

Mit Genuss

Sebastian Cohen

**Das Rezeptbuch  
zur  
Duke-Reihe**

## **Impressum**

© 2020 Sebastian Cohen

[www.sebastian-cohen.com](http://www.sebastian-cohen.com)

**E-Mail: [info@sebastian-cohen.com](mailto:info@sebastian-cohen.com)**

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:  
Sebastian Cohen

Anschrift: Anwaltskanzlei Mohr & Golomski - Torsten Löffler-  
Hertzstr.26,13156 Berlin

Das Buch ist auch als eBook erhältlich

Umschlaggestaltung, Illustration: Sebastian Cohen

Lektorat, Korrektorat: Kerstin Löffler

Weitere Mitwirkende: S.B. Hase

Das Werk, einschließlich seiner Fotos, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Besuche mich im Internet:**

[www.sebastian-cohen.com](http://www.sebastian-cohen.com)

<https://www.facebook.com/SchriftstellerSebastianCohen>

**WER NICHT  
GENIEßT,  
WIRD  
UNGENIEßBAR**



# Inhaltsverzeichnis

**Noch ein Rezeptbuch? Echt jetzt?**

**Ein gutes Frühstück**

## **Leckerer Start in den Tag**

<b>1. Mom's Blaubeer-Püffchen ohne Zucker</b>	<b>14</b>
<b>2. Fabricia's Egg Burger</b>	<b>16</b>
<b>3. Rachel's Toastwürfel Wochenend-Version</b>	<b>18</b>
<b>4. Pancake Tower</b>	<b>20</b>
<b>5. Fabricia's Morning Burritos</b>	<b>22</b>
<b>6. Guten Morgen Bauklötzer mit Buttermilch</b>	<b>24</b>
<b>7. Rachel's schokoladige Crêpes-Rollen</b>	<b>26</b>
<b>8. VIP Frühstücksschnitte</b>	<b>28</b>
<b>9. Ofenwarme Bagels mit geräuchertem Thunfisch</b>	<b>30</b>
<b>10. Fabricia's French Toast</b>	<b>32</b>
<b>11. Eggs Benedict de luxe</b>	<b>34</b>
<b>12. Süßkartoffel Hash Browns mit Spiegelei</b>	<b>36</b>
<b>13. Mom's Overnight Oats</b>	<b>38</b>
<b>14. Betty's Mango Toast</b>	<b>40</b>
<b>15. Bristol's Doppeldecker Frühstarter</b>	<b>42</b>
<b>16. Süßkartoffelfritter mit Schmorkohl</b>	<b>44</b>
<b>17. Adam's Verführung</b>	<b>46</b>
<b>18. Mom's Haferflocken-Pancakes</b>	<b>48</b>
<b>19. Fabricia's Sonntags-Toast</b>	<b>50</b>
<b>20. After Blind Date Breakfast</b>	<b>52</b>

# Gestärkt durch den Tag

<b>Überraschung im Diner</b>	<b>56</b>
<b>1. Roter Pasta-Berg</b>	<b>60</b>
<b>2. Vegetarische Inka-Bouletten</b>	<b>62</b>
<b>3. Überbackene Zucchini mit Camembert auf buntem Gemüsebett</b>	<b>64</b>
<b>4. Marisol's gebackene Shrimps</b>	<b>66</b>
<b>5. Ruby's Pizza</b>	<b>68</b>
<b>6. Saftiges Lachsfilet auf Gemüsebett</b>	<b>72</b>
<b>7. Thunfisch auf warmem Kohlrabi mit Pflaumen und Kapern</b>	<b>74</b>
<b>8. Cremiger Couscous mit Lachs</b>	<b>76</b>
<b>9. Paella - Duke Style</b>	<b>78</b>
<b>10. Dukes Schlechtwetter-Suppe</b>	<b>80</b>
<b>11. Zypriotisches Brot mit unsagbar leckerem Pesto</b>	<b>82</b>
<b>12. Mom's Sommertraum-Salat</b>	<b>84</b>
<b>13. Warme Früchtchen-Suppe</b>	<b>86</b>
<b>14. Esmeralda's Conchiglioni</b>	<b>88</b>
<b>15. VIP Snack - Chicorée Schiffchen</b>	<b>90</b>
<b>16. New Orleans Thunfischsalat mit Ei</b>	<b>92</b>
<b>17. Thunfisch mit Süßkartoffel Türmchen</b>	<b>94</b>
<b>18. Kalifornische Pizzaschnecken</b>	<b>96</b>
<b>19. Pablo's gefüllte Teigtaschen mit Hokkaido Kürbis</b>	<b>100</b>
<b>20. Cremiger Dinkelreisberg auf Gemüsebett</b>	<b>102</b>
<b>21. Selbstgemachte Semmelknödel mit frischen Champignons</b>	<b>104</b>
<b>22. Kohlrabi-Pommes mit Pasta-Vulkan</b>	<b>108</b>
<b>23. Gebackener Fisch auf Gemüse</b>	<b>110</b>
<b>24. Svenja's schwedischer Nudelsalat</b>	<b>112</b>

