

Sabrina & Christina  
by momlife.cooking

# BISTRO @ HOME

Sabrina Schettler  
Christina Grimm

Mit  
**80**  
Rezepten

HÄRTER



swillk  
• IN UP  
B  
A decorative white flower is drawn to the left of the letter 'B'.



Comme  
NSEREM  
ustro



Besuche uns gerne auf unseren Social Media-Profilen  
und auf unserem Blog und tausche dich mit uns aus.

Wir freuen uns auf dich. ❤️



**@momlife.cooking**  
**www.momlifecooking.de**



# BISTRO @ HOME

Sabrina Schettler und Christina Grimm

# Willkommen

Willkommen in unserem kleinen, feinen Bistro für Zuhause! Wir, Sabrina und Christina, verfolgen das Ziel, besondere Gerichte alltäglich zu machen – und das ohne komplizierte Zutaten oder Vorgehensweise. Unser Bistro @ Home steht für die Kunst, vertraute und geliebte Gerichte auf einfache, aber stilvolle Weise neu zu interpretieren.

Was uns antreibt, ist die Liebe zum Essen und zur Geselligkeit. Es gibt kaum etwas Schöneres, als mit Familie oder Freunden bei einem guten Essen zusammenzukommen, zu lachen und das Leben zu genießen. Genau diese Momente möchten wir mit unseren Rezepten in dein Zuhause bringen. Unsere Philosophie? Regional, saisonal und natürlich – wann immer es geht, frisch aus dem eigenen Garten! Denn wir glauben daran, dass die besten Zutaten oft direkt vor unserer Tür wachsen.

Das Besondere an unserem Bistro: Trotz Regionalität laden wir dich auf eine kulinarische Weltreise ein! Dabei reisen wir durch viele Länder und Städte. Ob ein kleines Törtchen in Vilnius, ein Markt in Bologna oder ein Streetfood-Stand in Kroatien – überall sprießen Ideen und Aromen, die wir zu dir nach Hause bringen. Diese passen wir so an, dass du sie mit regionalen Zutaten nachkochen kannst, ohne auf schwer erhältliche Spezialprodukte zurückgreifen zu müssen.

Wir möchten dir zeigen, wie du mit wenig Aufwand großartige Gerichte zaubern kannst, die den Charme eines kleinen, feinen Bistros haben. Ob süß oder herzhaft, schnell oder etwas aufwendiger – unsere Rezepte sind vielseitig und für jeden Anlass geeignet. Und natürlich darf auch der Spaß beim Kochen nicht zu kurz kommen, denn die Freude an der Zubereitung ist (mindestens) genauso wichtig wie das Genusserlebnis selbst.

Lass dich von unseren Ideen inspirieren und bring den „Flair“ eines Bistros in deine eigene Küche. Egal, ob du ein entspanntes Abendessen mit Freunden planst, deiner Familie eine Freude machen oder einfach etwas Neues ausprobieren möchtest: Mit Bistro @ Home wird jedes Essen besonders. Denn gutes Essen verbindet – und genau das möchten wir mit dir teilen.

Wir möchten dich auch in einen ganz besonderen Teil mitnehmen: in das Kapitel Bistro mit Freunden. Hier wird dir ein schöner Abend präsentiert, den du garantiert mit deinen Liebsten nachgestalten möchtest. Lass dich inspirieren und genieße gemeinsam mit Freunden unvergessliche Momente!

Bevor du dich ins Kochen stürzt, möchten wir noch einen wichtigen Hinweis zu den Mengenangaben geben: Diese dienen als Richtwerte, die sich je nach Geschmack und Vorlieben anpassen lassen. Wir empfehlen dir, beim Würzen nach Gefühl zu verfahren und die Zutaten individuell abzustimmen. Jeder Geschmack ist einzigartig, und deshalb ist es uns wichtig, dass du beim Abschmecken immer auf deinen Körper hörst.

Willkommen in unserem BISTRO!

Sabrina & Christina

INTRO BISTRO @ HOME



# Persönliches ...



**SABRINA** ist Anfang der 90er Jahre mit ihrem älteren Bruder in einer ländlichen Gegend aufgewachsen, in der man den Mittag noch mit dem Einrad am Zaun der Nachbarn verbrachte und stundenlang draußen spielte. Ihre Kindheit war erfüllt von unbeschwerten Momenten und geprägt durch eine liebevolle Familie, in der Zusammenhalt und gemeinsame Erlebnisse im Mittelpunkt standen. Ihre Familie, die seit 1928 ein Reformhausunternehmen führt, war immer gerne unterwegs und teilte ihre Begeisterung fürs Reisen mit Sabrina.

Schon früh durfte sie ihre Eltern auf Messen begleiten, was sie jedes Mal aufs Neue faszinierte. Diese Erlebnisse weckten in ihr ein starkes Interesse an Unternehmen, Selbstständigkeit und dem Aufbau neuer Kontakte. Dieses Interesse teilt und verbindet sie schon immer stark mit ihrem Bruder. Von ihren Eltern und Großeltern erhielt sie nicht nur wertvolle Ratschläge, sondern auch Inspirationen, die sie bis heute begleiten.

