

Peter Haller

Einfache Rezepte für Singles und Paare

Peter Haller

Einfache Rezepte für Singles und Paare

**Mit QR-Code-Links zu
Schritt-für-Schritt Anleitungen**

Kochbuch

Band 1, Auflage 1

Texte: © 2025 by Peter Haller

Gestaltung und Layout: © 2025 by Peter Haller

Coverphoto by pixabay (anelka) mit leichten Modifikationen von Peter Haller

Herausgeber:

Peter Haller

Theodor-Lipps-Str. 11

D-66917 Wallhalben

kochbuch@trainingmaster.de

Herstellung: epubli – ein Service der neopubli GmbH, Köpenicker Straße 154a, 10997 Berlin

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: produktsicherheit@epubli.com

Danksagung

Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Personen bedanken, die an der Entstehung dieses Buches mitgewirkt haben.

Insbesondere gilt mein Dank meiner Mutter, die neben einigen Ideen die Rezeptbeschreibung zu verbessern auch ein Auge auf die Rechtschreibung und die Grammatik hatte.

Mein Dank gilt auch epubli.com, die es Hobbyautoren ermöglichen, ohne den Umweg über einen Verlag, eigene Schriftstücke problemlos offiziell mit ISBN zu publizieren.

Eigentlich sollte ich auch noch dem Kochboxen-Hersteller danken, dessen Dienstleistung ich vor meinen eigenen Gehversuchen mit Rezepten aus dem Internet und diversen andern Quellen in Anspruch nahm.

Ganz besonders möchte ich mich aber bei meinen Instagram und Facebook-Followern bedanken, die mich über all die Wochen und Monate durch Ihre Likes, Views und Kommentare motiviert haben dieses Projekt umzusetzen. Nach langer, arbeitsintensiver Zeit ist es nun endlich gelungen:

Mein erstes, eigenes Kochbuch!

Widmung

Ich möchte dieses Buch meinem verstorbenen Vater Manfred widmen, der immer dafür gesorgt hat, dass ich sorgenfrei aufwachsen konnte und so meine Kreativität nahezu ungehindert entwickeln konnte.

Kochen gehörte ebenfalls zu seinen Leidenschaften und er träumte auch davon, eines Tages einmal sein eigenes Kochbuch, wenn auch nur im eigenen zuhause, in den Händen halten zu können. Mit der Veröffentlichung dieses Buches verwirkliche ich seinen Traum als sein Sohn und bin mir sicher, er wäre stolz auf mich.

Danke Papa!

Einfache Rezepte für Singles und Paare

Von Peter Haller, Wallhalben



VORWORT

Alle Rezepte in diesem Buch wurden von mir persönlich getestet, gekocht und für gut befunden. Die Original-Rezepte stammen hauptsächlich von Instagram oder Seiten wie z.B. chefkoch.de und wurden von mir verfeinert und in verständlicher Form (gerade auch für Männer, Singles oder „Nicht-Hausfrauen“) in eigenen Worten und mit eigenen Anweisungen niedergeschrieben. Wo Mengenangaben fehlen, vertraue ich auf die persönliche Präferenz des Lesers.

Angefangen hat bei mir die Leidenschaft fürs Kochen durch ein Abo eines bekannten Kochbox-Anbieters (ich will hier keine Werbung machen) und das Selberkochen von Gerichten nach den einfachen Anleitungen der Kochbox. Aber selbst dort wurden Schritte übersprungen oder es wurde mein persönliches „Horrorwort“ bei Kochrezepten, nämlich der Ausdruck „währenddessen...“ verwendet. Da hat man das gute Fleisch schon fertig gebraten, liest weiter im Text, weil man ja glaubt der Autor oder die Autorin denkt strikt einfach und linear, und trifft dann auf Aussagen wie ...“Währenddessen erhitzen Sie...“ Oder „Währenddessen bereiten Sie vor...“ 😞

Seit dieser Erfahrung lese ich mir alle Rezepte zunächst komplett durch und bereite vorher auch alle Zutaten schon vor. Ich wasche und schäle das Gemüse oder mische auch schon mal die Sauce etwas vor.

Ein paar wichtige Tipps, die vielleicht für die erfahrene Hausfrau selbstverständlich sind, aber dem Single-Mann eventuell nie in den Sinn kämen, werde ich ebenfalls kurz anreißen. Generell sind es aber dieselben Prinzipien die z.B. auch fürs Handwerken gelten: Vorbereitung ist die halbe Miete!

