

# DIE KATZE KOCHT



---

DANIELA  
KATZENBERGER

---

GRÄFE  
UND  
UNZER

# Inhalt



---

»Alle meine Lieblingsrezepte sind ganz leicht nachzukochen und superlecker. Deshalb möchte ich sie mit euch teilen.«





- 7 Vorwort
- 9 Einfach und lecker
- 21 Mama Iris kocht – und die kann das richtig gut!
- 35 Schnell mal schlank
- 47 Süße Sauereien
- 59 Meine Prinzessin hat Geburtstag
- 73 Katze kocht für Kätzchen
- 85 Katze kocht für Kater
- 105 Weihnachten ist, wenn Mama kocht
- 115 TV-Snacks zum Knuspern und Knabbern
- 129 Pretty Woman – Food für Haut und Seele
- 141 Working Mom – Food to go
  
- 156 Register
- 160 Impressum





# Vorwort

Auch wenn ich vielleicht nicht so aussehe, koche ich inzwischen echt gerne. Allerdings nur, wenn ich dafür nicht stundenlang in der Küche stehen muss. Das ist mir noch viel klarer geworden, seit ich Mama bin. Ich habe keine Geduld. Ich habe ein Kind! Ich habe auch keinen Bock, stundenlang einzukaufen, und ich will nicht in den Oman reisen, um eine bestimmte Zutat zu bekommen. Melone ist für mich exotisch genug.

Weil ich so gern esse, schaue ich mir auch total gern Kochbücher an. Die meisten sind mir aber viel zu kompliziert. Wenn ich lese, was ich da alles brauche, und dass ich eine Pipette hiervon, ein Mikrogramm davon und drei Blütenblätter frisch von der Wiese darüberstreuen soll, habe ich schon keine Lust mehr. Viel zu aufwendig! Für mich sollte da einfach stehen: »Nehmen Sie einen Esslöffel davon und drei Teelöffel hiervon ...« Genau so, wie ich es meiner Tochter erkläre, wenn wir Pfannkuchen backen. Und ich mag einfache Rezepte, die schnell gehen. Weil ich so ein Kochbuch nicht kenne, habe ich mir gedacht: Das machst du jetzt einfach selbst! Also habe ich alle meine Lieblingsrezepte aufgeschrieben. Und die von Lucas und Sophia gleich noch dazu. Das ist dabei rausgekommen. Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen!

Daniela Katzenberg



# Frikadellen

## MIT KARTOFFELBREI

### FÜR DEN KARTOFFELBREI:

1 kg mehlig kochende  
Kartoffeln

Salz

250 ml Milch

Pfeffer

2 EL Butter

frisch geriebene Muskatnuss

### FÜR DIE FRIKADELLEN:

1 dicke Scheibe Mischbrot  
vom Vortag

500 g gemischtes Hackfleisch

1 große Zwiebel

2 TL Knoblauchpulver

1 Ei (L)

2 TL mittelscharfer Senf

Salz

Pfeffer

3 EL Butter

### AUSSERDEM:

2 Stängel Petersilie

1 Für den Kartoffelbrei die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser zugedeckt in 15–20 Min. weich kochen.

2 Inzwischen für die Frikadellen das Brot in dünne Scheiben schneiden und mit Wasser bedeckt ca. 5 Min. einweichen lassen.

3 Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Knoblauchpulver, Ei, Senf, Salz und Pfeffer unter das Hackfleisch mischen. Das Brot leicht ausdrücken und unter die Masse kneten.

4 Aus der Fleischmasse zwölf flache Frikadellen formen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin auf jeder Seite in 5–7 Min. mittelbraun braten. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

5 Die Milch mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Butter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und die Milch-Butter-Mischung darübergießen. Alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree zerdrücken und dabei mit 1 Prise Muskatnuss würzen.

6 Die Frikadellen mit dem Kartoffelbrei auf Teller verteilen und mit der Petersilie bestreut servieren.

»Das ist so ein richtiges Familienessen. Pommes passen auch gut dazu oder Ofenkartoffeln, aber mit Kartoffelbrei mögen wir Frikadellen alle drei am liebsten. Weil ich die auch gern kalt esse, mache ich oft die doppelte Menge davon.«





# Süße

SAUEREIEN

---

Ab und zu was Süßes gehört für mich zum Leben dazu.  
Und solange man nicht den ganzen Tag Schokolade in sich  
reinschaufelt, ist doch alles in Ordnung.