Nach ihrem Schulabschluss sammelte Sabrina während eines Freiwilligen Sozialen Jahres wichtige Erfahrungen, die ihren Blick auf das Leben erweiterten. Ihre Ausbildung absolvierte sie in einer Kinderarztpraxis, in der sie später viele Jahre als Praxisleitung arbeitete. Sabrina zog relativ früh von Zuhause aus, um eigenständig und unabhängig zu sein. Ihre Leidenschaft für die Fotografie begleitete sie dabei stets und wurde zu einem festen Bestandteil ihres Lebens.

Mit der Zeit lernte sie Matthias kennen, was alles änderte, denn sie wusste: Er ist es!! Und gemeinsam begannen sie ein neues Kapitel auf dem Land. Ein Jahr nach ihrer Hochzeit wurde ihre Tochter geboren – ein neuer, erfüllender und völlig aufregender Lebensabschnitt begann. Als Mama ist Sabrina nun überwiegend zuhause, arbeitet aber weiterhin wöchentlich ein paar Stunden in der Kinderarztpraxis.

Sport und Bewegung sind und waren schon immer ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Beim Training tankt sie Energie und schöpft neue Ideen – ebenso beim Rasenmähen ihres großen Gartens und danach beim Entspannen mit einem leckeren Cappuccino. Sabrina liebt Reisen – insbesondere in den sonnigen Süden – und genießt es, ferne Länder zu erkunden. Außerdem hört sie gerne Hörbücher und Podcasts. In ruhigen Momenten liest sie auch mal Krimis oder entspannt sich bei Trash-TV und Serien mit ihrem Mann. Sabrina ist eine Frohnatur, stets lösungsorientiert und voller positiver Energie, die sie ansteckend auf ihre Umgebung ausstrahlt. Wenn jemand sagt: „Das geht so nicht!“, ist ihre erste Antwort: „Warum?“ – und sie gibt nicht auf, bis sie einen Weg findet.

... über momlife.cooking

**CHRISTINA** ist in den frühen 80er Jahren geboren und auf dem Land behütet in einer Großfamilie aufgewachsen, zu der unter anderem ihr Zwillingenbruder und ihre beiden Schwestern gehören. Mithelfen im Haushalt, bei der Gartenarbeit sowie auf Wiesen und Äckern war Teil ihrer Kindheit. Der Grundsatz ihrer Eltern lautete: Wir bauen alles selbst an, dann wissen wir, was drin ist. So wurde im Frühling angepflanzt, um im Sommer und Herbst zu ernten und für den Winter einzumachen. Schon als Kind half Christina am liebsten im Haushalt, besonders beim Kochen und Backen – eine Leidenschaft und ein Können, die sie von ihrer Mama mit viel Liebe mitbekommen hat. Brot und Brötchen wurden für die ganze Familie selbstgebacken, das selbstgebaute Obst wurde nach dem Ernten zu Marmelade, Kompott und Kuchen verarbeitet. Schnell war Christina klar, dass sie im hauswirtschaftlichen Bereich arbeiten möchte. Sie absolvierte eine Ausbildung in einem Großbetrieb und bildete sich zur Betriebsleiterin weiter. Bis zur Familiengründung hat sie dann in ihrem Beruf gearbeitet. Bereits im Teenageralter hat sie ihre große Liebe Tobias kennengelernt und mit 20 Jahren früh geheiratet. Als Mama von drei Kindern mit sehr kurzem Altersabstand war Christina erstmalig komplett für die Familie da. Zum Ausgleich hat sie einen kleinen Laden mit Handarbeiten und Dekoartikeln betrieben. In ihrer „Herzenswelt“ konnte sie ihrer Kreativität freien Lauf lassen und hat großes Interesse an einer Selbstständigkeit entwickelt. Es war für sie wie ein Abtauchen in eine andere Welt. Hier konnte sie neben Windelwechseln, Putzen und Kochen einfach mal etwas Anderes erleben. Als die Kinder größer wurden, war Christina ein paar Jahre im Direktvertrieb tätig. Auf Dauer war das für sie allerdings nicht kompatibel mit ihrem Familienleben. Um die Zeit abends und am Wochenende nicht mehr auf Veranstaltungen und „Hauspartys“ zu verbringen, ist sie dann, als alle Kinder eingeschult waren, wieder zu ihrem ursprünglichen Beruf zurückgekehrt.

Christina liebt alles, was mit Blumen und Garten zu tun hat. Jede Hortensie und jede Dahlie haben ihren ausgewählten Platz, werden gepflegt, umsorgt, betrachtet und manchmal als Deko für ihr Zuhause zurechtgeschnitten. Im Sommer beginnt Christina den Tag am liebsten im Garten und genießt den Tagesanbruch ganz in Ruhe, bevor alle anderen aufwachen, mit einer Tasse Tee oder Latte Macchiato. Abends hält sie dafür nicht ganz so lange durch.

