

GLÜCKS BRINGER REZEPTE

GENUSS
ZUM RUNTER-
KOMMEN

Satt und
glücklich
zu jeder
Tageszeit

SOUL-
FOOD FÜR
JEDEN TAG



Upgrades
für dein
Wohl-
befinden

BRINGT
DICH AUF
DIE BEINE

SCHNELLES
FEIERABEND
FOOD

GU

DEINE BESTEN
HAPPINESS REZEPTE



**Turbo-
Glücklich-
macher**



**Gesundes
Glücks-
Essen**

4 EARLY HAPPINESS

... für einen guten Start in den Tag und eine entspannte
Mittagspause unterwegs oder im Homeoffice

EIER SIND HAPPYMAKER! 18

36 CALM-DOWN- FEIERABEND-FOOD

... für unkomplizierte Rezepte, die fix auf dem Tisch stehen

NUDEL DICH GLÜCKLICH 48

74 LAZY-WEEKEND- GLÜCK

... für Tage, an denen man nix anderes vorhat als Glück zu genießen

DIY-GLÜCK 98

110 HEALTHY BODY, HEALTHY SOUL

... für ein gutes Körpergefühl und Rezepte, die mit Sahne,
Schokolade und schönen Erinnerungen die Seele streicheln

SPICE UP YOUR LIFE! 122

146 GLÜCKSBESUCH TUT GUT

... für schöne Stunden zusammen mit den Lieblingsmenschen

HAPPY IM TEAM 166

182 ROMANTIC DINNER FOR TWO

... für Glücksmomente allein zu zweit

LIEBES-DOPING 208

REGISTER 218
IMPRESSUM 224



PFIRSICH- ERDBEER- BOWL

FÜR 2 PERSONEN

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 365 kcal

250 ml Haferdrink
50 g zarte Haferflocken
½ Bio-Limette
4 reife Pfirsiche (ca. 600 g)
1 EL flüssiger Honig
125 g Erdbeeren
2 EL Bananenchips
1 Stängel Minze
1 TL Chia-Samen

1 Für die Bowl den Haferdrink und die Haferflocken in einen Topf geben, verrühren und aufkochen. Dann die Mischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Limettenhälfte heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. 3 Pfirsiche in grobe Würfel schneiden und mit Limettensaft und Flockenmischung im Standmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen, mit Honig süßen.

3 Für das Topping die Erdbeeren abbrausen, entkelchen und längs in dünne Scheiben schneiden. Den restlichen Pfirsich in feine Spalten schneiden. Die Bananenchips grob zerbröseln oder hacken. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in grobe Streifen schneiden.

4 Den Pfirsich-Smoothie in zwei Bowls füllen. Mit Pfirsichspalten und Erdbeerscheiben belegen und mit Bananenchips, Minze und Chia-Samen bestreuen. Sofort servieren.



Sommer-
glück

VERSÜSSEN DIR
DEN MORGEN

KLEINE BEEREN- PANCAKES

FÜR 2 PERSONEN

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 720 kcal

200 g TK-Beeren

(z. B. Heidelbeeren)

100 g Mehl

½ TL Backpulver

3 EL Rohrohrzucker

Salz

3 EL Mineralwasser

120 ml Milch

1 Ei (L)

4 EL Butterschmalz

(ersatzweise Öl)

1 EL Ahornsirup

2 EL Crème fraîche

(nach Belieben)

1 TK-Beeren aus dem Tiefkühlfach nehmen und antauen lassen. Mehl, Backpulver, 2 EL Zucker und 1 Prise Salz vermischen. Nach und nach das Mineralwasser und die Milch dazugießen, dabei ständig mit dem Schneebesen rühren. Dann das Ei untermengen und den Teig rasch glatt rühren. Mindestens 5 Min. quellen lassen.



