

# ALLES AUSSER ESSTISCH

Abenteuerliche Koch- und Esskultur für junge Leute



von Kira Bloss, Freya Flock, Evelin Bloss & Peter Gerdes



## Impressum

Alles außer Esstisch - Abenteuerliche Koch- und Esskultur für junge Leute

© 2018, Kira Bloss, Freya Flock, Evelin Bloss & Peter Gerdes

Layout und Druckvorlage: Visible-Change, [www.visible-change.com](http://www.visible-change.com)

„Wer nicht genießt, wird ungenießbar.“

Friedrich von Schiller

# DIE GEBURTSTUNDE

„Der Moment, als wir die gut-bürgerliche Esskultur zu Grabe trugen,  
war die Geburt grenzenloser Freiheit beim Kochen und Essen.“

## Genussverzeichnis

Die Geburtsstunde	1
Regenbogen to go	2
Eisige Kokoladenwürfel	6
Lemon Balls „No Limits“	10
„Splash“ Fruchtsirup	14
Tarte „Zitronella“	18
Sargkuchen „Carpe diem“	22
Kürbissuppe „Pumpkin Pride“	26
Melonie und die frechen Früchtchen	30
About us	34
Outtakes	36

Wir sind Luzie und Katie, beste Freundinnen seit Ewigkeiten und Liebhaberinnen der kreativen Küche. Nach 16 Jahren langweiliger Esstisch-Erfahrungen waren wir diese triste und immer gleiche Esskultur so leid.

Essen kann doch so viel mehr sein als die bloße Nahrungsaufnahme, dachten wir. Wie können wir nur aus dieser traurigen Dauerschleife aussteigen und den Mahlzeiten wieder mehr Farbe verleihen?

Mit dieser Frage im Gepäck warfen wir alle bekannten Esstisch-Konventionen über Bord und begaben uns auf eine Reise jenseits aller Tischmanieren - weg vom Esstisch und hin zu ausgefallenen und bunten Rezeptideen, in selbstkreierte Outdoor-Restaurants und an Lieblingsplätze in und rund um unsere Heimat Freiburg.

Mit diesem Erlebniskochbuch laden wir Euch ein, uns auf dieser Reise zu begleiten und vielleicht auch selbst einmal unser Motto „Alles außer Esstisch“ in die Tat umzusetzen. Lasst Euch von diesen verrückten Koch- und Essabenteuern inspirieren und taucht mit uns zusammen ein, in die bunte Welt genialer Mahlzeiten abseits aller Esstische.



*Eure Luzie und Katie*



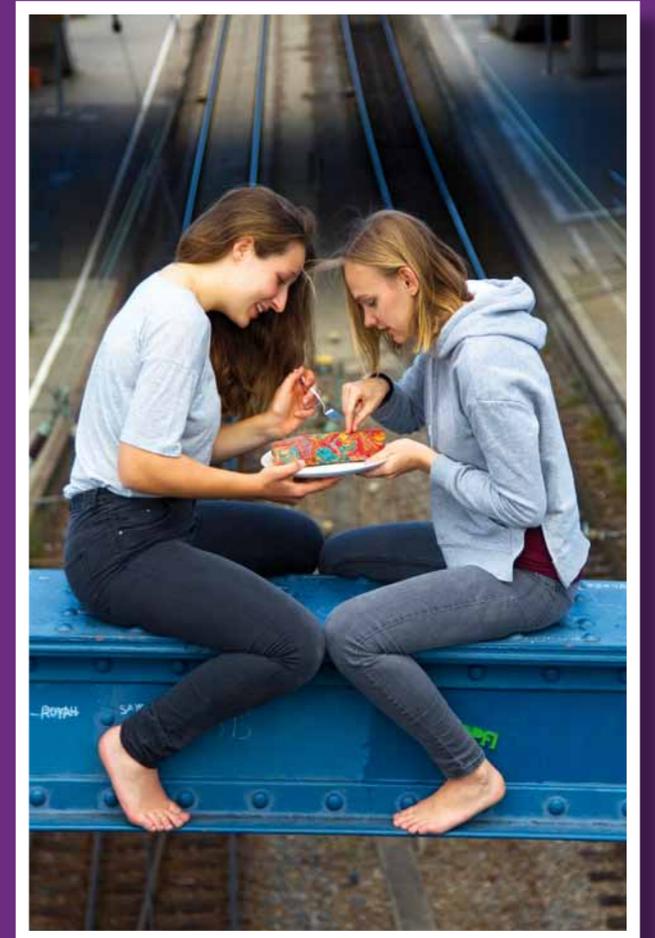
# REGENBOGEN TO GO

„Über den Gleisen  
muss die Freiheit  
wohl grenzenlos sein“

Auf der blauen Brücke sitzend  
Über den Dächern der Stadt  
Genießen wir die grenzenlose Freiheit