Wenn Christina mal Zeit zum Lesen hat, entscheidet sie sich für Romane. Oft genügt aber auch ein Hörbuch neben der Hausarbeit. Christina möchte noch viel von der Welt sehen und verreisen. Die skandinavischen Länder haben es ihr besonders angetan und dorthin möchte sie unbedingt wieder reisen. Gute Laune, immer ein Lächeln im Gesicht, viel Kreativität und das Positive im Leben sehen – dafür steht Christina.







Sabrina & Christina  
momlife.cooking

## BILDVERZEICHNIS



Mister Cruffin (Gefüllt mit Rührei und Bacon) . . . 26



Zucchini-Gemüse-Ei (Aus der Muffinform). . . 30



Omelette Caesar Style . . . . . 32



Mini-Foodboard . . . . . 36



Luxus Veggie Omelette . . . . . 38



Sabrinas Wunderbeeren-Bowl . . . . . 40



Christinas Lieblingsmüсли . . . . . 42



Yellow Smoothie . . . . . 44



Grünes Glück (Zucchini-Erbсен-Suppe) . . . . . 48



Red Thai Curry Suppe. . . . . 50



Litauische Rote-Bete-Suppe. . . . . 52



Ofengeröstete Paprika-Tomatensuppe . . . . . 54



Homemade Pasta Rosso . . . . . 58



Pasta aus dem Meer . . . . . 62



Chicken Alfredo Lasagne. . . . . 64

## BILDVERZEICHNIS



Ladys Dream  
Pasta . . . . . 66



Avo Licious  
Brot . . . . . 70



Orientalische Möhren-  
Linsencreme . . . . . 72



Pesto-Mozzarella-  
Herzen . . . . . 76



Mini  
Croissants . . . . . 78



Laugen Bagels  
Basisrezept. . . . . 80



New York Bagel  
mit Räucherlachs . . . 84



New York Bagel  
Veggie Style . . . . . 86



Bella Italia  
Grillgemüse . . . . . 90



Feine  
Ofenmöhren . . . . . 92



Fresh Asia  
Glasnudelsalat . . . . . 94



Asia Mie-  
Nudelsalat . . . . . 96



Avocadosalat  
griechische Art . . . . . 98



Kunterbunter  
Couscous-Salat . . . 100



Tomatensalat  
Bruschetta  
Style . . . . . 102



Super schwäbischer  
Himbeerkuchen. . . . . 106



Pistrotti Kuchen mit  
Limettenfrosting . . . 108



Himbeer-Wickel-  
törtchen . . . . . 112



Erdbeer-Tiramisu-  
Tulpen . . . . . 114



Blaubeertörtchen mit  
Mandelstreusel . . . 116



Himbeertörtchen mit weißer  
Schokoladencreme . . 120



Paradiesische Apfel-  
törtchen . . . . . 124



Lemon Mini  
Cupcakes . . . . . 128



Salted Caramel  
Choc Cakie . . . . . 132



Schwedische  
Mandelörtchen . . . 136



Brioche mit Ricotta-  
Vanillecreme . . . . . 140



Herzensbrecher mit Schoko-  
lade & Orange . . . . 144



Creme Salted  
Caramel . . . . . 150



Salted-Caramel-  
Sauce. . . . . 152



Mini Foodboard  
Italienischer Abend . 156

## BILDVERZEICHNIS



Little Loaded Potatoes . . . . . 158



Little Veggie Loaded Potatoes . . . . . 160



Smashed Potato Muffins . . . . . 162



Petite Quiche . . . . . 164



Buntes Ofengemüse . . . . . 166



Cremiges Risotto . . . . . 170



Blitz Filet Wellington . . . . . 172



Italian Style Lachsfilet . . . . . 176



Asia Lachswürfel mit Sesam . . . . . 180



Pollo fino mit Parmesankruste . . . . . 182



Momlife Chili à la Carne . . . . . 184



Pinien-Crunch . . . . . 188



Bacon-Röstzwiebeln . . . . . 188



Eingelegte rosa Zwiebeln . . . . . 189



Pistazien-Parmesan-Dip . . . . . 189



Asia Dressing . . . . . 192



Mango-Chili-Dressing . . . . . 192



Honig-Senf-Dressing . . . . . 192



Ranch-Kräuter-Dressing . . . . . 193



Avocado-Zitronen-Dressing . . . . . 193



Filler Highlights für Bowlissimo . . . 196-197



No knead (ohne kneten) Focaccia . . . . . 198



Herrlich duftendes Dinkelbaguette . . . . . 200



Supercremig Pesto . . . . . 202



Frischer Kräuterquark . . . . . 203



FRÜHSTÜCK

👑 Eat like a  
King & Queen 👑







## Zucchini-Gemüse-Ei

## AUS DER MUFFINFORM



## DAS BRAUCHST DU

## FÜR GEMÜSE-ZUBEREITUNG

2 Zucchini  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
6 Champignons (braun)

## FÜR DEN GUSS

10 Eier (Gr. M)  
30 ml Milch  
1 TL Salz (gestrichen)  
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

## AUSSERDEM

Backtrennspray für die Form  
100 g geriebener Emmentaler

## FÜR DIE DEKORATION

2 EL frischer Schnittlauch  
(in Röllchen)  
2 EL frische Kresse

## BACKFORM

12er Muffinform

## UND SO GEHT'S

- 1 Die Zucchini waschen, längs in sehr dünne Scheiben schneiden, so dass sich diese biegen lassen.
- 2 Rote und gelbe Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Die Champignons putzen, halbieren und in Scheiben schneiden.