2 Die Beeren in einem Sieb kalt abbrausen, trocken tupfen und 150 g unter den Pfannkuchenteig rühren.

3 Backofen auf 60° vorheizen. Etwas Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pancakes portionsweise darin backen. Dafür pro Pancake je 1 EL Teig in die Pfanne geben, ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze backen, dann die Pfannkuchen wenden und die Oberseite mit 1 Prise Rohrohrzucker bestreuen. Die Pfannkuchen in ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze fertig backen, dabei sollte der Zucker auf der Oberfläche leicht zerlaufen. Die Pancakes auf einem Teller im heißen Ofen (Mitte) warm halten.

4 Die übrigen Pfannkuchen auf die gleiche Weise zubereiten. Mit dem Ahornsirup, den restlichen 50 g Beeren und nach Belieben mit Crème fraîche garnieren.



**GLÜCKSMOMENT
AUF JAPANISCH**

SOBA-NUDELN MIT TERIYAKI-LACHS

1 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, dann herausnehmen. Ingwer und 1 Knoblauchzehe schälen, beides in Scheiben schneiden, mit Zucker, Sake und 5 EL Sojasauce verrühren und ziehen lassen. Lachs kalt abrausen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

2 Den Pak Choi waschen, putzen und in einzelne Blätter teilen. Weiße und grüne Teile getrennt quer in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Soba-Nudeln nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 Die weißen Pak-Choi-Stücke zusammen mit 1 EL Rapsöl erhitzen und unter Rühren anbraten. Mit restlichen 3 EL Sojasauce ablöschen. Die Hälfte des Orangensafts zugeben und alles 2–3 Min. bei mittlerer Hitze garen. Grüne Pak-Choi-Blätter zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Gemüse zugedeckt warm halten.

4 Gleichzeitig restlichen EL Rapsöl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs darin beidseitig jeweils 3–4 Min. bei mittlerer Hitze braten. Vorsichtig herausheben. Würzsauce und übrigen Orangensaft in die Pfanne gießen und bei großer Hitze sirupartig reduzieren. Lachs hineinlegen und bei mittlerer Hitze darin schwenken, dabei mit etwas Sauce begießen und so ca. 1 Min. weitergaren, bis er von Sauce überzogen ist.

5 Nudeln, Sesamöl und jeweils die Hälfte von Sesam und Zwiebelringen unter den Pak Choi mischen und auf Schalen verteilen. Lachs mit einer Gabel zerteilen, die Stücke noch mal in der Sauce schwenken und auf den Nudeln verteilen. Mit übrigem Sesam und restlichen Zwiebelringen bestreuen.

FÜR 2 PERSONEN

30 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 985 kcal

2 EL Sesam

15 g Ingwer

2 Knoblauchzehen

2 EL Zucker

3 EL Sake (Reiswein)

8 EL Sojasauce

2 Stücke Lachsfilet ohne Haut
(à ca. 150 g)

Salz

Pfeffer

300 g Baby-Pak-Choi

2 Frühlingszwiebeln

150 g Soba-Nudeln

2 EL Rapsöl

ausgepresster Saft von 1 Orange

2 EL geröstetes Sesamöl



Soba-Nudeln und Sesam sind ein perfect match in Sachen Geschmack. Lass dir die Bandbreite an nussigen Aromen auf der Zunge zergehen!

GLÜCKSBRINGER

DID YOU KNOW?

DIY- GLÜCK



ENDLICH WOCHENENDE!

Was für ein Glück! Zwei Tage ohne Arbeit, Stress und Hektik! Und dann sollst du in deiner Freizeit, in der du dich doch eigentlich von den Strapazen des Arbeitsalltags erholen solltest, länger als unbedingt nötig in der Küche stehen und Knödel drehen, Pastateig kneten, Sommerrollen füllen oder die Frühstücksbrotchen selbst backen, anstatt sie einfach beim Bäcker zu holen? Bringt dir das tatsächlich noch einen Glücksbonus? Glücksforscher sagen: Ja!

GLÜCK HAT, WER'S SELBER MACHT!

