

ANDREA MARTENS
JO KIRCHHERR

sweet & salty

FRÜHSTÜCK FÜR DEN
GANZEN TAG

Waffeln, Toasts
und andere schnelle
Kleinigkeiten





© 2016

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: AT Verlag

Fotos: Jo Kirchherr, www.jokirchherr.com

Grafische Gestaltung und Satz: Andrea Martens,
www.gutforfood.de

Bildbearbeitung: Andrea Martens

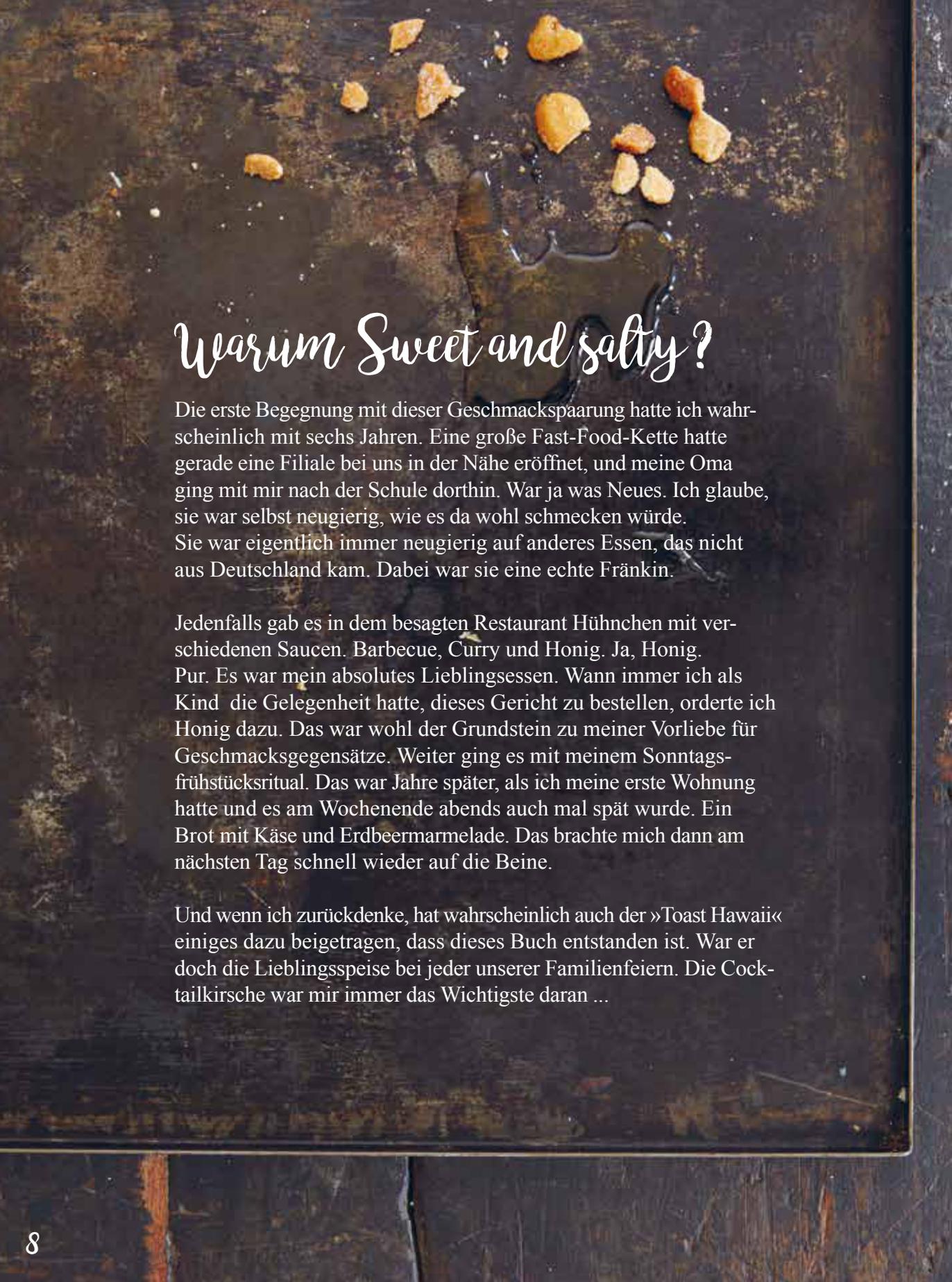
Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento
Printed in Italy