# Für alle Sugar-Babes

Ich lebe mit zwei richtigen Naschkatzen zusammen und finde ja selbst, dass Süßes dazugehört. Aber wie oft habe ich Lucas und Sophia schon erwischt, wie sie zusammen Nussnugatcreme, die bekannte mit »N« am Anfang, direkt aus dem Glas löffeln. Nussnugatcreme! Geht's noch? Das mach ich höchstens heimlich. Dafür teilen Sophia und ich eine andere Leidenschaft, nämlich Milchschnitten. Die füttere ich ihr manchmal sogar auf dem Spielplatz weg. Und die anderen Kinder kommen auch oft zu mir gerannt, weil sie wissen, dass ich immer was Süßes dabei habe.

Gut, wir sind keine Steinzeitmenschen mehr. Es ist halt so, dass es Schokolade gibt. Und wir leben alle gut damit. Aber als Mama hat man eine gewisse Verantwortung. Mit frischem Obst kann man auch ganz gesund naschen. Ich habe immer welches zu Hause, am liebsten Sorten, die auch mal ein bisschen länger halten, wie Äpfel, Bananen und Orangen. Die schneide ich klein und richte sie hübsch auf einem Teller an. Für die Tussi in mir kommt noch ein bisschen Drachenfrucht dazu. Die sieht einfach schön aus.

Und ich habe Datteln entdeckt. Man sagt ja, das sind die Pralinen der Veganer, aber dann bin ich gerne mal vegan. Vor allem, wenn man sie vorher noch mit einer Walnuss füllt. Datteln und Nüsse sind auch bei Heißhungerattacken gut, die machen sofort satt und vertreiben schlechte Laune. Trotzdem: Toast mit Nussnugatcreme und Banane, mein Gott, meeeega! Auch heute noch.

#### FLÜSSIG-SCHOKI

Wenn ich Lust auf Süßes habe, aber nichts essen mag, mache ich mir einen großen Milchkaffee und gebe einen Teelöffel Kakao und etwas Zimt dazu. Lecker! Ich nehme Backkakao, weil der nicht so dick macht wie Trinkschokolade, wo so viel Zucker drin ist.

Schokokaffee ist auch toll, um sich selbst ein bisschen zu beschließen. Denn es reicht ja meistens, dass es aussieht wie Kakao und ein bisschen nach Schokolade schmeckt. Mir zumindest. Man kann den Kakao sogar in Quark rühren. Und Obst dazupacken. Auch lecker und gesund!



*Zeit für  
Süßes!*

---

»Naschen macht Spaß, wenn man kein schlechtes Gewissen dabei hat.  
Deshalb will ich mir nichts verbieten.«



# Spaghetti mit Garnelen

## UND TOMATEN

250 g Spaghetti  
Salz  
250 g Kirschtomaten  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
250 g Garnelen (küchenfertig)  
1 TL getrocknete ital. Kräuter  
1 Msp. Chiliflocken

- 1 Die Spaghetti in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.
- 2 In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren. Den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Tomaten hinzufügen, salzen und ein paar Minuten mitköcheln, bis sie leicht einfallen. Die Garnelen mit den Kräutern und Chiliflocken hinzufügen und alles weitere 2–3 Min. erhitzen.
- 4 Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Spaghetti mit dem Kochwasser in die Pfanne geben und alles miteinander mischen.



»Am Beauty-Abend esse ich gern was Leichtes. Mit diesem Rezept habe ich schon beim Promidinner gepunktet. Allerdings noch mit Profi-Unterstützung. Heute schaffe ich es allein. Es schmeckt übrigens auch prima mit Zucchini-Nudeln.«

Ich hätte nie gedacht, dass ich mal ein richtiges Kochbuch schreibe.  
Aber wenn man so gerne isst wie ich, musste das ja mal irgendwann sein.  
Außerdem macht Kochen echt Spaß, solange man dafür nicht ewig  
in der Küche stehen muss und die Rezepte nicht zu kompliziert sind.  
Das Wichtigste ist doch, dass es schmeckt, oder? Viel Spaß beim  
Lesen und Nachkochen!

# ALLES LIEBE



*Daniela Katzenberg*

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7557-1



9 783833 875571