Genussvoll wandern  
Die vollbeladenen Gabeln  
In unsere Mäuler  
Und mit jedem weiteren Stück  
Dieser bunten Zitronenrolle  
Entfliehen wir unserem Alltag  
Mehr und mehr

In Gedanken springen wir einfach  
Auf den nächsten Zug  
Und fahren ins Unbekannte  
Ohne Kompass, ohne Plan  
Auf ins Abenteuer  
Der Abendsonne entgegen



Zubereitung: 40 min  
Backen: 10 min

## ZUTATEN

### Biskuitteig:

4 Eier  
120 g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
75 g Mehl  
75 g Speisestärke  
2 TL Backpulver  
Lebensmittelfarbe: Rot,  
Grün, Blau, Rosa, Gelb

### Creemfüllung:

250 ml Sahne  
7 TL Sahnesteif  
250 g Quark  
4 EL Puderzucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
4 EL Joghurt  
Saft und Schale einer  
Bio-Zitrone

## ZUBEREITUNG

Heize den Ofen auf 200°C Ober- /Unterhitze vor. Verrühre die Eier mit dem Wasser, Salz, Zucker und Vanillinzucker ca. 3-4 Minuten zu einer weiß-cremigen Masse. Dann mischst Du das Mehl mit der Stärke und dem Backpulver, siebst es und hebst es unter die Eimasse. Teile den Teig gleichmäßig in 5 Schälchen auf und färbe jede Portion mit einer anderen Lebensmittelfarbe. Lege ein Backblech mit Backpapier aus und gebe die farbigen Teige übereinander auf das Blech. Zum abschließenden Marmorieren fährst Du mit einer Gabel spiralförmig durch den Teig. Achtung! Besser nicht zu doll rühren, dann bleibt der Kuchen schön bunt.

Jetzt backst Du den Biskuitteig bei 200°C Ober- /Unterhitze für etwa 8-10 min. Stürze die Biskuitplatte anschließend auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch und rolle sie so ein, dass die gezuckerte Seite nach außen zeigt. Während der Teig auskühlt, bereitest Du die Zitronencreme zu. Dafür schlägst Du die Sahne mit 3 TL Sahnesteif. Verrühre separat Joghurt und Quark, den Saft, die Schale der Zitrone, den Puderzucker und die restlichen 4 TL Sahnesteif. Hebe nun die geschlagene Sahne unter die Quarkmischung.

Rolle den ausgekühlten Biskuitteig besonders vorsichtig aus, damit er nicht reißt, bestreiche ihn mit der Zitronencreme, rolle ihn erneut ein - und dann ab damit in den Kühlschrank.

Eine Stunde später: An die Gabeln...Fertig – Los!



*„Die Realität ist eine Illusion,  
die auf einen Mangel an Abenteuer  
zurückzuführen ist.“*



# LEMON BALLS "NO LIMITS"



Sommer, Sonne, Ferienzeit.

Der Springbrunnen sprudelt und eine warme Brise zieht durch den Park. Was gibt es Schöneres, als sich an solch einem Tag mit guten Freunden auf dem gemütlichen Rasen zu aalen und das Leben in vollen Zügen zu genießen?

Vergesst also alle Kalorien und sorgt Euch nicht um morgen - lehnt Euch zurück, lasst die Gedanken ziehen und spürt die warmen Sonnenstrahlen im Gesicht. Lauscht dem freundlichen Sprudeln des Wassers und lasst Euch die unwiderstehlichen Lemon Balls auf der Zunge zergehen.

*Mhmmmm....  
pure Lebensfreude  
in Kugelform.*

Zubereitung: 45 min - Backen: 50 min - Kühlen: 180 min

## ZUTATEN

### Teig:

250 g weiche Butter  
170 g Zucker  
4 Eier  
1 TL Backpulver  
250 g Mehl  
1 Bio-Zitrone

### Frosting:

75 g Butter  
125 g Frischkäse  
150 g Puderzucker  
4 EL Zitronensaft  
3 EL Zitronenschale

### Deko:

500 g weiße Schokolade  
Schoko-Streusel, -Herzen, -etc.  
Außerdem:  
40-45 Holzspieße und eine Halterung  
für die Spieße (z.B. Styropor)



## ZUBEREITUNG

Heize den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor. Schlage für den Kuchenteig die weiche Butter und den Zucker ca. 5 min cremig. Füge unter Rühren ein Ei nach dem anderen hinzu. Mische in einer zweiten Schüssel die trockenen Zutaten und rühre diese unter die Buttermasse. Schütte als Letztes den Saft und die geraspelte Schale einer Zitrone hinzu.