- 3 Für den Guss die Eier mit der Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
- 4 Die Muffinform mit dem Backtrennspray einfetten.
- 5 Immer 2 Zucchini Scheiben überlappend der Länge nach aneinander legen und auf Muffinform Größe aufrollen. Die Zucchiniröllchen in die Muffin Vertiefungen legen, so dass in der Mitte Platz für das restliche Gemüse ist.



- 6 Rote und gelbe Paprika, Champignons und den geriebenen Käse in die Mitte der Muffinförmchen verteilen.
- 7 Die Muffinförmchen vollständig mit dem Guss auffüllen.



8 Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Heißluft ca. 25 - 30 Minuten backen.

9 Die Muffins vor dem Servieren mit Schnittlauch und Kresse dekorieren.

The image shows two white ceramic bowls filled with a vibrant green soup. The soup is garnished with fresh basil leaves, small purple flowers, and thin slices of orange cheese. A silver spoon is placed in the top bowl. The bowls are set on white plates with a subtle embossed pattern. A few green olives are scattered on the white tablecloth around the bowls. A black text box with a white border is overlaid on the bottom left of the image.

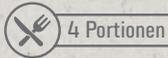
WAS SAGT DIE  
PASTA ZUR SUPPE?  
DU BIST ECHT EINE  
HEISSE NUMMER!

GENUSSPAUSE MIT  
SUPPE UND PASTA



# Litauische Rote-Bete-Suppe

## MIT GURKE UND DILL-KARTOFFELN



4 Portionen



Vorbereitung 35 Min.



Wartezeit 80 Min.



Kühlzeit 30 Min.

### DAS BRAUCHST DU

#### FÜR DIE SUPPE

500 g frische Rote Bete  
450 ml Kefir  
50 ml Schlagsahne  
3 EL Weißweinessig  
1 Prise Salz  
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

#### FÜR DIE KARTOFFELN

600 g kleine Kartoffeln (Drillinge)  
30 g Butter  
1 EL frischer Dill (kleingehackt)  
1 Prise Meersalz

#### FÜR DIE FERTIGSTELLUNG

4 Eier (Gr. M)  
1 Salatgurke (geraspelt)  
80 g Crème fraîche  
1 Prise Meersalz  
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer  
1 EL frischer Dill (fein gehackt)

### UND SO GEHT'S

- 1 Die Rote Bete waschen und je nach Größe in kochendem Salzwasser ca. 50 - 60 Minuten garen. Abgießen, schälen und vollständig abkühlen lassen.
- 2 Die Rote Bete mit dem Kefir, Schlagsahne und Weißweinessig sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Anrichten beiseitestellen.
- 3 Die Kartoffeln waschen und in der Schale dämpfen, bis sie gar sind, anschließend vierteln.
- 4 Die Butter in einem Topf zerlassen. Kartoffeln und Dill hinzufügen. Mit dem Meersalz abschmecken und alles durchschwenken. Die Kartoffeln bis zum Anrichten warmstellen.
- 5 Die Eier 6 Minuten wachsw weich garen. Abschrecken, abkühlen lassen und schälen. Die Eier halbieren.
- 6 Zum Anrichten die Salatgurke in die Mitte der Suppenteller geben. Die Crème fraîche und die halbierten Eier auf der Salatgurke platzieren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Die Rote-Bete-Suppe um die Salatgurke herum angießen.
- 7 Die Suppe mit frischem Dill garnieren.
- 8 Die Kartoffeln separat zur Suppe servieren.



In diese Suppe – und vor allem ihre Farbe – haben wir uns auf einer unserer Reisen nach Litauen verliebt.





Lass uns das Leben genießen – wie

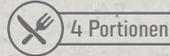
# Pasta

die niemals al dente ist!



# Homemade Pasta Rosso

## MIT BURRATA UND RUCOLA



### DAS BRAUCHST DU

#### FÜR DAS RUCOLA-PESTO ROSSO

30 g Pinienkerne  
280 g getrocknete Tomaten in Öl (1 Glas)  
30 g Rucola (küchenfertig vorbereitet)  
30 g frischer Parmesan (fein gerieben)  
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer  
1 Prise Salz  
1 Knoblauchzehe (abgezogen, halbiert)  
2 EL Olivenöl

#### AUSSERDEM

400 g Nudeln (bissfest gegart)  
150 - 200 ml heißes Nudelwasser  
100 g Cherry-Tomaten (halbiert)  
30 g Rucola (küchenfertig vorbereitet)  
2 Burrata

#### FÜR DIE DEKO

20 g Pinienkerne

### UND SO GEHT'S

- 1 Für das Pesto und die Deko die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten. Abkühlen lassen.
- 2 Zum Zubereiten des Pestos alle Zutaten in einen Blender geben und fein mixen.
- 3 Die Nudeln in eine große Pfanne geben. Einen Teil des heißen Nudelwassers und zwei Drittel des Pestos hinzugeben und vermengen. Nudelwasser und eventuell weiteres Pesto bis zur gewünschten Cremigkeit hinzufügen.



