EVA DOTTERWEICH

KITCHEN-karma STATT KÜCHENDRAMA

DER LECKERE WEG ZUR ERLEUCHTUNG

LÜBBE

INHALT
Was ist hier los?

Kurzgebratenes
ab Seite 114

Versuchung
ab Seite 18

Den Sinn des Lebens suchen? Die Küche habe ich schon mal gefunden...

Pustekuchen
ab Seite 138

Nasigoreng
Seite 77

4 ZUERST EIN DRINK
Und wenn's gut getan hat, noch einer

6 HARTE SCHALE
Weiser Kern!

8 BACKEN UND DAS LEBEN WIRD BUNT
Zum Niederknien

18 REINE VERSUCHUNG
Knackig, knusprig, cremig

34 WOHLFÜHLSUPPEN
In der Farbe liegt die Kraft

42 KEEP CALM AND COOK COUSCOUS
Das Glück liegt im Kleinen

56 LUST AUF SCHARF?
Feuer frei für heiße Zutaten

68 ENTSPANN DICH
Körnerfutter ist doch gesund

84 REGENBOGEN-SMOOTHIES
Sanft & geschmeidig

90 FÜR EIN WOHLIGES BAUCHGEFÜHL
Mit Karma-Boost durch den Tag

102 5 ZUTATEN + KARMA
Einfach mal Fünfe grade sein lassen

114 KURZGEBRATENES
Fleischrezepte mit Meditationspause

126 EINE TOLLE KNOLLE
Kurkuma kann was

138 PUSTEKUCHEN
Das funkelnde Finish

156 Register

160 Impressum

Zuerst ein Drink

Und wenn's gut getan hat, noch einer

„Die besten Vergrößerungsgläser für die Freuden dieser Welt sind die, aus denen man trinkt."

Joachim Ringelnatz

1 Rhabarberini

Zubereitung: ca. 10 Min.

Zutaten für 2 Gläser (à ca. 350 ml):

1 Vanilleschote
100 ml Wodka
130 ml Rhabarbernektar
500 ml gekühlter Rosésekt
Eiswürfel

Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Wodka, Rhabarbernektar und Vanillemark mischen. Eiswürfel in die Gläser verteilen und den Wodkamix daraufgießen. Mit Sekt auffüllen. Je 1/2 Vanilleschote in jedes Glas geben.

2 Hollerblüten-Limo

Zubereitung: ca. 10 Min.

Zutaten für 2 Gläser (à ca. 250 ml):

1 Bio-Zitrone
40 ml Holunderblütensirup
400 ml gekühltes Sodawasser
Crushed Ice
evtl. TK- oder frische Kirschen zum Garnieren

Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale in zwei Spiralen dünn abschälen. Zitrone halbieren und auspressen. 60 ml Saft abmessen und mit Hollerblütensirup mischen. Die Gläser mit Crushed Ice füllen. Den Sirupmix auf die Gläser verteilen. Mit je 200 ml Sodawasser auffüllen. Je eine Zitronenspirale zugeben und vorsichtig umrühren. Nach Belieben mit Kirschen garnieren.

Harte Schale, WEISER KERN!

Wie war das nochmal mit dem Karma? Gutes tun – kann ich ja eigentlich auch in der Küche. Da kommt die Erleuchtung aus dem Kühlschrank, die Wärme aus dem Ofen, der Flow ganz von selber

Geliebter Magen.
Du zeigst mir, was wahre Lust ist.

Du musst dringend einkaufen. Da ist nur noch
Licht im Kühlschrank …

Es gibt Tage, da trittst du nicht ins Fettnäpfchen.
Da fällst du in die Fritteuse.

Kuchen macht nicht dick. Er zieht nur
die Falten glatt.