Gib den Teig in eine eingefettete Kastenform und backe ihn bei 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 45 - 50 min. Hole den Kuchen aus dem Ofen und lasse ihn auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen.

Für das Frosting schlägst Du die Butter und den Frischkäse mit einem Handrührgerät cremig. Füge die restlichen Zutaten nach und nach hinzu und verrühre alles zu einer glatten Masse.

Um die Lemon-Balls zum Leben zu erwecken, krümelst Du den Kuchen in eine große Schüssel. Vermenge mit den Händen Krümel und Frosting, bis eine klebrige Masse entsteht. Forme dann Bällchen mit einem Durchmesser von ca. 3-4 cm. Lege sie auf einen Teller und stelle diesen für 2 Stunden in den Kühlschrank.

Schmelze dann die Schokolade im Wasserbad, tauche den Holzspieß fingerbreit hinein (dies verhindert das Abrutschen) und stecke jeweils einen Lemon Ball auf den Spieß.

Jetzt kommt es zu dem Teil, der uns am meisten Spaß macht, und zwar dem Dekorieren: Hierfür tauchst Du die Lemon Balls kurz in die Schokolade, bis sie komplett überzogen sind. Halte die Kugel nach unten und rolle den Holzspieß zwischen den Händen solange hin und her, bis die überschüssige Schokolade abgetropft ist. Stecke die Lemon Balls nun in eine Halterung und dekoriere sie nach Lust und Laune.

Unser Deko-Favorit sind kleine Schmetterlinge.



*„Sweeter than sugar,  
Hotter than ice,  
Smile at me once,  
I eat you twice.“*



# KÜRBISSUPPE "PUMPKIN PRIDE"

Bunte Blätter wehen, der Wind raschelt in den Bäumen und die letzten Sonnenstrahlen sind gerade hinter den Baumwipfeln verschwunden. Dick eingemummelt und umrahmt von großen, schützenden Bäumen sitzen wir inmitten des Waldes - unserem heutigen Esszimmer.



Von unten duftet die wundervoll dampfende Suppe und über uns schaukelt die knarrende Baumkrone eines alten Ahorns. Während unsere Haare noch vom kühlen Winde verweht werden, füllen wir unsere Bäuche mit der wärmend-scharfen Leckerei - und den Kopf mit neuen Impressionen.

Apropos Kopf. Löffel vergessen? Macht nichts: Bei uns ist Schlürfen immer erlaubt. Ausnahmsweise gilt dabei heute: Bloß nicht kleckern!



**Zubereitung: 25 min**

**Kochen: 30 min**

### ZUTATEN

1 mittelgroßer Hokkaido Kürbis  
200 g Karotten  
400 g Kartoffeln  
etwas Ingwer  
(je mehr, desto feuriger  
wird das Geschmackserlebnis)  
1 l Wasser  
1 Dose Kokosmilch (400 ml)

### ZUBEREITUNG

Wasche den Kürbis und schneide ihn in kleine Stücke (so dass das Kochen schneller geht). Schäle und schneide jetzt die Kartoffeln und Karotten und gib sie in einen Topf mit kochendem Wasser.

Lasse das Ganze 30 min kochen und gib dann Ingwer, Salz, Pfeffer und Kokosmilch hinein.

Püriere das Gemüse nun zu einer cremigen, herzhaften und gaumenverwöhnenden Suppe.

Bon appetit!

### Tipp:

Für das ultimative Herbstgericht am Ende mit etwas Petersilie und Kürbiskernöl dekorieren.

*Pumpkin Pride:  
Farbenfroh & herzerwärmend.*

# "DEN SONNENUNTERGANG MITESSEN"

Ach, war das alles lecker. Leckerer Essen – leckere Freundschaft – leckeres Leben. Mit unseren kreativ-kulinarischen Ausflügen hatten wir nicht nur Spaß ohne Ende, wir konnten dabei auch die traditionelle Idee des Picknicks revolutionieren. Kaum raus aus dem Alltagstrott, erlebten wir den Kick des Abenteurers, bei dem abgefahrene Geschmacksexplosionen durch die außergewöhnlichen Orte noch verstärkt wurden. Essen kann tatsächlich soooo viel mehr als simple Nahrungsaufnahme sein.