- 4 Die Cherry-Tomaten und den Rucola unterheben.
- 5 Die Pasta auf Teller portionieren. Die Burrata auf der Pasta verteilen.
- 6 Mit den Pinienkernen toppen und servieren.

Pasta!  
BASTA!







A photograph of a bowl of guacamole and a bruschetta. The bowl is white and filled with green guacamole. The bruschetta is on a white plate with a circular pattern, topped with guacamole, fresh basil, pine nuts, and a slice of cheese. The background is a wooden cutting board with fresh parsley and a grey cloth.

SNACKER  
UND  
SALATE





# Pesto-Mozzarella-Herzen

MIT CHRISTINAS LIEBLINGSTEIG



## DAS BRAUCHST DU

### FÜR DEN HEFETEIG

500 g helles Weizenmehl Typ 405  
 20 g frische Hefe oder 7 g Trockenhefe  
 1½ TL Salz  
 50 g Butter  
 100 ml Milch (handwarm)  
 180 - 200 ml Wasser (handwarm)

### FÜR DIE FÜLLUNG

1 kleines Glas Pesto Rosso  
 oder Pesto Genovese (ca. 150 g)  
 150 g geriebener Mozzarella

### ZUM BESTREICHEN

1 Eigelb (Gr. M)  
 3 EL Milch

### FÜR DIE DEKO

2 EL Pinienkerne (geröstet)  
 2 EL Parmesanflocken

## UND SO GEHT'S

- 1 Alle Zutaten für den Hefeteig in eine Schüssel füllen und mit dem Rührgerät oder der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Eine Knetdauer von etwa 8- 10 Minuten beachten. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas Mehl hinzufügen, falls der Teig zu trocken ist, etwas Wasser hinzufügen.
- 2 Den Teig abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.
- 3 Den Teig auf einer bemehlten Unterlage in 8 Teile teilen. Jedes Teigstück rund formen und anschließend etwas flach ausrollen.
- 4 Die Teigstücke mit Pesto und Mozzarella füllen. Den Teig um die Füllung herumbiegen und gut verschließen. Leicht ausrollen.
- 5 Die Mitte des Gebäcks mit einer Spritztülle markieren. 8-mal bis zur Markierung einschneiden und die entstandenen Teile nach außen drehen, so dass kleine Herzen entstehen.
- 6 Die geformten Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Das Gebäck abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
- 7 Eigelb und Milch mischen. Die Herzen mit der Mischung bestreichen.
- 8 Das Gebäck im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Heißluft ca. 20- 25 Minuten backen.
- 9 Vor dem Servieren mit den Pinienkernen und den Parmesanflocken dekorieren.



Zum Rezeptvideo



## New York Bagel Veggie Style

## MIT SPIEGELEI



4 Portionen

Vorbereitung



15 Min.

## DAS BRAUCHST DU

4 Bagels

*(unser Rezept für Laugen Bagels findest du auf Seite 80)*

120 g Erbsen-Basilikum-Pesto

*(unser Rezept dafür findest du auf Seite 202)*

2 Tomaten

20 g Butter

4 Eier (Gr. M)

1 Prise Meersalz

1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

40 g Sprossen

*(z. B. Radieschen-Sprossen oder Alfalfa-Sprossen)*

## UND SO GEHT'S

- 1 Die Bagels halbieren.
- 2 Die Unterseite der Bagels mit dem Erbsen-Basilikum-Pesto bestreichen.
- 3 Die Tomaten halbieren, in Scheiben schneiden und auf dem Pesto verteilen.
- 4 Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Eier einzeln reinschlagen und bei mittlerer Hitze 2 - 3 Minuten braten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- 5 Die Spiegeleier auf den Tomaten verteilen.
- 6 Mit den Sprossen belegen.
- 7 Die Deckel auf den Belag legen und direkt servieren.

Warum hat der Veggie Bagel  
das Spiegelei zum Frühstück  
eingeladen?

Weil er dachte: „Mit dir wird's  
richtig „geee EI iiiiii“ 😞





Forget it

Just fall

~ AM

falling  
Love  
for  
PIZZA



# Feine Ofenmöhren

## MIT FETAKÄSE UND HONIG-SENF DRESSING



### DAS BRAUCHST DU

#### FÜR DIE KAROTTEN

- 1 kg Karotten  
*(geschält und in Stifte geschnitten)*
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL Honig
- 2 Zweige frischer Thymian

#### FÜR DAS DRESSING

- 15 g Senf
- 20 ml Olivenöl
- 20 ml Balsamico Bianco
- 20 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
- 10 g Honig

#### AUSSERDEM

- 50 g Fetakäse
- 30 g ausgelöste Pistazienkerne  
*(grob gehackt)*
- 1 EL frische Petersilie *(gehackt)*

### UND SO GEHT'S

- 1 Die Karotten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Honig und dem Thymian auf ein Backblech geben und mischen.
- 2 Die Karotten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Heißluft ca. 30 - 35 Minuten garen. Kurz abkühlen lassen.
- 3 Für das Dressing alle Zutaten cremig mischen.
- 4 Die Karotten in eine Schüssel füllen. Das Dressing über den Möhren verteilen und mischen. Auf Teller portionieren.
- 5 Den Fetakäse über die Möhren krümeln, mit den Pistazien sowie der Petersilie toppen und servieren.