Übrigens: Entscheidet selbst, ob Ihr das Gericht als Vor- Haupt- oder gar Nachspeise kochen möchtet. Es lebe die moderne Essenskultur! 😊

Ich spreche Euch, liebe Leser, hier in der „Du“-Form an und verwende auch keine neumodische, gendergerechte Sprache. Dies stellt keine Diskriminierung meinerseits dar, sondern ich formuliere die Sätze so, wie es mir damals noch beigebracht wurde.

In diesem Sinne: ich hoffe, Ihr habt Spaß beim Nachkochen und es schmeckt Euch!

Euer

A handwritten signature in blue ink that reads "Peter Haller".

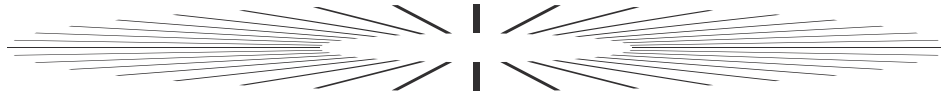
Peter Haller, Wallhalben



Inhaltsverzeichnis

.....	7
Rechtliches.....	9
Ein paar Tipps – Kurz und knapp	10
1 - Schinken-Käse Blätterteigtaschen mit Sesam.....	11
2 - Kartoffelcreme-Suppe	12
3 - Kürbiscreme-Suppe (Südsteirische Art)	13
4 – Tomaten/Käse-Putenbraten mit Jasminreis.....	14
5 – Burger-Pastete (Beer Can Burger).....	15
6 – Einfacher, deftiger Nudelsalat	16
7 – Kartoffelgalette mit Lachstartar	17
8 – Russische Eier mit Senf & Mayonnaise	18
9 – Paprika mit Parmaschinken-Frischkäsefüllung.....	19
10 – Nudelsalat mit großen Muschelnudeln	20
11 – Akkordeonkartoffeln mit Schinken und Käse.....	21
12 – Bockwurstchen im Korsett mit Blätterteig.....	22
13 – Nudel-Schinken-Auflauf.....	23
14 – Putengeschnetzeltes mit Reis	24
15 – Gorgonzola-Nuss-Spaghetti mit Birnen.....	25
16 – Mit Pringles® panierte Babybel®	26
17 – Tomaten Schinken Omelette	27
18 – Hackfleisch Wrap (Für den Air Frier).....	28
19 – Karamellisierte Zwiebel Feta Paste	29
20 – Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln.....	30
21 – Tomaten Mozzarella Cannelloni	32
22 – Frischer Cheeseburger	33
23 – Pasta al Limone	34
24 – Putenfilet mit Kroketten in Knoblauch-Parmesan Sauce.....	35
25 – Butter Puten Bites mit Parmesan Pasta.....	36
26 – Pangasius Filet auf Reis mit paniertem Ei in Senfsauce	37
27 - Kokos-Curry-Lachs mit Mango	39
28 – Sandwich Lasagne (aus Toastbrot).....	40
29 – Maiskolben mit Bärlauch-Nudeln und Tomate-Mozzarella	41
Anhang A - Glossar	43

Anhang B - Zeichenerklärung	44
Anhang C - Rezeptvideos	45



Rechtliches

Alle Rezepte in diesem Buch wurden von mir nachgekocht und in eigenen Worten und mit zusätzlichen Erläuterungen und Ergänzungen versehen, so dass ein eigenständiges Gesamtwerk entstand.

Es wurde hauptsächlich auf die folgenden Rezeptquellen zurückgegriffen:

www.instagram.com

www.chefkoch.de

www.stutzinger.de

www.facebook.com

www.7hauben.com

Zeitschrift Familienheim und Garten

Die QR-Codes, welche zu den Rezeptvideos leiten, wurden mit Hilfe der folgenden Webseite erstellt:
<https://www.cognex.com/de-de/resources/interactive-tools/free-barcode-generator>

Der Autor übernimmt keine Verantwortung über die Verfügbarkeit der hinter den QR-Codes stehenden Videos. Die hinterlegten Inhalte können sich jederzeit ändern oder eingestellt werden.

Das Titelbild stammt ursprünglich von pixabay (User anelka) und steht unter der pixabay-Inhaltslizenz. Für den Zweck dieses Buches wurde das Bild leicht verändert und einzelne Bereiche unkenntlich gemacht. Sonstige Bildnachweise sind direkt unterhalb der jeweiligen Abbildung ersichtlich.