<b>25. Wang Shu Nudeldu</b>	<b>114</b>
<b>26. Hokkaido Pasta</b>	<b>116</b>
<b>27. Quinoa Pfanne</b>	<b>118</b>
<b>28. Georgischer Rote Beete-Feta Salat</b>	<b>120</b>
<b>29. Mom´s grüne Bandnudeln</b>	<b>122</b>
<b>30. Patricio´s VIP Shrimp Burger</b>	<b>124</b>
<b>31. Kapitän Holgerson´s Sauerkraut-Sandwich</b>	<b>126</b>
<b>32. Wintersuppe a la Duke</b>	<b>128</b>
<b>33. Süßkartoffeln mit leckerem Spinat</b>	<b>130</b>
<b>34. Fabricia´s Krautfladen 2.0</b>	<b>132</b>
<b>35. Maispüffchen</b>	<b>134</b>
<b>36. Luigi´s Tortellini</b>	<b>136</b>
<b>37. Risotto a la Fabricia</b>	<b>138</b>
<b>38. Vier-Köstlichkeiten-Suppe</b>	<b>140</b>
<b>39. Couscous Krokette</b>	<b>142</b>
<b>40. Belizianischer Gemüse Wrap</b>	<b>144</b>

## **Süßkram**

<b>Sam ist der Beste</b>	<b>148</b>
<b>1. Miss Johnson´s Triple Chocolate Brownies</b>	<b>150</b>
<b>2. Mom´s Zauber-Zimtschnecken</b>	<b>152</b>
<b>3. Borke</b>	<b>154</b>
<b>4. Brainbooooooster</b>	<b>156</b>
<b>5. Bananen-Überraschung</b>	<b>158</b>
<b>6. Fabricia´s Chocolate-Surprise</b>	<b>160</b>
<b>7. Dukes geliebtes Bananenbrot</b>	<b>162</b>
<b>8. Hermosa Beach Oatmeal Cookies</b>	<b>164</b>
<b>9. Jennifer´s Apfelkeks Überraschung</b>	<b>166</b>



<b>10. „Cake in Mug“ Duke-Style</b>	<b>168</b>
<b>11. Dukes Schmetterlings-Geburtstagstorte, die er nie von seinen Eltern bekommen hat</b>	<b>170</b>
<b>12. Riesen Mango-Keks</b>	<b>174</b>

## **Drinks**

<b>Kein Abend wie jeder andere</b>	<b>178</b>
------------------------------------	------------

<b>1. Gin Tonic Coffee</b>	<b>182</b>
<b>2. Farbenfroher Gin Granatapfel</b>	<b>184</b>
<b>3. Crazy Mango Gin Tonic</b>	<b>186</b>
<b>4. Espresso Tonic</b>	<b>188</b>
<b>5. The White Russian</b>	<b>190</b>

<b>Nachwort</b>	<b>192</b>
-----------------	------------



## Noch ein Rezeptbuch? Echt jetzt?

Wie ich es einleitend bereits beschrieben habe, wer nicht genießt, wird ungenießbar. Wer die Duke-Reihe kennt, der weiß, dass für den Protagonisten gutes Essen ein wichtiger Faktor ist, um bei bester Laune zu bleiben. Ihr haltet gerade kein gewöhnliches Rezeptbuch in den Händen, es ist auch keine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie man die Suppenkelle richtig schwingt oder zum Profikoch wird. Alles beim Nachmachen soll euch Spaß bereiten. Da wir in den letzten Jahren oft umgezogen sind, meist in eingerichtete Wohnungen oder Häuser, haben wir uns daran gewöhnt, mit einfachsten Utensilien zu kochen. Schon seit Jahren besitzen wir keine Küchenwaage oder komplizierte Küchengeräte, die letztlich in der Ecke verstauben würden. Mir gefällt die amerikanische Art, alles in Cups - also Tassen zu messen. Dabei spielt es auch keine Rolle, wie groß eure Tasse ist, da ihr immer die gleiche benutzt, passt der Rest der Zutaten perfekt dazu. Des Weiteren benutze ich auch Löffel oder ganz einfach meine Hände und wenn mal eine Zutat nicht da ist, kein Problem, dann wird man halt kreativ und nimmt, was da ist. Mit den Rezepten, die ich hier vorstellen werde, nehme ich euch erneut mit auf eine spannende Reise. Diesmal mit den Gerichten, die in der einen oder anderen Form in den Büchern von Duke auf seinen Abenteuern gegessen wurden oder ihm in den nächsten Teilen unter die Nase kommen.