Zum Rezeptvideo

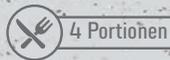


Dazu passt perfekt unser Dinkel Baguette von *Seite 200*.



# Fresh Asia Glasnudelsalat

## MIT LIMETTENDRESSING



### DAS BRAUCHST DU

#### FÜR DEN SALAT

200 g Glasnudeln (nach Packungsanleitung gegart, abgekühlt)

1 Salatgurke

2 Karotten

150 g Chinakohl

100 g Zuckerschoten

100 g Cashewkerne

#### FÜR DAS DRESSING

30 ml Sojasoße

30 ml Erdnuss- oder Sesamöl

20 ml Reissessig

10 ml Agavendicksaft

40 ml kaltes Wasser

Saft von 1 Limette

Abrieb von ½ Limette

1 Prise Chiliflocken

1 Knoblauchzehe (fein zerkleinert)

### UND SO GEHT'S

- 1 Die Nudeln in eine große Schüssel füllen.
- 2 Die Gurke, Karotten, Chinakohl sowie die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden und zu den Nudeln geben.
- 3 Die Cashewkerne hinzugeben.
- 4 Für das Dressing alle Zutaten verrühren.
- 5 Das Dressing über dem Salat verteilen, gut untermischen und servieren.



Zum Rezeptvideo

„Warum kann die Asia-Glasnudel nie ein Geheimnis für sich bewahren?“

Well sie immer zu „durchsichtig“ ist! 🤔👉

Glückskeks-Sprüche

KUCHEN UND

PETIT FOURS



THESE CAKES ARE PERFECT  
FOR A SWEET TREAT!



## Pistarotti Kuchen

## MIT LIMETTENFROSTING



12 STK.



Auflaufform ca. 25 x 21 cm



Vorbereitung 35 Min.



170 °C Heißluft ca. 40 Min.

## DAS BRAUCHST DU

## FÜR DEN TEIG

3 Eier (Gr. M)  
 100 g Zucker  
 1 Päckchen Vanillezucker  
 120 ml Öl (geschmacksneutral)  
 2 - 3 Tropfen grüne Lebensmittelfarbe (optional)  
 210 g fein geraspelte Karotte  
 100 g geröstete Pistazienkerne (gemahlen)  
 30 g Mandeln (gemahlen)  
 100 g Weizenmehl Typ 405 oder Dinkelmehl Typ 630  
 2 TL Backpulver  
 ½ TL Zimt

## FÜR DAS FROSTING

100 g Butter (Zimmertemperatur)  
 50 g Puderzucker  
 1 TL Vanillezucker  
 300 g Doppelrahm Frischkäse (natur, Zimmertemperatur)  
 Saft von 1 Bio-Limette  
 Abrieb von ½ Bio-Limette

## FÜR DIE DEKO

50 g Pistaziencreme (leicht erwärmt)  
 ½ Limette (dekorative Stücke)  
 2 EL gehackte Pistazien

## BACKFORM

rechteckige Form

## UND SO GEHT'S

- 1 Für den Teig die Eier zusammen mit dem Zucker und Vanillezucker weißcremig aufschlagen. Das dauert ca. 8 Minuten.
- 2 Das Pflanzenöl unterrühren, ebenso die Lebensmittelfarbe (optional).
- 3 Alle restlichen Zutaten für den Teig in einer separaten Schüssel mischen und kurz unterrühren.
- 4 Den Teig in eine vorbereitete, mit Backpapier belegte Form/ Blech gießen und glattstreichen.
- 5 Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad Heißluft ca. 35 - 40 Minuten backen. Nach dem Backen gut abkühlen lassen.
- 6 Für das Frosting die Butter mit dem Puderzucker und dem Vanillezucker cremig aufschlagen. Frischkäse, Limettensaft und Abrieb hinzugeben und kräftig miteinander verrühren.
- 7 Das Frosting auf dem Kuchen verteilen.
- 8 Den Kuchen mit der Pistaziencreme, Limette und den Pistazien dekorieren.
- 9 Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



Wenn du ein Standardbackblech verwenden willst, verdopple einfach die Rezeptmenge.











## Süße Herzensbrecher

## MIT SCHOKOLADE UND ORANGE



14 Herzen



1 Backblech

Vorbereitung



35 Min.

Gehzeit



90 Min.

170 °C Heißluft



ca. 15 Min.