So brachte uns unsere Mission des Erlebniskochens und -essens in den lebendigen Wald, auf den düsteren Friedhof oder hoch hinaus über die Dächer unserer Stadt. Jeder Platz verlieh dabei unseren eigenwilligen Mahlzeiten seine eigene Würze und seinen ganz speziellen Duft. All unsere Sinne aßen mit und wir garnierten das jeweilige Festmahl mit jede Menge Lachen und Lebensfreude.

And now it's your turn. Lasst Euch inspirieren, schmeißt alle Kultiviertheit über Bord und probiert Euch aus - frei nach dem Motto: Alles außer Esstisch. Auf geht's.

## LUZIE & KATIE

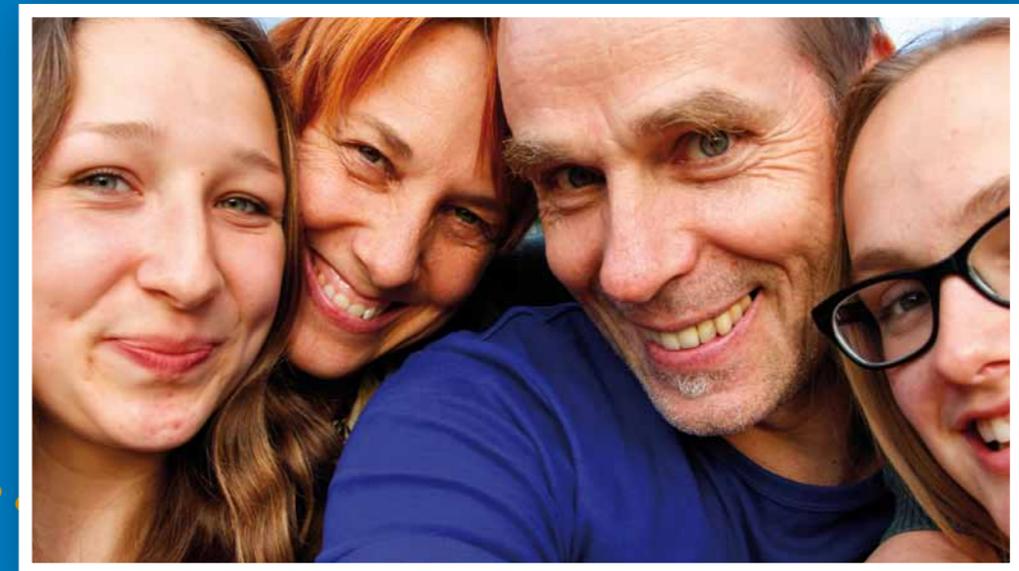
Eines Tages beschlossen wir, mal jemand ganz Anderes zu sein, sprich: uns eine neue Identität auszusuchen und diese zu leben. So wurde Kira zu „Luzie“, Freya zu „Katie“ und wir behielten diese Namen eine Weile, um darunter berühmt zu werden. Wenn, dann so!