Warum gibt es fast täglich mehr Kochshows und es tauchen neue Food-Blogs auf, aber es wird immer weniger zu Hause gekocht? Die Supermärkte sind voll mit gesunden und frischen Zutaten, aber die Lust am Kochen scheint rückgängig zu sein. Diese übertrieben in Szene gesetzten Instagram-Fotos sollen euch verführen, wieder selbst den Kochlöffel zu schwingen, doch genau das Gegenteil tritt ein. Lieferdienste und Fast Food Anbieter aller Art haben Hochkonjunktur und bestimmen immer öfter unseren Alltag. Irgendwie kommt der Leser bei all den neuen Essentrends und Diäten nicht mehr mit und der Frustlevel steigert sich noch einmal, wenn bei einfach aussehenden Gerichten nur exotische Zutaten oder komplizierte Vorgänge beschrieben werden. Seien wir mal ehrlich, wer hat schon Lust, nach einem langen Arbeitstag ewig in der Küche zu stehen, um letztendlich ein Essen vor sich auf dem Teller zu haben, das optisch und geschmacklich nicht wirklich überzeugt? Von Diäten habe ich noch nie etwas gehalten, ich muss aber zugeben, dass man die Fortschritte, Veränderungen und Neuerungen in der Lebensmittelindustrie nicht unterschätzen darf, die sich mit fortschreitendem Alter auch im Körper



bemerkbar machen. Das Essen, wie wir es aus unserer Kindheit kennen, hat sich definitiv verändert, und wir mit. Der Zugang zu Essen, in welcher Form auch immer, ist allgegenwärtig, zu jeder Zeit verfügbar und die Verlockung ist groß. Ein allzu hektischer Alltag und auch die Bequemlichkeit tun ein Übriges, um schnell die Kontrolle zu verlieren. Das Schlimme an der Sache ist, dass gerade die ungesündesten Sachen so lecker schmecken.



Durch unsere vielen Reisen und längeren Aufenthalte im Ausland mussten wir uns an eine andere Art der Lebensmittelversorgung gewöhnen, meist lagen unsere Arbeitsplätze weit weg von großen Städten, ohne Fast Food-Läden oder schnellem Zugang zu überquellenden Supermärkten. Doch dies sahen wir mit der Zeit nicht als negativen Umstand an, im Gegenteil. Durch die ungewollte „Entwöhnung“ und das viele Herumexperimentieren in der Küche mit den Sachen, die wir zur Hand hatten, spürte ich, wie sich unsere Geschmackssinne erholten. Ganz extrem bemerkten wir dieses Phänomen, wenn wir nach längerer Zeit wieder mal in der Stadt waren und uns etwas Süßes genehmigen wollten. In Managua, der Hauptstadt von Nicaragua, gibt es ein nettes Kaffeehaus, das auch wunderbaren Kuchen und Torten aller Art anbietet. Alles selbstgemacht und eigentlich super lecker. Tja, bis wir uns ein Stück Schokoladentorte gönnten und kaum glauben konnten, wie pappsüß dieses Zeug eigentlich schmeckte. Unseren Freunden, die wir dort trafen, schmeckte der Kuchen wie immer und war ihnen bei unserer erstaunten Nachfrage auch nicht zu süß. Durch den ungewollten Zuckereinsatz hatten sich unsere Geschmacksnerven wieder auf „normal“ eingestellt. Noch extremer wurde es, wenn wir ins Restaurant gingen oder