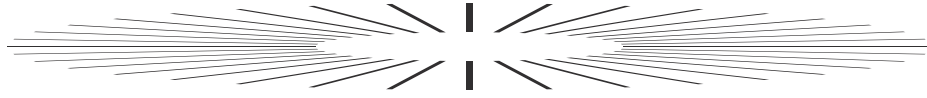
In diesem Buch verwendete Markenbezeichnungen (Stand: 2025)

Pringles® ist ein Markenzeichen der KELLOGG Europe Trading Limited

Babybel® ist eine eingetragene Marke der Bel Gruppe.

HINWEIS: Dieses Buch wurde weder von Lebensmittelketten, Lebensmittelherstellern oder anderen Firmen oder Institutionen gesponsert, gefördert oder finanziell unterstützt. In den verlinkten Videos eventuell erkennbare Markenbezeichnungen sind rein zufällig und stellen keine bezahlte oder unbezahlte Werbung dar. Der Autor ist zur Drucklegung dieses Buches auch nicht als Influencer für irgendeine Marke tätig.

Peter Haller



Ein paar Tipps – Kurz und knapp

Ich möchte Euch hier kurz und knapp auf maximal einer Seite ein paar Tipps an die Hand geben, die mir persönlich bei meinen „Kochsessions“ sehr geholfen haben und die ich auch noch heute beherzige:

ZEIT

Das Wichtigste ist der Faktor Zeit! Vorbei sind jetzt die Zeiten, an denen Ihr mal schnell die Mikrowelle eingeschaltet habt oder das Steak und die Würstchen gebraten habt! Geht davon aus, dass ihr wesentlich mehr Zeit benötigt, um die Rezepte hier gut umzusetzen.

PLATZ SCHAFFEN

Genau wie auf der Arbeit im Büro, auf der Baustelle oder auch als Heimwerker ist ein aufgeräumter Arbeitsplatz oder hier: „Arbeitsfläche“ ein Muss! Nur so habt ihr genug Platz, um auf alle Zutaten und Utensilien schnell zugreifen zu können.

„WERKZEUGE“ ZUSAMMENSTELLEN

Kein Koch ohne Löffel, kein Reis ohne Schüssel. Legt Euch alle benötigten Kochutensilien am besten nebeneinander und leicht zugänglich zurecht. Ihr braucht mindestens (ohne Anspruch auf Vollständigkeit): Kochlöffel, Schöpfkelle, Bratkelle, Tee- und Esslöffel, Küchenmessersatz, Käse/Gemüsereibe, Gemüseschneider, Knoblauchquetsche, mehrere kleine Schüsseln (zum Vorbereiten von Zutaten), große Schüsseln (für z.B. Salate) usw.

REZEPT ZUERST KOMPLETT LESEN

Bevor Ihr die Zutaten zusammensucht, lest Euch das Rezept genau bis zum Schluss durch. Dann könnt Ihr im nächsten Schritt die Zutaten optimal bereitstellen und vergesst nichts.

ZUTATEN ZUSAMMENSTELLEN

Jetzt könnt Ihr alle Zutaten aus dem Rezept zusammensuchen und zunächst einmal gemeinsam auf einer Arbeitsplatte verteilen. Nehmt jetzt die kleinen Schüsselchen zur Hilfe, um die einzelnen Zutaten zu portionieren: Schält das Gemüse, zerkleinert es und so weit nicht anders vorgesehen, verteilt es einzeln auf die Schüsselchen. So habt Ihr zum Schluss z.B. drei oder vier einzelne Schüsseln mit z.B. geraspelten Karotten, geschälten Kartoffelscheiben oder fertig gehackter Petersilie.

ABLAUF PLANEN

Jetzt, da sowohl die Zutaten als auch die Werkzeuge vorbereitet sind, könnt Ihr die Zubereitung des Rezeptes individuell planen und vorher noch einmal theoretisch „durchspielen“.





1 - Schinken-Käse Blätterteigtaschen mit Sesam



Bildquelle: Der Autor



ZUTATEN:

- **Ca. 100g Schmand**
- **Reibekäse (z.B. Mozzarella)**
- **ca. 4-5 Schinkenscheiben**
- **ca. 1-2 Eier**
- **Blätterteig 2-4 Lagen**
- **Sesamkörner**
- **Petersilie**

ZUBEREITUNG:

Die 1.Lage Blätterteig auslegen und mit Schmand bestreichen.
Danach die Schinkenscheiben flach auflegen und den Streukäse darüberstreuen.
Dann die 2. Lage Blätterteig darauflegen und somit abdecken.
Jetzt die Verquirlten Eier auf den Blätterteig streichen und die Sesamkörner gleichmäßig darauf verteilen.
Die Blätterteigschichten in einzelne Häppchen schneiden.
Im Backofen bei 190 Grad Umluft ca. 18min. backen.
Nach Bedarf mit Schnittlauch garnieren, Fertig.