ISBN 978-3-03800-943-6

www.at-verlag.ch

Inhalt

WARUM SWEET AND SALTY?	8
SMOOTHIES UND BOWLS	14
WAFFELN	31
PANCAKES UND GRÊPES	47
BROTE UND TOASTS	61
AUS DEM OFEN	89
OMELETTES & CO.	107
FÜR DEN GRÖßEREN HUNGER	125
REZEPTVERZEICHNIS	142



Warum Sweet and salty?

Die erste Begegnung mit dieser Geschmackspaarung hatte ich wahrscheinlich mit sechs Jahren. Eine große Fast-Food-Kette hatte gerade eine Filiale bei uns in der Nähe eröffnet, und meine Oma ging mit mir nach der Schule dorthin. War ja was Neues. Ich glaube, sie war selbst neugierig, wie es da wohl schmecken würde. Sie war eigentlich immer neugierig auf anderes Essen, das nicht aus Deutschland kam. Dabei war sie eine echte Fränkin.

Jedenfalls gab es in dem besagten Restaurant Hühnchen mit verschiedenen Saucen. Barbecue, Curry und Honig. Ja, Honig. Pur. Es war mein absolutes Lieblingsessen. Wann immer ich als Kind die Gelegenheit hatte, dieses Gericht zu bestellen, orderte ich Honig dazu. Das war wohl der Grundstein zu meiner Vorliebe für Geschmacksgegensätze. Weiter ging es mit meinem Sonntagsfrühstücksritual. Das war Jahre später, als ich meine erste Wohnung hatte und es am Wochenende abends auch mal spät wurde. Ein Brot mit Käse und Erdbeermarmelade. Das brachte mich dann am nächsten Tag schnell wieder auf die Beine.

Und wenn ich zurückdenke, hat wahrscheinlich auch der »Toast Hawaii« einiges dazu beigetragen, dass dieses Buch entstanden ist. War er doch die Liebesspeise bei jeder unserer Familienfeiern. Die Cocktailkirsche war mir immer das Wichtigste daran ...

FÜR ALLE NACHTSCHWÄRMER
UND SPÄTAUFSTEHER. FÜR ALLE, DIE
FREIE TAGE ZELEBRIEREN.
FÜR ALLE, DIE DAS LEBEN UND DEN
GENUSS LIEBEN. SO WIE WIR.



DEN MIXER MIT ALLE DEN
LECKEREN SACHEN FÜLLEN,
EINSCHALTEN UND ER MACHT:

YEAH!

A top-down view of two white ceramic mugs filled with a vibrant orange smoothie. The mugs are placed on a white, textured ceramic plate. A small sprig of fresh green mint leaves is tucked to the right of the front mug. The background is dark and out of focus.

Smoothies und Bowls



WENN DAS KEINE
DETOX-BOWL IST!

Kurkuma Latte

GOLDEN MILK



10 Minuten
2 Portionen

400 ml Kokosmilch
1½ TL frisch geriebener Ingwer
1½ TL Kurkuma
1 kleine Prise Salz
2 TL Agavendicksaft
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

Alle Zutaten, bis auf den Pfeffer, in einem Topf erwärmen und 10 Minuten ziehen lassen bis die Milch eine schöne, orange Farbe bekommt. Nicht kochen! Die Milch auf Gläser verteilen.