uns einen Burger auf die Schnelle hineingezogen haben. Nichts schmeckte uns mehr, wir fanden alles zu salzig, komplett überwürzt und bekamen immer einen tierischen Durst oder noch schlimmer, das Essen ging ganz schnell bei uns durch. Das war im Grunde der Wendepunkt in unserer Ernährung. Obwohl wir sonst oft und gern Fleisch- und Wurstprodukte gegessen haben, ist uns durch den oftmals wochenlangen Verzicht sprichwörtlich die Lust darauf vergangen, was auch an den häufig nicht so hygienischen Zuständen in der Fleischabteilung lag. Doch unsere Nahrungsumstellung passierte nicht über Nacht, vielmehr war es ein langsamer Prozess, bei dem wir genug Zeit hatten, mit neuen Dingen zu experimentieren. Es ist also keine kurzfristige Diät, sondern eher eine Umstellung unserer Gewohnheiten. Obwohl wir mehrere Zutaten aus unserer Ernährung gestrichen haben, empfinden wir dies in keiner Weise als Entbehrung oder bekommen das Gefühl, dass uns irgendetwas fehlt. Trotzdem sind wir keine Fanatiker und lehnen bestimmte Lebensmittel komplett ab oder drangsalieren unsere Umgebung mit unserem Essverhalten. Wenn wir unterwegs lediglich Zugang zu Fleischgerichten haben, essen wir auch notgedrungen Fleisch. Ich finde, es gibt nichts Schlimmeres, als sich zur Geisel von Essen zu machen. Essen zubereiten soll Spaß machen, es ist kein Wettkampf oder der Kampf der Kalorien.

Nun bekommt ihr sicher den Eindruck, dass ihr ein Rezeptbuch für Vegetarier in der Hand haltet. Weit gefehlt, ihr werdet hier einige leckere Fischgerichte finden. Dieses Buch soll euch ermuntern und inspirieren, einmal etwas Neues auszuprobieren und ganz langsam euren eigenen Weg im Dschungel der Ernährung zu finden. Eine Sache, die ihr vergebens suchen werdet, sind Angaben der Kalorien. Ich habe festgestellt, dass mir das den Spaß am Essen verdorben hat, zumal es heute nicht mehr so einfach ist zu erklären, was genau 1 Kalorie ist. Fangt stattdessen an, wieder auf euren Körper zu hören und genießt die ganze Bandbreite an Lebensmitteln. Noch nie in der Geschichte der Menschheit gab es solch eine überwältigende Auswahl und gleichzeitig so viele Menschen, die mit ihren Körpern und ihren Angewohnheiten so unzufrieden sind.

Aller Anfang ist schwer, aber... .

Wie schon erwähnt, sollte man die Sache nicht zu radikal anpacken. Der Mensch ist nun mal ein Gewohnheitstier und gerade schlechte Angewohnheiten sind hartnäckig. Wenn ihr mit jemandem zusammenlebt oder eine andere Vertrauensperson habt, versucht mit dieser Person gemeinsam die Umstellung anzugehen. Gerade wenn ihr einen schlechten Tag habt, kann man sich gegenseitig wieder positiv beeinflussen und nach

Lösungen suchen. Die meisten Zutaten in meinen Rezepten sind in jedem Supermarkt zu bekommen und es ergibt Sinn, manche im Vorratsschrank, Tiefkühler oder Kühlschrankschrank griffbereit zu haben. Schaut euch die Gerichte an und entscheidet dann, was für euch sinnvoll ist. Wer meinen Kühlschrank aufmacht, wird auch das ein oder andere „Fertigprodukt“ entdecken. Gerade am Anfang einer Umstellung der Ernährung kann es durchaus hilfreich sein, z.B. schnell ein paar fertige Tortellini zur Hand zu haben, die man fix mit etwas frischem Gemüse zu einem raffinierten Gericht verwandeln kann, ohne ein schlechtes Gewissen zu bekommen. Die Idee ist, dass ihr mit der Zeit bemerkt, was euch schmeckt und was ihr eventuell mit anderen Zutaten austauschen könnt. Noch ein kleiner Tipp, bevor ihr loslegen wollt: Versucht euch an feste Essenszeiten zu gewöhnen, auch wenn einem das am Anfang schwerfallen wird. Frei nach dem Motto: Frühstücke wie ein Kaiser, esse Mittag wie ein König und am Abend wie ein Bettler. Jedes Mal, wenn ich nach 19 Uhr etwas Schweres esse, liegt es mir die ganze Nacht im Magen und geht auf die Hüften. Und noch ein wichtiger Tipp. Seid nicht zu streng mit euch selbst, denn: WER NICHT GENIEßT, WIRD UNGENIEßBAR!

Alles im Buch wurde unter strengster Anleitung meiner Frau von mir zubereitet, was bedeutet: WENN ICH ES KANN, KÖNNT IHR ES ERST RECHT! Doch seid gewarnt, ihr Duke-Fans! Es kann äußerst gefährlich werden, denn ihr müsst mit scharfen Messern, Feuer und heißem Fett hantieren. Seid ihr mutig genug?

Viel Spaß beim Nachmachen und lasst es euch schmecken!



