

# WER SAUFEN KANN, KANN AUCH KOCHEN

Ernüchternde Rezepte für Verkaterte

BOOKS  SUCCESS

,kla

Denise Hesselmann  
Michael Kucharski



**Hey**

**WER SAUFEN KANN,  
KANN AUCH KOCHEN**

# WER SAUFEN KANN, KANN AUCH KOCHEN

Ernüchternde Rezepte für Verkaterte

Denise Hesselmann  
Michael Kucharski

# Inhalte

## Sechs Geschichten

Die Schnapsidee .....	84
Die Suche .....	90
Das Auge .....	96
Die Tour .....	102
Die Kommode.....	106
Der Aufpasser.....	110

## Dies und das

Leidgedanken .....	13
Extrazutat .....	14
Kateressen.....	18
Ingwer .....	27
Koriander.....	32
Minze .....	39
Zitrusfrüchte .....	44
Elektrolyte .....	50
Chilis .....	59
Ei .....	64
Kurkuma .....	68
Zuckrig .....	76
Getränke und Geschichten .....	82
Wasser .....	89
Zimt .....	98
Nachtsnacks.....	112
Bildnachweis .....	122
Vielen Dank .....	124
Impressum .....	126

## Rezepte für 2 Personen

Frischer Gemüsefond .....	16
Eiskalt: Šaltibarščiai .....	20
Beluga-Dal in Aubergine mit Joghurt und crispy Bacon .....	22
Arme Ritter mit zerlaufenem Ziegengouda, Bacon, gebratenen Feigen und Minze .....	24
Lauwarmer Thunfisch-Gurken-Salat mit Sesamreis und Sambal Oelek .....	28
Hokkaido mit roten Perlgrauben, Vanille-Orangen-Sirup und Granny-Smith-Salat .....	30
Changua .....	34
Beef Larb mit Cashews .....	36
Matjes-Mango-„Ceviche“ mit Rösti und Nippon-Mayo .....	40
Pasta mit geräucherter Lachsforelle, Dill-Rahm-Soße und Zucchini .....	42
Käse-Lauch-Suppe im Brotlaib .....	46
AA-Meeting: Artischocke und Aiolis .....	48
Caldo de Gallina – kann sogar toten auerfsteneb* .....	52
Thailändische Reissuppe mit Shrimpballs .....	54
Interkontinentales Frühstück „Express“ .....	56

Glasnudelsalat mit Mango und Erdnüssen .....	60
Bud-Spencer-Gedächtnispfanne .....	62
Mediterranisiertes Welsh Rarebit .....	66
Bánh Xèo: Kokos-Crêpes mit Flusskrebse und Chili-Jam .....	70
Ganzer gratinierter Blumenkohl mit Haselnussknusperzeug und Joghurt .....	72
Äplermagronen mit Apfel-Ingwer-Kompott .....	74
Bananenschmarren mit Espresso-Caramelo .....	78
After-Pichel-Kirschen-Michel .....	80
„kla .....	94
Prärieauster .....	100
Chelada .....	104
Wasabi Harry .....	108
KüRbiskErNÖleiErsPeiSe auf gebackener Süßkartoffel mit Schnittlauch .....	114
Zapiekanki .....	116
Sopaipillas mit Pebre .....	118



# Leidgedanken

Dies ist kein Buch, welches mit erhobenem Zeigefinger vom Alkoholkonsum abrät. Von solcherlei Gedanken möchten wir uns klar distanzieren – wir haben das nicht für praktikabel befunden. Aber vielleicht können wir trotzdem helfen.

Den Kater hast du hauptsächlich, weil der Alkohol deinem Körper Wasser und Mineralstoffe entzogen hat. Die Magenschleimhaut ist angegriffen – daher das flauere Gefühl in der Bauchgegend und die Übelkeit.

Die fieseren Kopfschmerzen kommen davon, dass deine grauen Zellen wie runzlige Rosinen ausgetrocknet sind. Aber auch der Schlafmangel trägt dazu bei, dass du dich am Tag danach so schlecht fühlst. Aber das weißt du ja eh.

Wenn du also nachmittags mit pelziger Zunge und einem halb geöffneten Auge schmerzverzerrt die viel zu helle Sonne und vor allem dich selbst verfluchst, weil du dir das schon wieder angetan hast, wird es langsam Zeit, etwas gegen diesen Umstand zu tun. Hier kommt unter anderem dieses Buch ins Spiel.

Also erst mal kalt duschen, abtrocknen, anziehen. Und dann eines der Rezepte aus diesem Buch mit ganz wenig Aufwand zubereiten, denn dass du jetzt nicht wirklich Lust hast, lange in der Küche zu stehen, wissen wir selber. Aber vertraue uns. Es wird dir nach der Zufuhr eines dieser Gerichte schon vor allem deswegen besser gehen, weil du nicht auf das letzte schlechte Bier von gestern auch noch eine räumige, vitaminfreie und fettige Pizza vom Lieferservice daraufpackst.