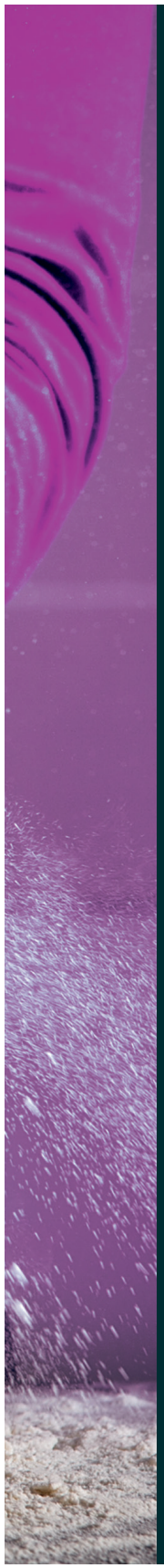
Lass die Gedanken fließen.
Wein geht übrigens auch.

Vernaschen kann ich mich selber.

Kaffee macht erst dann richtig wach, wenn man
ihn morgens über die Tastatur schüttet.

Es ist ok, wenn dich nicht alle mögen. Nicht
jeder hat einen guten Geschmack.

Da sollte ich mal eine Nacht
drüber feiern.



Backen und das Leben wird bunt

MEDITIEREN BIS ZUR ERLEUCHTUNG? REINE THEORIE. GIB MIR TEIG UND EINEN OFEN. GEHT DOCH ...

Magische BROMBEER-BLAUBEER Torte

Blaue Augen strahlen mich an. Ist das die Erleuchtung?
Und ob: eine tiefblaue Beeren-Erscheinung

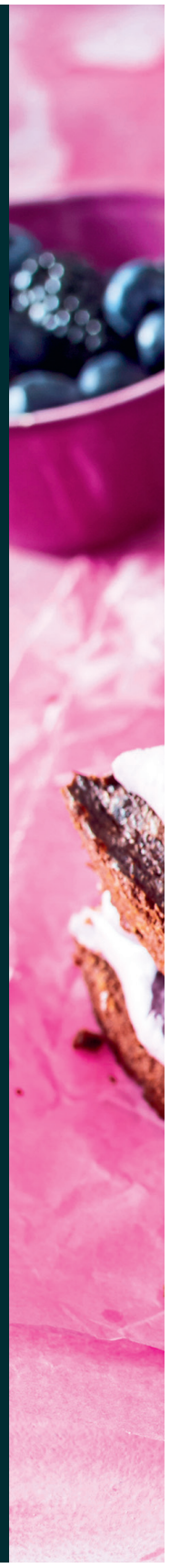
Zubereitung: ca. ½ Std.
Backzeit 50 Min. | Wartezeit 5 Std.
nicht so schwer | Portion ca. 450 kcal

Zutaten für ca. 16 Stücke:

100 g Zartbitterschokolade
750 g Brombeeren
etwas Butter für die Form
250 g weiche Butter
250 g Zucker
Salz
4 Eier (Gr. M)
300 g Mehl
2 EL Backkakao
2 TL Backpulver
70 g Schokotröpfchen
5 Blatt rote Gelatine
2 Packungen (à ca. 175 g) Joghurtfrischkäse
Saft von 1 Limette
75 g Puderzucker
200 g Sahne
150 g Heidelbeeren
Springform (26 Ø)

1 Die Schokolade hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Brombeeren verlesen und waschen, etwa 600 g pürieren und durch ein Sieb streichen.

2 Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen. Die Springform fetten. 250 g Butter, Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Eier einzeln unterrühren. Mehl, Kakao und Backpulver gut vermischen. Erst die flüssige Schokolade, dann 100 g Beerenpüree und den Mehlmix unterrühren. Schokotröpfchen unterheben. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Im heißen Ofen etwa 50 Minuten backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse, Limettensaft und Puderzucker glatt rühren. 250 g Brombeerpüree (das restliche Püree kalt stellen) unterrühren. Gelatine ausdrücken, bei schwacher Hitze auflösen und mit 3 EL Creme verrühren. Dann in die übrige Creme rühren und für etwa 20 Minuten kalt stellen. Sahne steif schlagen und unterheben.

4 Heidelbeeren verlesen und waschen. Den Kuchen aus der Form lösen, waagerecht halbieren und die Hälfte der Creme auf den unteren Boden geben. Je 75 g der Beeren darauf verteilen. Den oberen Boden daraufsetzen und die restliche Creme daraufstreichen. Übrige Beeren darauf verteilen. Die Torte für etwa 4 Stunden kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit dem beiseitegestellten Püree beträufeln.