WENN DIE SONNE EINFACH NICHT
SCHEINEN WIL UND WENN NUR
NOCH DIE FARBE GELB HELFEN KANN.
GENAU DANN ZAUBERT SIE UNS EIN
LÄCHELN INS GLAS.

SWEET

SALTY

New York Cheesecake Smoothie

MIT WALDBEEREN UND SCHOKOBREZELN

20 Minuten
4–6 Stück

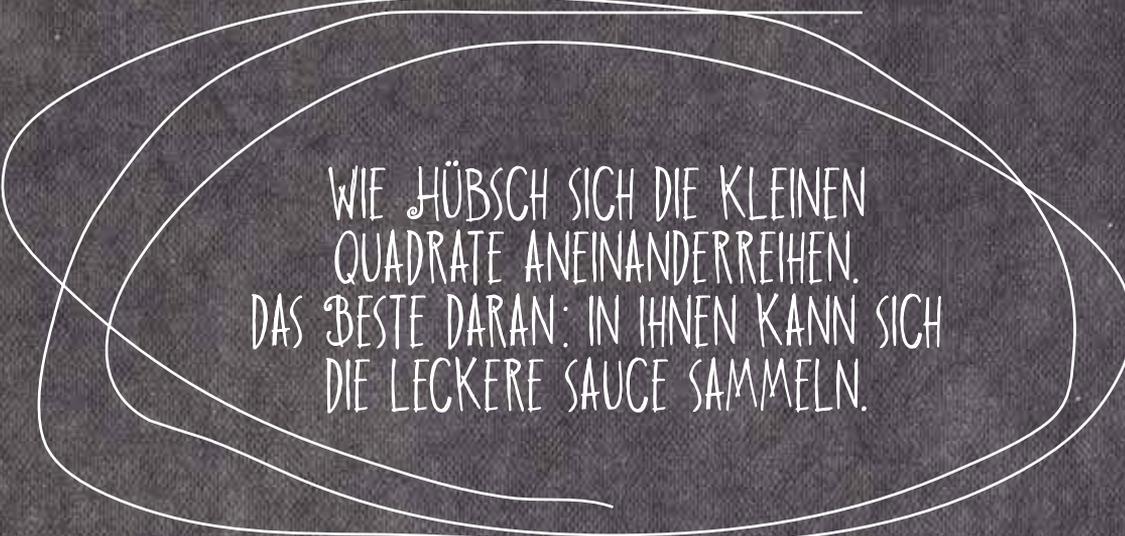
Für die Schokosalzbrezeln
¼ Tafel weiße Blockschokolade
8–10 große Salzbrezeln
1 EL Pistazien, gehackt

Für den Smoothie
200 g gemischte Waldbeeren,
tiefgekühlt
150 g Rahmquark
1 EL Doppelrahm-Frischkäse
200 ml Milch
1 Spritzer Zitronensaft
2 TL Lavendelsirup (Seite 28)
1 Prise Meersalz
ein paar frische Blaubeeren

1 Für die Brezeln die Schokolade zerkleinern, in eine Metallschüssel geben und über einem heißen, aber nicht kochenden Wasserbad unter ständigem Rühren langsam schmelzen lassen. Die Brezeln zur Hälfte durch die cremige Schokolade ziehen und auf einen Bogen Backpapier legen. Solange die Schokolade noch nicht getrocknet ist, mit den gehackten Pistazien dekorieren. Die Schokolade aushärten lassen.

2 Für den Smoothie alle Zutaten im Standmixer zuerst bei kleiner, dann bei großer Geschwindigkeit so lange mixen, bis die Waldfrüchte glatt püriert sind. Das Ergebnis sollte schön cremig sein. In zwei Smoothiegläser füllen und mit frischen Blaubeeren garnieren. Dazu ein paar der köstlichen Schokobrezeln naschen.

Die Schokobrezeln halten sich etwa 1 Woche in einem luftdicht verschlossenen Gefäß.