7 – Kartoffelgalette mit Lachstartar



Bildquelle: Der Autor



ZUTATEN:

- 4 Stk. Kartoffeln, festkochend
- 400g Lachs
- 2 Stk. Schalotten
- 4cl oder mehr Trüffelöl oder Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch
- 1-2 Stk. Limonen od. Zitronen
- Salz, Pfeffer, Muskat und Bratöl

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden. Wichtig: Auf keinen Fall ins Wasser legen, da sonst die Stärke verloren geht, die wir als "Kleber" benötigen. Die Kartoffelscheiben in Kreisformen (Durchmesser ca. 7 cm) übereinanderlegen, so dass sie sich immer mindestens zur Hälfte überlappen.

Diese Kartoffeltaler vorsichtig in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldgelb braten. Mit Salz und Muskat würzen und auf Küchenpapier ablegen. Den Lachs und die Schalotte in Würfel schneiden, den Schnittlauch klein schneiden und alles vermengen. Mit Olivenöl, Limonensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachstartar auf die Kartoffeltaler setzen und nach Lust und Laune garnieren: mit Crème fraîche, frischen Kräutern oder vielleicht sogar mit Kaviar servieren. Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Guten Appetit!



9 – Paprika mit Parmaschinken-Frischkäsefüllung



Bildquelle: Der Autor



ZUTATEN:

- 3 große Paprika
- 2-3 Pkg. Feiner Parmaschinken
- 3 Stk. (Bio)-Eier
- 2 Pkg. Körniger (Bio)-Frischkäse
- 1 Pkg. Streukäse gemischt (Weis/Gelb)
- ca. 2 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Zunächst die Paprikas waschen. Jetzt vorsichtig den oberen Teil jeder Paprika (also der Teil mit dem Stil) mit einem geeigneten Messer abtrennen. Das „Hütchen“ kann später nach dem Backen als Verzierung wieder auf die Paprika gesetzt werden. Bitte auch die kleinen Kerne entfernen. Dabei allerdings beachten, dass die Kammern möglichst intakt bleiben.

Für die Füllung die 3 Eier, den körnigen Frischkäse und ca. $\frac{3}{4}$ des Streukäses in einer Schüssel gut miteinander vermengen. Gewürze sind nicht erforderlich, da der Frischkäse und vor allem der Parmaschinken bereits für das notwendige Aroma sorgen. Wer möchte darf hier gerne nachwürzen. Die Füllung nun gleichmäßig in alle Kammern aller Paprikas verteilen.

Nun kommt Trick 17: Den Stil eines handelsüblichen Kochlöffels gut mit Olivenöl einreiben. Dann jeweils eine Scheibe Parmaschinken komplett um den Stil wickeln. Jetzt kann der Schinken mit dem Stil vorsichtig in die Käsefüllung von jeweils einer Kammer eingetaucht werden. Da der Kochlöffel eingeölt ist, sollte der Parmaschinken jetzt problemlos vom Kochlöffel abgestreift werden können und verbleibt mit der Frischkäsemischung in der Kammer. Diesen Schritt nun bitte für alle Kammern wiederholen. Jetzt die Paprika und die „Hütchen“ für ca. 25min bei ca. 220 Grad in den Backofen, fertig.

Guten Appetit!



20 – Wiener Schnitzel mit Bratkartoffeln



Bildquelle: pixabay.de (garten-gg), Bild wurde nachbearbeitet.

ZUTATEN:

- | | |
|-----------------|--|
| ○ 2 Stk. | Kalbs- oder Schweineschnitzel |
| ○ 3-4 Stk. | Kartoffeln |
| ○ 2 Stk. | Trockene Weck oder fertige Semmelbrösel |
| ○ 3 Stk. | Bioeier Größe L |
| ○ 250 g | Butter |
| ○ ca. 150ml | Kochsahne |
| ○ 1 Schaufel | Mehl |
| ○ ca. 3-4 Stk. | Schalotten |
| ○ ca. ½ -1 Pkg. | Speckwürfel |
| ○ - | Salz, Pfeffer |

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln kurz kochen, schälen und in ca. 3-4mm dicke Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Fertige Semmelbrösel oder selbst gemahlene Brösel, das Mehl und die aufgeschlagenen Eier jeweils in 3 getrennte, flache Formen geben. Jetzt die Sahne kurz anschlagen, zu den Eiern geben und mit dem Schneebesen gut vermischen. Die Panade ist vorbereitet.