Vielleicht sollten wir noch erwähnen, dass dieses Buch gemacht wurde, um Kater zu vertreiben, und nicht, um dir das Kochen von Grund auf beizubringen. Dafür gibt es schon andere Bücher und Videotutorials.

Alles klar? Dann kann es ja losgehen. Guten Hungover!



# Extrazutat

Damit dein Körper das bekommt, was er braucht, sollten die Zutaten beim Kochen möglichst frisch sein. Nur in frischen Lebensmitteln sind Inhaltsstoffe so vorhanden, dass der Körper sie ideal verwerten kann. Das gilt wohl vor allem bei einem Kater.

In vielen Rezepten, auch außerhalb dieses Buches, ist von Gemüsebrühe oder Gemüsefond die Rede und viele greifen zum Suppenpulver oder Brühwürfel. Dabei ist es wirklich kein Akt, sich mit wenigen Zutaten mal eben nebenbei einen frischen Gemüsefond vorzubereiten, den man statt der Industriegelbeeren benutzen kann.

Deswegen findest du auf der nächsten Seite ein Rezept, welches nicht als eigenständiges Gericht, sondern als Zutat zu verstehen ist.

Du kannst den Gemüsefond auch bei der Reissuppe mit Shrimpbällchen oder der Caldo de Gallina statt Wasser benutzen, um einen noch volleren Geschmack zu erhalten.

## All you need is...

5 Möhren  
2 Zwiebeln  
1 Sellerieknolle  
1 Stange Lauch  
1 Bund Petersilie

4 l Wasser

5 Blatt Lorbeer  
5 Wacholderbeeren  
5 Pfefferkörner (schwarz)  
2 Nelken  
1 Sternanis  
1 TL Kurkumapulver  
Salz  
Pfeffer

## Frischer Gemüsefond

# 1

Die Zwiebeln halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einen großen, heißen Topf geben. Den grünen Teil vom Lauch und die Petersilie zur Seite legen. Restliches Gemüse waschen und grob zerschnippeln.



# 2

Sobald die Zwiebeln zwecks Farbgebung und Röstaromenentfaltung etwas angebrannt sind, das restliche Gemüse in den Topf geben, kurz mit anschwitzen und mit 4 Litern Wasser aufgießen.



# 3

Alles ca. 40 Min. lang sanft köcheln lassen. Dann zerdrückte Wacholderbeeren, Lorbeer, Nelken, Pfefferkörner und Sternanisstückchen hinzufügen. Kurz danach können noch die Petersilie und das Grün vom Lauch dazu. Noch einmal 10 Min. leicht köcheln lassen.

# 4

Den Inhalt durch ein feines Sieb abseihen, die Flüssigkeit mit Kurkumapulver, Salz und Pfeffer würzen und draußen abkühlen lassen. Später in einem verschließbaren Gefäß in den Kühlschrank stellen und bei Bedarf deine Gerichte damit zubereiten.



# Kateressen

Den Mythos, es gebe das eine Allheilmittel gegen diese von dir selbst herbeigeführte Krankheit, wollen wir hier gar nicht befeuern. Aber es gibt eine ganze Reihe von Dingen, die du tun kannst, um deine zahlreichen Leiden erträglicher zu machen und deinem Körper etwas Gutes zu tun, während du ihm gestern noch so übel zugesetzt hast.

Wie wäre es jetzt zum Beispiel mit einer Suppe wie der Changua – einer kolumbianischen Milchsuppe. Super einfach zubereitet, noch einfacher zu essen.

Oder steht dir der Sinn eher nach etwas richtig Deftigem? Komm, raff dich auf, beim Welsh Rarebit bleibt wahrscheinlich noch ein bisschen Bier übrig.

## All you need is...

8 kleine Kartoffelchen  
2 Knollen Rote Bete  
1 Salatgurke  
1 Frühlingszwiebel  
1 unbehandelte Zitrone  
½ Bund Dill

100 ml Gemüsefond (kalt)

500 ml Kefir  
50 g Crème fraîche

2 Eier

Salz  
Pfeffer

Butter zum Braten

## Eiskalt: Šaltibarščiai

# 1

Rote Bete schälen, in grobe Stücke schneiden, in Salzwasser weich kochen und kalt stellen. Alle Zutaten für die Suppe sollten direkt aus dem Kühlschrank kommen. Kartoffeln gar und Eier 7 Minuten kochen. Gurke schälen. Zitronenschale abreiben und anschließend die Zitrone auspressen.