## DAS BRAUCHST DU

## FÜR DEN HEFETEIG

300 g helles Weizenmehl Typ 405  
 15 g frische Hefe oder 5 g Trockenhefe  
 ca. 110 ml Milch (handwarm)  
 50 g Butter  
 50 g Zucker  
 1 Päckchen Vanillezucker  
 1 Ei (Gr. M)  
 1½ TL abgeriebene Bio-Orangenschale  
 50 g backstabile Schokodrops

## ZUM BESTREICHEN

1 Eigelb (Gr. M)  
 2 EL Milch

## UND SO GEHT'S

- 1 Alle Zutaten für den Hefeteig bis auf die Schokodrops in eine Schüssel füllen. Mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät einen geschmeidigen Teig kneten. Dabei eine Knetdauer von 8 - 10 Minuten beachten.
- 2 Nun die Schokodrops von Hand in den ausgekneteten Teig einarbeiten.
- 3 Den Teig abgedeckt ca. 60 Minuten ruhen lassen.



Zum Rezeptvideo



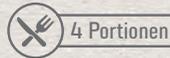




Küchenzauber  
am Abend

# Mini Foodboard

## ITALIENISCHER ABEND



4 Portionen



Vorbereitung 20 Min.

### DAS BRAUCHST DU

#### FÜR DIE „BASE“

Holzbrett  
Mini-Gläschen

#### FÜR DEN BELAG

400 g verschiedene Hartkäsesorten,  
portionsweise zurechtgeschnitten  
100 g Mini-Mozzarellakugeln  
150 g luftgetrockneter Schinken  
200 g Prosciutto cotto  
100 g Salami  
500 g Bella Italia Grillgemüse  
*(Unser Rezept findest du auf Seite 90)*  
2 verschiedene Aufstriche wie Oliven-  
creme oder Pesto  
4 Cherry-Tomaten

#### FÜR DIE DEKO

4 Zweige frischer Thymian  
Grobe, getrocknete italienische Kräuter

#### FÜR DIE DEKO

Frischer Thymian  
Grobe, getrocknete italienische Kräuter

### UND SO GEHT'S

- 1 Käse, Mozzarella, Schinken und Salamisorten dekorativ auf das Brett legen.
- 2 Das gegrillte Gemüse „Antipasti“ ebenfalls sortenweise verteilen.
- 3 Die Aufstriche in die Mini-Gläschen füllen und auf das Brett stellen.
- 4 Die Cherry-Tomaten verteilen.
- 5 Das Mini-Foodboard mit dem frischen Thymian sowie den getrockneten Kräutern dekorieren und servieren



Dazu können wir dir Focaccia auf [Seite 198](#) empfehlen!



# Little Veggie Loaded Potatoes

## MIT CHAMPIGNONS UND KRÄUTERQUARK



2 Portionen



Vorbereitung 30 Min



180 °C Heißluft ca. 30 Min.

### DAS BRAUCHST DU

#### FÜR DIE BAKED POTATOES

16 Minikartoffeln (Drillinge)  
2 EL Olivenöl  
2 Prisen Salz  
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

#### FÜR DIE CHAMPIGNONS

10 g Butter  
4 Champignons (in feine halbe Scheiben geschnitten)  
1 Prise Salz  
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer

#### AUSSERDEM

150 g Kräuterquark (Das Rezept findest du auf Seite 203)  
4 Cherry-Tomaten (kleingeschnitten)  
20 g frischer Parmesan (fein gerieben)

#### FÜR DIE DEKO

2 EL Rettichsprossen

### UND SO GEHT'S

- 1 Die Minikartoffeln gut waschen und trockentupfen. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben und in eine Auflaufform legen.
- 2 Die Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Heißluft ca. 25 - 30 Minuten backen, bis sie gar sind, und dann warmstellen.
- 3 Für die Champignons die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Champignons hinzufügen und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen.
- 4 Die Minikartoffeln längs in der Mitte einschneiden und ganz leicht auseinander klappen.
- 5 Den Kräuterquark in die Kartoffeln füllen.
- 6 Mit den Champignons, Cherry-Tomaten und dem Parmesan toppen.
- 7 Mit den Rettich Sprossen dekorieren und servieren.









IP  
• ASH  
• Pollo F  
• Momi  
" Chil





Steine  
A-LACHS  
Steine mit Parmesan Kruste  
Steine  
Steine a la Carne



## Asia Lachswürfel mit Sesam

## BOWLISSIMO PROTEINS



680 g



Vorbereitung 20 Min.



200 °C Heißluft ca. 15 Min.