Menschen, die gerne kochen und neue Rezepte ausprobieren, sollen ein höheres Glücks-Level erreichen können. Denn sie lassen ihrer Kreativität freien Lauf und experimentieren, welche Zutaten, Gewürze und Techniken am besten zusammenpassen. Das kann durchaus ein Gefühl von Erfüllung und Zufriedenheit vermitteln. Wer sich an selbst gemachten Sushi oder Falafeln versucht, fordert seine Sinne viel mehr als derjenige, der die Häppchen aus der Fertiggerichttheke im Supermarkt fischt. Du siehst, riechst, fühlst, schmeckst, setzt dich mit verschiedenen Aromen, Texturen und visuellen Reizen auseinander. So tankst du Glücksmomente häppchenweise.

Du kochst und isst am Wochenende gerne zusammen mit Freunden oder der Familie? Das gibt Extra-Glücks-Gadgets, weil soziale Aktivitäten uns Menschen ein Gefühl von Geborgenheit und Entspannung schenken können! Und stell dir nun vor, du isst deine erste selbst gemachte Dampfnudel, die fluffig

ist und obendrein den Gaumen mit einer perfekten Kruste kitzelt. Spiel – Satz – Sieg! Solche Erfolge steigern dein Selbstbewusstsein auch für andere Lebenssituationen, die es zu meistern gilt.

KOCH DICH ZU DEINER INNEREN MITTE!

Der eine fährt übers Wochenende in ein Meditations-Seminar, um innere Ruhe zu finden. Der andere schnippelt sich Gelassenheit. Denn Kochen erfordert ein hohes Maß an Fokussierung und Konzentration. Zwei Geisteszustände, die ähnlich wie bei der Meditation eine sehr entspannende Wirkung für den Kopf haben können. Du suchst dir jedes Wochenende ein Gericht aus, das du allein, mit dem Partner oder mit Freunden zubereitest? Bravissimo! Dann hast du ein Ritual. Und Rituale und Routinen helfen dir, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen. Obendrein sind es auch hier die Kreativität und die Zusammenarbeit aller Sinne, die dich entspannen und positiv gestimmt in die neue Woche schicken.



Wir leben in einer reizüberfluteten Zeit, sind ständig online und werden permanent abgelenkt. Sich in seine Küche zurückzuziehen und sich nur darauf zu konzentrieren, eine Möhre in feine Julienne zu schneiden, kann eine beinahe meditative Wirkung haben.

BREZEL MONKEY BREAD

DIPPEN, QUASSELN, DIPPEN - WEG!

FÜR 12 BREZEL-BRÖTCHEN

50 Min. Zubereitung

1 Std. 15 Min. Ruhen

40 Min. Backen

Pro Stück ca. 315 kcal

- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 1 TL Zucker
- 500 g Weizenmehl (Type 405;
plus etwas mehr zum Arbeiten)
- 1 TL Salz
- 4 EL neutrales Öl
- 2 EL Natron
- 200 g Appenzeller
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 100 g Schinkenspeckwürfel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Ei
- 1 EL grobes Salz

AUSSERDEM

- 1 runde Auflaufform
(ca. 28 cm Ø)
- Butter für die Form

1 Hefe und Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Mischung ca. 15 Min. stehen lassen. Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Öl und Hefemischung dazugeben. Alles zunächst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Diesen zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Teig kurz durchkneten, auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer 40 cm langen Rolle formen und diese in zwölf Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen. 15 Min. zugedeckt ruhen lassen. Inzwischen 1,5 l Wasser und Natron in einem großen Topf aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

2 Backofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Butter einfetten. Immer zwei bis drei Kugeln gleichzeitig ins sprudelnde Wasser geben, 30 Sek. kochen, wenden und weitere 30 Sek. kochen. Die Kugeln mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und dicht an dicht am Rand der Form anordnen. Oben mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden.

3 Appenzeller reiben, mit Frischkäse und Speck verrühren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Zwei Drittel davon unter die Speck-Käse-Masse rühren. Den Dip in die Mitte der Form geben. Das Ei verquirlen und die Brezelkugeln damit einpinseln. Mit grobem Salz bestreuen. Brot im heißen Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen, die Temperatur auf 200° erhöhen und 10–15 Min. weiterbacken, bis die Kugeln gebräunt sind. Monkey-Bread mit restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und noch warm in der Backform servieren.



