

MAURICE LANGE

Kochen? Läuft!

*Mit YouTuber
Mori von Kochlevel
zu Kochlevel*



GU

INHALT

Vorwort	6
LEVEL 1: TUTORIAL >>>>	8
Beginner-Rezepte von Frühstücks-Burger bis One-Pot-Pasta	
Mori & Friends Special:	26
Gebackener Kürbis mit Ziegenfrischkäse	
Mori & Friends Special:	38
Käsekucheneis	
LEVEL 2: LEVEL-UP >>>>	40
Da-geht-noch-was-Rezepte von Kartoffelsuppe bis Minutensteaks	
Mori & Friends Special:	64
Gebratene Blutwurst mit Kartoffelstampf	
Mori & Friends Special:	70
Nudeln mit Pesto Calabrese	
LEVEL 3: CHAMPION >>>>	74
Du-kannst-es-Rezepte von Pizza Wahnsinn bis Lamm-Curry mit Kokosmilch	
Mori & Friends Special:	84
Samosas	
Mori & Friends Special:	92
Pizza Wahnsinn	
LEVEL 4: ENDBOSS >>>>	106
Fast-ganz-oben-Rezepte von Wiener Schnitzel bis Zitronen-Risotto mit Lachs	
Mori & Friends Special:	110
Chili-Cheese-Kroketten	
Mori & Friends Special:	128
Vegane Burger Hipster Style	
LEVEL 5: BONUS-LEVEL >>>>	134
Chef-Rezepte von Nacho Burger bis Frittierte Garnelen mit Panko	
Mori & Friends Special:	144
Roastbeef mit Kräuterkruste	
Mori & Friends Special:	148
Bulgogi vom Schwein	
Register	154
Impressum	160

Zu jedem Rezept
gibt's einen QR-
Code: Abscannen
und Mori beim
Kochen zusehen!



Auf den Mori & Friends
Special-Seiten zeigt Mori
nicht nur, wie das mit
dem Kochen funktioniert,
sondern verrät auch seine
besten Küchenhacks.





EIN YOUTUBER GEHT ANALOGE WEGE

Ein YouTuber, der ein Kochbuch rausbringt? Das Projekt »Mori kocht« habe ich vor ein paar Jahren gegründet, gekocht habe ich schon immer – und das mit großer Leidenschaft: Zu allererst in der Restaurantküche meines Vaters, dann, um mir mein Studium zu finanzieren, und zuletzt eben vor der Kamera. Anfangs noch als Versuchsballon wuchs die »Mori kocht«-Fangemeinde, sodass in letzter Zeit die Rufe meiner YouTube-Follower immer lauter wurden, dass es doch endlich ein Mori-kocht-Buch geben müsse. Und zack – hier ist es. Wie im Kanal auch, gibt es im Buch Seiten, auf denen ich Gerichte mit meinen Gamer-Kollegen koche. Video-Spiele zu kommentieren ist, nebenbei bemerkt, das zweite Standbein in meinem Leben, und darum sind die einzelnen Kapitel dieses Buchs auch nach Schwierigkeitsgrad in Level eingeteilt. Spaß hatten wir immer, wie die Bilder beweisen. Das könnt ihr euch auch in den Videos ansehen, die es zu jedem Rezept im Buch gibt und die ihr euch per QR-Code aufs Display holen könnt. Aber jetzt jede Menge analogen Spaß am Herd, am Nudelholz und am Kochlöffel! Das wünscht euch euer



**Für alle
Noobs**



TUTORIAL



REZEPTE VON FRÜHSTÜCKS-BURGER
BIS ONE-POT-PASTA



So gut schmeckt der Herbst

GEBACKENER KÜRBIS MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND HONIG

Für 2 (sehr hungrige) Personen

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

2 Zweige Rosmarin

5 EL Olivenöl

4 EL + 5 TL Honig

Salz | Pfeffer

150 g Ziegenfrischkäse

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

Zeit im Ofen: ca. 25 Min.

Das steckt pro Portion drin:

ca. 695 kcal, 15 g E, 43 g F, 64 g KH

1 Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Anschließend das Fruchtfleisch in etwa zehn gleich große Spalten schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln von den Zweigen streifen und grob hacken.

2 Die Kürbisspalten mit Olivenöl, 4 EL Honig, Salz, Pfeffer und Rosmarin in eine Schüssel geben und gut mischen. Die Kürbisspalten auf dem Backblech verteilen und im heißen Backofen (Mitte) 20–25 Min. garen.

3 3–4 Min. vor Ende der Garzeit den Ziegenfrischkäse auf den Kürbisspalten verteilen und bis zum Ende der Garzeit mitbacken. Die Kürbisspalten auf zwei Tellern anrichten, mit restlichem Honig beträufeln und servieren.

Feuer und Flamme

Für den besonderen Kick könnt ihr vor dem Servieren statt Honig auch braunen Zucker auf den Ziegenfrischkäse geben und diesen mit einem Flambierbrenner karamellisieren. Alternativ funktioniert auch die oberste Schiene eures Backofens plus Backofengrill für die süße Knusperschicht.



Mori kocht mit Sola

Gebackenen Kürbis



Das tolle am Hokkaido-Kürbis ist ja, dass man ihn samt der **Schale** essen kann. Sola, fang das Ding! Dann die Murmel bitte unter fließendem Wasser waschen und nur die unschönen Stellen auf der Schale, den Stiel und den Blütenansatz abschneiden.

Jetzt geht es ans Eingemachte. Du musst den Kürbis mit einem sehr scharfen Messer halbieren und mit einem Löffel die **Kerne** und das wattige Innere herauskratzen. Die Kerne wandern in den Bio-Müll.



Wer einen Flambierbrenner besitzt, kann damit ganz einfach den Zucker auf dem Ziegenfrischkäse **karamellisieren**. Megalecker!

Das erste Kochbuch von YouTuber Mori!



- Jeder kann kochen: in fünf Level vom Koch-Anfänger zum Herd-Profi
- Best of Moris Rezepte: Favoriten aus YouTube und viele neue Rezept-Highlights
- Einfach mal machen: Fotostories mit Mori & Friends

Neugierig? Scanne hier den QR-Code für Moris exklusives Welcome-Video!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7142-9



9 783833 871429



www.gu.de

