie man am Abend essen mag. Dazu passt wieder sehr gut geröstetes Gemüse (Seite 65), ein Salat mit Wasabidressing (Seite 33) oder sous-vide gegartes Gemüse oder gleich alles zusammen. Das restliche Roastbeef komplett auskühlen lassen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag lässt sich daraus so einiges zaubern ...



Für LOW CARB Fans!



Schmeckt auch zu Nudelsalat.

Man kann die Kräuterkruste auch weglassen, wenn man wenig Zeit hat. Dann muss man nur später dafür sorgen, dass man ein bisschen Kräuterbutter im Kühlschrank hat. Das geht auch.



Super dazu!





ROASTBEEFRÖLLCHEN mit Mango

Das Fruchtfleisch von 1 Mango sowie 1 oder 2 Karotten in längliche Streifen schneiden. Je nach Laune, oder was gerade da ist, gehen aber auch Gurken- und Staudenselleriestreifen, Frühlingszwiebeln und vieles mehr. Auch ein paar Blätter Rucola machen sich ganz gut mit Roastbeef. Einfach das, was man gerade da hat und mag, auf eine dünne Scheibe Roastbeef legen, etwas Mangodressing von Seite 33 daraufgeben und das Ganze aufwickeln. Röllchen für Röllchen füllt sich so die Prep-Box. Noch etwas Rucola und Dressing dazugeben, ein paar Tomaten, und schon hat man ein leckeres Mittagessen.



So ziehen die Aromen schön in den Lachs.

ORIENTALISCHER LACHS auf Orangen

1 sehr frisches Lachsfilet ohne Haut
Olivenöl
einige Chiliflocken
etwas Kreuzkümmelpulver
1 Prise Zimt
1 Orange, Filets ausgelöst
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle





mit Erhitzen

Dafür legt man das Lachsfilet mit Olivenöl in einen Vakuierbeutel. Die Chiliflocken, den Kreuzkümmel und den Zimt dazugeben. Vakuumieren und 2-3 Tage in den Kühlschrank geben. Bei Bedarf den Lachs etwa 25 Minuten bei 45 Grad im Wasserbad sieden lassen. In der Zwischenzeit die Orangenfilets auslösen und auf Tellern anrichten. Den Lachs und sein Würzöl darauf verteilen und mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Dazu kann man vorgegarten und angebratenen Reis oder Quinoa servieren.



Andrea Martens und Jo Kirchherr

Andrea Martens arbeitet und lebt in Bonn und blickt auf eine kreative Zeit in Werbeagenturen und Verlagen zurück. Ihre Passion ist seit Langem alles, was mit Essen und Trinken zu tun hat. Ob Verpackungsdesign, Magazinstaltung oder eben Kochbücher. Eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin kommt noch hinzu. Und da sie meistens die »Hütte« voller Gäste hat, ist sie süchtig nach neuen Rezepten, interessanten Zutaten und frischen Ideen. Am glücklichsten ist sie, wenn alle um ihren großen Tisch sitzen und es sich schmecken lassen. Mit dem Kölner Fotografen Jo Kirchherr verbindet sie seit Langem eine kreative Freundschaft, die auch mal gegenseitige Kritik verträgt. Sie sind ein eingespieltes Team und versuchen sich trotzdem bei jedem Fotoshooting neu zu erfinden. www.gutforfood.de 

Jo Kirchherr arbeitet und lebt in Köln. Seine Vorlieben sind Lifestyle-, Reise-, Werbe- und Foodfotografie. Im tiefsten Schwarzwald geboren, ist er mit einer schwäbischen Lässigkeit ausgestattet, die all seine Bilder ergreift, wenn es das Motiv erlaubt. Zu viel »Kopf« bringt einen bei Bildern manchmal nicht weiter. Das könnte man als seine Philosophie bezeichnen. Dazu braucht es aber das richtige Gefühl und daran mangelt es ihm nie. Dies wurde auch schon oft mit Preisen wie dem »Gourmand world cookbook award« belohnt. www.jokirchherr.de 



DANKE

zum dritten Mal an Urs Hunziker, Verleger des AT Verlags. Wir sind sprachlos und dankbar, dass ihm unsere Ideen immer so gut gefallen. Es macht Spaß, wenn einem mit so viel Wertschätzung begegnet wird. An alle Mitarbeiter des AT Verlags, die immer, wie immer, total hilfsbereit und nett waren, wenn es etwas zu besprechen gab.

Danke an Claudia, unsere unerschöpfliche Quelle für schöne Motive und Dinge, die das Leben stylish machen. Du bist wunderbar mit Deiner **WUNDERBAR** in Bonn.

An alle guten Freunde, die uns mit ihrer Erfahrung am Herd inspiriert und beraten haben.

An Max Kugel, unseren coolen Brotbäcker aus Bonn. Er beweist jeden Tag, dass man mit Hingabe und Liebe zum Beruf, viel erreichen und Menschen glücklich machen kann. Zu Recht steht man bei Dir meistens Schlange, Max. Qualität gibt es nun mal nicht nebenbei. Das sehen wir übrigens ganz genauso.

Und natürlich wieder an unsere Liebsten, die es mit uns aushalten müssen, wenn wir im »Buch-mach-Fieber« sind.