# 3

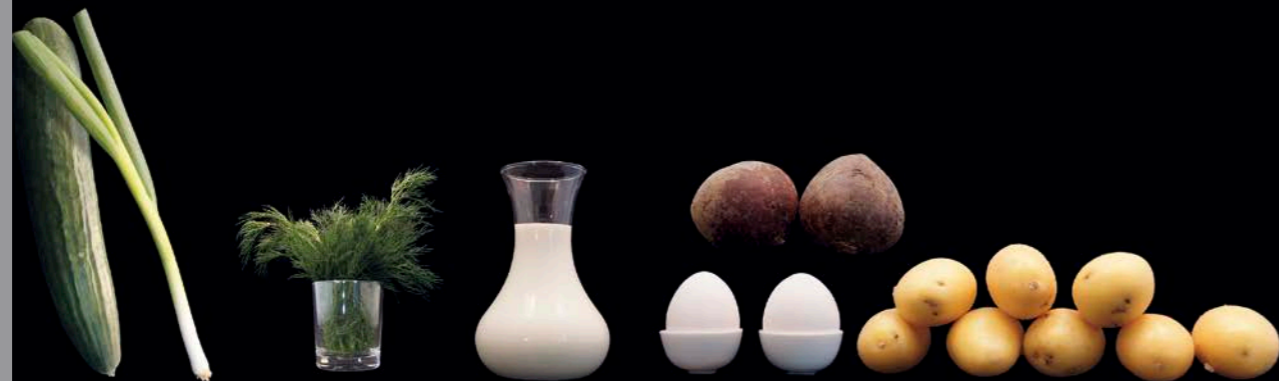
Eier vorsichtig pellen und längs halbieren. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Kartoffeln in Butter schwenken, anschließend den Dill darunter mischen und separat anrichten.

# 2

Die Hälfte der Gurke und der Roten Bete raspeln. Den Rest zusammen mit dem Gemüsefond pürieren, den Kefir dazugeben und weiter pürieren, bis alles schön sämig und rosa ist. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas gehacktem Dill würzen. Gemüseraspeln in die Suppe geben.

# 4

Die Suppe auf zwei Schüsseln verteilen, Frühlingszwiebeln und einen Klecks Crème fraîche darauf, mit Zitronenschale garnieren. Eierhälften vorsichtig obendrauf legen und pfeffern. Zusammen mit den Dill-Kartoffeln hast du hier die ultimative eiskalte Kater-Erfrischung vor dir!



## All you need is...

2 Auberginen  
2 Zwiebeln  
1 Tomate  
3 Knoblauchzehen  
20 g frischer Kurkuma  
1 Bund Koriander

200 g Belugalinsen

100 g Baconscheiben

600 ml Gemüsefond

100 g cremiger Joghurt

4 EL Balsamicoessig

Salz  
Pfeffer

Öl zum Braten

# Beluga-Dal in Aubergine mit Joghurt und crispy Bacon

# 1

Auberginen längs halbieren, leicht aushöhlen, salzen und bei 200 °C im Backofen ca. 30 Min. backen. Dann die Hälfte des Bacons klein und die Zwiebeln in Würfelchen schneiden. Knoblauch und Kurkuma hacken. Alles kurz in Öl andünsten.

# 3

Die Linsen mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Den gehackten Koriander hinzufügen.

Tomate entkernen und in Würfel schneiden.

Übrige Baconscheiben in einer Pfanne knusprig braten.

# 2

Die Linsen hinzugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Das ausgehöhlte Auberginenfleisch hacken und unter die Linsen mischen. Alles köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Koriander grob schneiden. Ein paar Blätter zum Garnieren behalten.

# 4

Auberginen aus dem Ofen nehmen. Linsen darauf verteilen.

Einen Klecks Joghurt obendrauf und die Tomatenwürfel darüberstreuen. Mit den knusprigen Baconscheiben und den übrigen Korianderblättchen garnieren.



## All you need is...

3 Feigen  
1 Bund Minze

6 Baconscheiben

250 g Ziegengouda  
300 ml Milch

4 Eier

1 Baguette (2 Tage alt)

Ahornsirup

Salz  
Pfeffer

Öl zum Braten

# Arme Ritter mit zerlaufenem Ziegengouda, Bacon, gebratenen Feigen und Minze



# 1

Feigen in Spalten und Bacon in 3 cm breite Streifen schneiden. Bacon in einer Pfanne kross anbraten. Feigen hinzufügen. Nach ca. 2 Min. Feigen und Speck aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

# 2

Eier verquirlen, salzen, pfeffern. Baguette schneiden. Trockene Brotscheiben in Milch einlegen, bis sie leicht vollgesogen sind.

Die aufgeweichten Brotscheiben durch die Eier ziehen und in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

# 3

Ziegengouda in dicke Scheiben schneiden und bei geringer Hitze langsam in der Pfanne schmelzen lassen wie in einem großen Raclettepfännchen.

# 4

Die Hälfte der Brotscheiben auf Teller verteilen und den geschmolzenen Käse darübergießen. Speckfeigen und die restlichen Brotscheiben darauf verteilen. Mit Minze garnieren. Ein paar Spritzer Ahornsirup können auch nicht schaden. Fertig! Lecker!