KÄSEFONDUE FÜR DIE COUCH

Mit drei Lieblingmenschen auf dem Sofa sitzen, Lieblingsfilm gucken und warme Laugenbrötchen in einen cremigen Dip tunken? Mehr Glückshormon-Overkill geht nicht!

GRIESS- FLAMMERI

FÜR 2 PERSONEN

45 Min. Zubereitung

4 Std. Kühlen

Pro Portion ca. 670 kcal



275 ml Milch
Salz
½ TL abgeriebene Schale
von 1 Bio-Zitrone
25 g Butter (plus etwas mehr
für die Förmchen)
60 g Weichweizengrieß
1 Ei
30 g Puderzucker
75 g Bitterschokolade
(mind. 70 % Kakaoanteil)
50 g Sahne
1 TL Zucker
10 g Vollmilchschokolade

1 250 ml Milch, 1 kleine Prise Salz, Zitronenschale und Butter aufkochen. Grieß einrühren und 5–10 Min. unter Rühren bei kleiner Hitze ausquellen lassen. 5 Min. abkühlen lassen. Das Ei trennen. Eigelb unter den Brei rühren. Etwa 1 Std. abkühlen lassen, dabei Frischhaltefolie auf die Oberfläche legen.

2 Eiweiß steif schlagen, dabei den Puderzucker einrieseln lassen. Eischnee behutsam unter den Grießbrei heben. Zwei kleine Förmchen mit weicher Butter ausstreichen und die Grießmasse einfüllen. Abgedeckt mindestens 3 Std. kühl stellen.

3 Bitterschokolade in Stückchen brechen. Zusammen mit Sahne, restlichen 25 ml Milch und Zucker in einem kleinen Topf unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze erwärmen, bis eine glatte Sauce entstanden ist. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Flammeri auf Teller stürzen. Mit einem Sparschäler von der Vollmilchschokolade Löckchen abhobeln und das Dessert damit bestreuen. Mit der Schokosauce servieren.

KANN DENN SCHOKI
SÜNDE SEIN?

WARMES SCHOKO- KÜCHLEIN

FÜR 2 PERSONEN

10 Min. Zubereitung

8 Min. Backen

Pro Portion ca. 415 kcal

- 50 g Schokolade
- 1 EL Butter (plus etwas mehr für die Förmchen)
- 2 EL Dattelsirup
- 1 Ei (M)
- ½ EL Dinkelmehl (Type 1050)
- ½ EL Kakaopulver (stark entölt)
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 2 Erdbeeren (nach Belieben)

1 Den Backofen auf 190° vorheizen. Zwei ofenfeste Dessertförmchen gründlich einfetten. Schokolade grob hacken und zusammen mit Butter und Dattelsirup in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Zwischendurch umrühren.

2 Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Butter-Schokoladen-Mischung, Mehl, Kakao und Vanille in einer Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts verrühren. Eischnee vorsichtig mit einem Teigspatel unterheben.



3 Den Teig in die Förmchen füllen und im heißen Ofen (Mitte) 8 Min. backen. Dann herausnehmen und auf zwei Teller stürzen.

4 Während die Küchlein backen, die Erdbeeren, falls sie verwendet werden, waschen und vierteln. Die Küchlein damit garnieren.



Harte Schale, weicher Kern.
Das ist der Stoff, aus dem die schönsten Liebesgeschichten gestrickt werden. Back dir deine Lovestory einfach!

PURES GLÜCK FÜR JEDE LEBENS-LAGE!

Ein Powerfrühstück, um voller Energie durchzustarten, ein easy Pasta-Gericht für den Feierabend, eine Recovery-Bowl nach einer langen Nacht, Soul Food für gemeinsames Beisammensein, oder ein echter Schmackofatz für einen Abend zu zweit. Diese Happiness-Rezepte bringen dich zum Strahlen! Der optimale Booster für dein Wohlbefinden - mit zahlreichen Glückstipps und wundervollen Inspirationen.

LASS ES DIR SO RICHTIG GUT GEHEN!



WG 453 Allgemeine Kochbücher
ISBN 978-3-8338-9173-1



€ 22,00 [D]

www.gu.de