WIE HÜBSCH SICH DIE KLEINEN
QUADRATE ANEINANDERREIHEN.
DAS BESTE DARAN: IN IHNEN KANN SICH
DIE LECKERE SAUCE SAMMELN.



Waffeln

Waffeln

MIT CHICKEN SALAD UND MANDARINEN

**20 Minuten +
Zubereitung Waffelteig
4–6 Stück**

**1 Portion Waffelteig nach Wahl
(Seite 32/33)**

Für den Chicken Salad
**200 g weiße Champignons
Salz**

**2 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut
2 EL Kokosöl
Pfeffer, frisch gemahlen
4 Eier, hart gekocht
100 g Mayonnaise
100 g Joghurt**

**1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
1 Bund Petersilie, fein gehackt
4 Gewürzgurken, fein gewürfelt
Zucker**

**1 Dose Mandarinen
(175 g Abtropfgewicht)**

2 EL Zucker

1 Zuerst den Waffelteig herstellen.

2 Die Champignons in Scheiben schneiden, salzen und ohne Öl in einer Pfanne anbraten, bis das Wasser austritt und verdampft ist. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

3 Die Hähnchenbrustfilets in 1½ cm große Stücke schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Hähnchenstücke darin goldbraun braten, bis sie durchgegart sind. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

4 Die Eier schälen und ganz klein würfeln. In einer Schüssel mit der Mayonnaise und dem Joghurt vermischen. Schnittlauch, Petersilie und Gewürzgurken zugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenstücke und Champignons unterheben.

5 Die Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Ein paar Mandarinschnitze als Deko beiseitelegen, den Rest vorsichtig unter den Salat heben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nachdem, wie »sweet« man es mag, noch etwas von dem aufgefangenen Mandarinsaft zugeben.

6 Das Waffeleisen fetten und die Waffeln ausbacken. Mit dem Chicken Salad anrichten und mit den zurückgelegten Mandarinschnitzen garnieren.

Der Orangensirup von Seite 29 gibt den Waffeln zusätzlich noch ein super Fruchtaroma.

DANKE MAMA!
DAS REZEPT BEGLEITET MICH
SCHON MEIN GANZES LEBEN.
JA, O.K., OHNE WAFFEL.



DU DICKES EI, SCHNEEL REIN IN
MEINE PFANNE. DU GIBST MIR DIE KRAFT
ZURÜCK, DIE MIR IRGENDWO GESTERN
ABEND ABHANDEN GEKOMMEN IST.
DAFÜR LIEBE ICH DICH! ECHT.



Omeletts
& Co.



Kokosomelett

MIT BANANEN, ERDNÜSSEN UND REIS 

10 Minuten
2 Portionen

2 Eier
4 EL Kokosmilch
½ TL Salz
40 g gemischter Reis
(Langkorn- und Wildreis), gekocht
1 TL Minze, in kleine Stücke gezupft
1 EL gesalzene Erdnüsse, gehackt
2 TL Kokosöl
2 EL Kokosraspel
1 TL Kokosblütenzucker
oder brauner Zucker
1 Banane, in Scheiben geschnitten

1 Die Eier mit der Kokosmilch und dem Salz verquirlen. Den Reis, die Minze und die Erdnüsse hineingeben.

2 Das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kokosraspel mit dem Zucker kurz rösten. Die Eimischung auf die Kokosraspel in die Pfanne geben. Die Bananenscheiben darauf verteilen und das Omelett stocken lassen. Wenn es etwas fest und goldbraun geworden ist, mit einem Pfannenheber umdrehen und von der anderen Seite braten.

Falls das Omelett beim Wenden zerreißt, kein Problem! Dann wird es einfach zerrupft (so wie beim Kaiserschmarrn) und so getan, als müsste es so sein.

EIN PERFEKTES REZEPT,
WENN MAN NOCH EIN BISSCHEN REIS VOM
VORABEND ÜBRIG HAT!