# DIE ZUTATEN

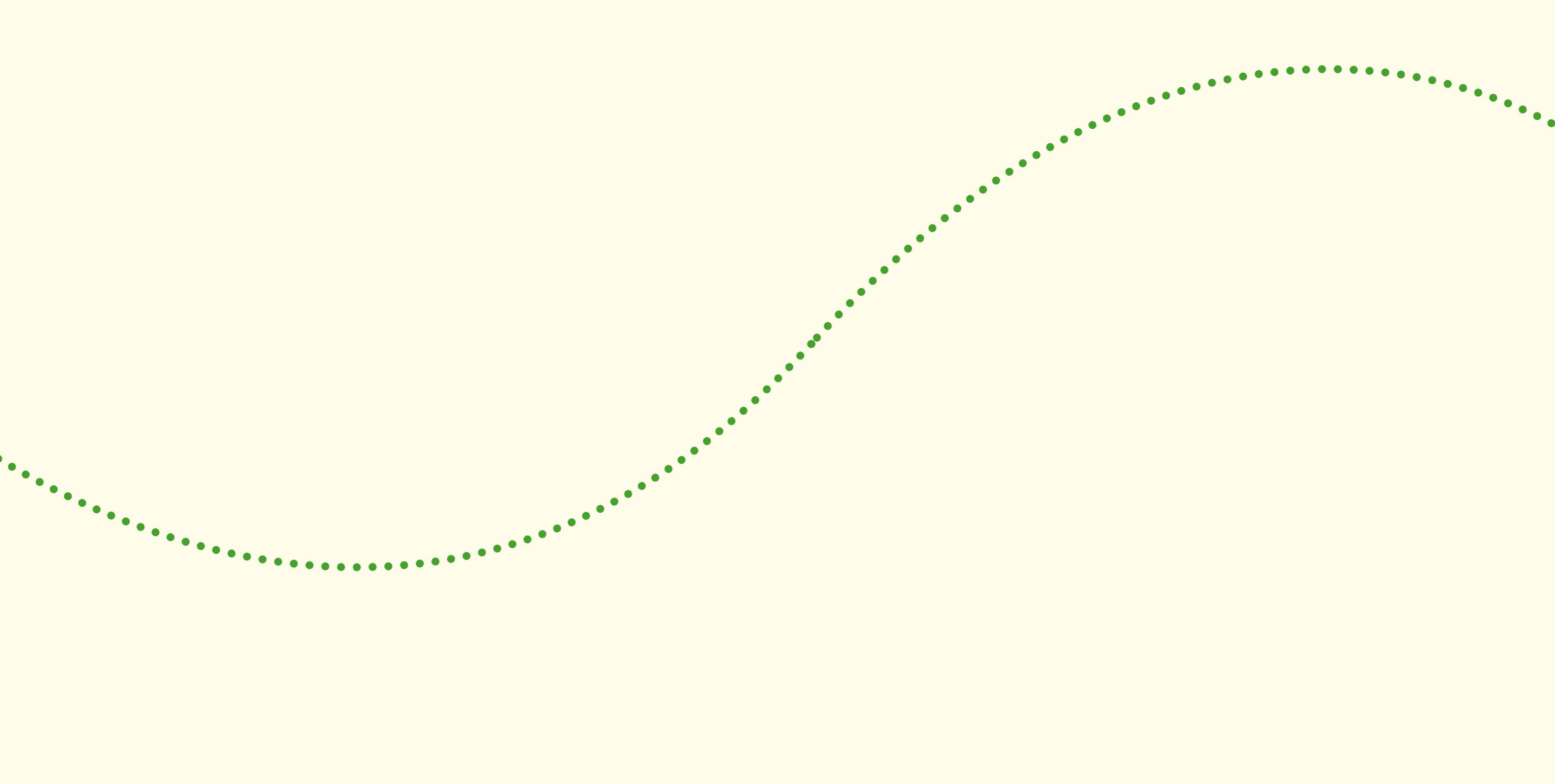
Wie bei einem richtig guten Rezept, brauchte auch unser Kochbuch verschiedene Zutaten, ohne die es nie seine komplette Persönlichkeit hätte entfalten können - in diesem Fall waren das WIR

- Kira, die mit ihrer kreativen Idee für das Projekt und ihrer Leidenschaft fürs Kochen und Backen die Basis bzw. die Grundzutat lieferte
- Freya's schmackhafte Wortspielereien und verfeinernde Schreibkunst
- Evelin's treibende Hefe voller Engagement, Anregungen und Ideen im richtigen Augenblick
- Peter's wohlschmeckende Fotos und das Layout, die dem Ganzen die richtige Würze verliehen haben.

Zusammen haben wir dieses Buch im Ofen unserer Freundschaft mit ganz viel Liebe, Freude und Abenteuerlust für drei Jahre bei 37° C gebacken.







## Appetit auf Abenteuer?

Hey! Ihr da! Ihr glaubt ihr kennt Kochbücher? Dann lasst Euch mal überraschen.

Denn dieses Buch ist viel mehr als das. Es ist ein kulinarisches Experimentierfeld – eine Abenteuerreise ins Reich der kreativen Esskultur. Ob über den Gleisen des Bahnhofs, mitten im Dorfbach oder sogar auf dem alten Friedhof – bei uns wird jede Mahlzeit zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Hier findet Ihr köstliche und einfache Rezepte für junge Leute, gepaart mit vielen Ideen für abgefahrene Locations und coole Aktionen. Taucht ein mit uns in spezielle Schlemmereien, spannende Geschichten und besondere Orte abseits aller Esstische.

Normal sein? Das ist nichts für uns! Abenteuerer - das sind wir!

*Eure Luzie und Katie*