Einen Gefrierbeutel von Innen mit Olivenöl bestreichen und jeweils 1 Schnitzel darin einlegen. Mit einem Schnitzelklopfer ohne Noppen oder einem geeigneten Küchenutensil mehrmals von beiden Seiten auf den Gefrierbeutel einschlagen, bis das Schnitzel die gewünschte Form erreicht hat. Die Schnitzel jetzt einzeln panieren wie folgt:

Das Schnitzel zunächst vorsichtig und ohne Falten in das Mehl legen. Kurz liegenlassen und mit einem Sieb Mehl auf die komplette Oberseite träufeln lassen. Kurz liegenlassen und dann das Schnitzel vorsichtig in das Eier/Sahne-Gemisch legen. Kurz liegenlassen und das Schnitzel herumdrehen, damit beide Seiten mit dem Gemisch bedeckt sind. Danach eine Seite des Schnitzels in die Semmelbrösel legen. Während sich die Brösel auf der Unterseite



festsaugen, die Oberseite komplett mit Semmelbröseln beträufeln. Danach das Schnitzel kurz in den Kühlschrank legen, da noch die Kartoffeln zubereitet werden müssen, und das Schnitzel in kurzer Zeit gar sein wird.

Für die Kartoffeln: Die Kartoffeln kurz von beiden Seiten anbraten und dann die Hitze reduzieren (ca. Stufe 2-3).

ACHTUNG: Bitte gerade so viele Kartoffeln verwenden, dass alle Kartoffeln immer direkten Kontakt zum Pfannenboden haben!

Die Kartoffeln nun eine Zeit lang langsam anbraten und 1–2-mal herumdrehen bis die Kartoffeln leicht golden glänzen. Jetzt die Schalotten und die Speckwürfel dazugeben, die Hitze etwas erhöhen und weiterbraten bis die Kartoffeln goldbraun sind und herrlich duften.

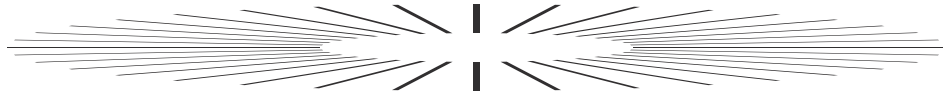
Nun folgt der Höhepunkt: Eine ganze Packung Butter in einer für beide Schnitzel ausreichend großen Pfanne braten, bis diese komplett verlaufen ist. Die Herdplatte nachfolgend immer auf der höchsten Stufe halten. Die Butter weiter erhitzen, bis sich Bläschen bilden und der Sud leicht wabbelt. Jetzt ist die Zeit gekommen die Schnitzel vorsichtig in das heiße Fett zu legen. Während die Unterseite des Schnitzels ordentlich durchgegart wird, die Pfanne kurz anheben, vorsichtig schütteln und somit heißes Fett auf die Oberfläche bringen. Nach ca. 4 Minuten die Schnitzel umdrehen und den Prozess wiederholen, bis die Panade schön knusprig und das Schnitzel durchgegart ist.

SERVIEREN

Das Schnitzel auf einen Teller legen und etwas frischen Zitronensaft darüber träufeln. Das Schnitzel mit 1-2 Zitronenscheiben und Petersilie garnieren und die Kartoffeln daneben platzieren.

Falls gewünscht die entsprechende Soße dazu zubereiten und aus dem Wiener Schnitzel wird ganz schnell ein Jäger-, Rahm-, oder Paprikaschnitzel.

Guten Appetit!



Anhang A - Glossar

Abkürzung	Bedeutung
TL	Teelöffel
Stk. oder Stück	Ein Stück einer Zutat
Pkg	Packung
g	Gramm
Kg	Kilogramm
cl	Zentiliter (cl)
ml	Milliliter
l	Liter
Msp.	Messerspitze
Bund	Gebinde von z.B. mehreren Frühlingszwiebeln
Schaufel	Mehlschaufeln
Zehe	Knoblauchzehen
Rolle	Rolle Teig (z.B. Blätterteig)
Becher	1 Verkaufsverpackung der jeweiligen Zutat
Dose	1 Verkaufsverpackung der jeweiligen Zutat
Block	z.B. ein ganzer Block Goudakäse
Ring od. Ringel	Ein Fleischwurststring (Lyoner)
Prise	Ein wenig (z.B. 1 Prise Salz), Fingerhut...
El	Esslöffel
n.B.	Nach Belieben