Team Cohen

## Fabricia's Morning Burritos

Wer von euch schon den 3. Teil der Duke-Reihe gelesen hat, wird sich sicher an den berühmten Frühstücks-Burrito erinnern, der ihm von Fabricia serviert wurde. Duke war von dem Gericht sofort begeistert und verputzte diesen in Rekordzeit. Für all jene, die sich immer gefragt haben, was da so drin war, hier ist das Rezept, das von Fabricias Familie seit Generationen geheim gehalten wurde. Was tut man nicht alles für seine Fans! Übrigens, die Burritos lassen sich auch sehr gut vorbereiten, dann im Tiefkühler aufbewahren und bei Bedarf in der Pfanne knusprig braten. Bei der Auswahl des Gemüses könnt ihr kreativ werden, was immer gerade verfügbar ist.



### Was benötige ich für 2 Personen?

- 2 Tortilla Wraps
- 2 Eier
- 4 Brokkoliröschen
- 1 Zwiebel



- 3 Blatt Grünkohl
- 2 Scheiben Käse oder 1 Handvoll geriebener Käse
- Öl zum Braten
- 2 EL saure Sahne
- 1 EL grüne Pesto
- 1 EL Mayonnaise
- Salz und Pfeffer

### Wie mache ich es?

Brokkoli und Grünkohl waschen und kleinschneiden, Zwiebel pellen und in feine Scheiben schneiden. Nun das Gemüse mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und würzen. Bitte darauf achten, dass es nicht zu weich wird, nur bissfest. Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem lockeren Rührei braten. Jetzt fehlt eigentlich nur noch die Sauce. Dafür die saure Sahne und Pesto mit der Mayonnaise verquirlen und gleichmäßig auf den 2 Wraps verteilen.

Wie macht man nun daraus einen Burrito? Ganz einfach:

1. Gebt die Hälfte vom Gemüse, dem Rührei und dem Käse in die Mitte der Tortilla.
2. Faltet jetzt die rechte und linke Seite der Tortilla in Richtung Mitte. Die Füllung gibt euch vor, wie weit ihr die Seiten einschlagen könnt.
3. Nehmt nun den unteren Teil der Tortilla und bringt ihn über die Füllung auf die andere Seite. Dort steckt man ihn unter die Füllung.
4. Rollt den Burrito nun von euch weg, bis er die typische Form erreicht.

Sieht doch schon toll aus, jetzt nur noch die Burritos mit etwas Öl in einer Pfanne knusprig braun braten und heiß servieren. Fabricia wäre stolz auf euch!

## Marisol's gebackene Shrimps

Bei unseren Reisen durch Lateinamerika sind wir oft in den Genuss gekommen, die lokale Küche zu probieren. Gerade an der Küste von Ecuador bekommt man gute und preiswerte Gerichte mit Meeresfrüchten, speziell Garnelen, auch Shrimps genannt. Diese leckeren gebackenen Shrimps von meinem Lieblingsrestaurant direkt am Strand hatten es uns angetan. Oft kam ich nur zu Marisol, um ihre Shrimps zu genießen, die Beilagen waren fast schon Nebensache.



### Was benötige ich für 2 Personen?

- 1 Packung Shrimps (Riesengarnelen)
- 1 Ei (verquirlt)
- 2 EL Mehl
- 6 EL Semmelbrösel
- Salz und Pfeffer
- 1 Tasse gekochte Quinoa
- 2 Wirsingkohlblätter
- 1 Tasse TK Erbsen



- Öl zum Braten
- 1 Handvoll Feta-Käse
- 1 Handvoll Granatapfelkerne
- 1 Zwiebel

### Wie mache ich es?

Ich würde zuerst mit dem Gemüse anfangen, heißt die Wirsingkohlblätter waschen und kleinschneiden, Zwiebel pellen und in feine Scheiben schneiden. Die gekochte Quinoa, das geschnittene Gemüse sowie die TK Erbsen in einer Pfanne anbraten, Feta-Käse unterheben, abschmecken und beiseitestellen. Jetzt sind die Shrimps dran. Sie werden gewaschen, trockengetupft und erst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Semmelbrösel gewälzt. Eine Pfanne mit reichlich Öl erhitzen und die Shrimps darin goldbraun braten. Danach kann es ans Anrichten gehen. Dafür einfach eine kleine Schüssel mit dem Quinoa-Gemüse Mix füllen, fest andrücken und auf dem Teller umstülpen. Die fertigen Shrimps darum anordnen und mit Granatapfelkerne dekorieren. Wer möchte, kann dazu noch etwas Chili Sauce geben. Das ist sooooo lecker.....