## DAS BRAUCHST DU

## FÜR DEN LACHS

600 g frisches Lachsfilet (grob gewürfelt)  
 1½ EL Sesam  
 3 EL Sojasoße  
 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer  
 Chiliflocken nach Geschmack  
 Abrieb von ½ Bio-Zitrone

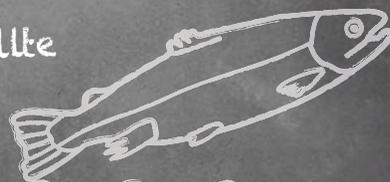
## FÜR DIE GARNITUR

2 Frühlingszwiebeln (fein geschnitten)

## UND SO GEHT'S

- 1 Die Lachswürfel mit Sesam, Sojasoße, Pfeffer, Chiliflocken und Zitronenabrieb in einer Schüssel vermengen.
- 2 Die gewürzten Lachswürfel in den mit Backpapier ausgelegten Garkorb des Airfryers geben.
- 3 Die Lachswürfel im Airfryer bei 190 Grad ca. 10 - 12 Minuten garen.
- 4 Alternativ: Falls kein Airfryer vorhanden ist, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Heißluft ca. 12 - 15 Minuten garen.
- 5 Vor dem Servieren die Lachswürfel mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Warum wollte der Lachsfisch immer ein Abenteuer erleben?  
 Weil er dachte, das Leben sollte mehr sein, als nur gegen den Strom zu schwimmen!







Topf

- ▶ Püree
- ▶ ROSA-ZW
- ▶ Bacon-R
- ▶ Granat
- ▶ Gerösteter



Spicing:

Crunch  
KIEBELN  
Köstzwiebel  
Apfel  
Sesam



GERICHT

ERGÄNZE DEIN



# Filler-High

- Reis
- Süßkartoffel
- QUINOA
- Nüsse
- Focaccia



Highlights  
Möllchen  
Käse-Chilifritten  
TRICOLORE  
Socaccia  
Coccia



# Ginger Kiss

TRIFFT MOMLIFE.COOKING



2 Gläser à ca. 300 ml

Vorbereitung



5 Min.

## DAS BRAUCHST DU

### FÜR DIE FERTIGSTELLUNG

Eiswürfel  
Saft von 1 Limette  
400 ml Ginger Ale  
1 EL Granatapfelkerne  
30 ml Grenadine Sirup  
1 Cocktailkirsche  
frische Minze

## UND SO GEHT'S

- 1 Die Eiswürfel auf 2 Gläser verteilen.
- 2 Den Limettensaft über die Eiswürfel gießen.
- 3 Den Ginger Ale auf die Gläser aufteilen.
- 4 Die Granatapfelkerne über den Ginger Ale geben.
- 5 Den Grenadine Sirup langsam über den Mocktail laufenlassen.
- 6 Die Mocktails mit den Kirschen und der Minze dekorieren.



# Sunrise Escape

CHRISTINAS LIEBLING



2 Gläser à ca. 300 ml

Vorbereitung



5 Min.

## DAS BRAUCHST DU

### FÜR DIE MOCKTAILS

370 ml Orange-Maracuja-Mango Saft

80 ml Kokosmilch

20 ml Kokossirup

1 Maracuja (ausgelöst)

Eiswürfel

frische Minze

½ frische Maracuja (halbiert)

## UND SO GEHT'S

- 1 Für die Mocktails den Orange-Maracuja-Mango Saft, Kokosmilch, Kokossirup und die ausgelöste Maracuja in einen Shaker geben und gut mixen.
- 2 Das Glas mit Eiswürfeln füllen.
- 3 Den Mocktail über das Eis gießen.
- 4 Mit der Minze und der Maracuja dekorieren und direkt servieren.



# Dankeschön

Ein Herzensprojekt wie dieses entsteht nicht allein – und deshalb möchten wir uns von ganzem Herzen bei all den wunderbaren Menschen bedanken, die uns auf diesem Weg begleitet haben.

Ein riesiges Dankeschön geht an unsere Ehemänner, die uns den Rücken freigehalten haben, immer geduldig waren und sich sogar fürs Fotoshooting geopfert haben – ihr seid einfach die Besten!

Unser tiefster Dank gilt unseren Eltern und Schwiegereltern – für ihre Unterstützung, ihren Zuspruch und einfach dafür, dass sie immer für uns da sind.

Ein großes Dankeschön auch an unsere Kinder, die uns mit so viel Stolz unterstützen und uns immer wieder daran erinnern, warum wir das alles machen.

Danke an Davina Stüber, die uns in der Maske immer unterstützt hat, so dass wir vor der Kamera glänzen konnten.

Wir danken Thomas Kiehl und seiner Assistentin für das exzellente Covershooting in Tübingen – eure Arbeit hat unser Buch visuell zum Leben erweckt!

Ganz besonders möchten wir Thea und Bruno Gallo danken, die uns nicht nur ihre unglaublich charmante Location mitten in der Altstadt von Tübingen im Restaurant Stern überlassen haben, sondern auch das schöne Mobiliar und die liebevoll ausgewählten Accessoires perfekt in Szene gesetzt haben.

Ein herzliches Dankeschön an Beate Armbruster für das wundervolle Shooting bei unserem Bowlissimo-Abend – die Bilder sprechen für sich!

Danke an den lieben Cyrus Naimi, der mit viel Geduld und einem tollen Gespür all unsere Wünsche für das Buchlayout umgesetzt hat.

Ein großes Dankeschön an Sara Ölschläger, die mit viel Feingefühl unsere Texte geschliffen und ihnen den letzten Touch verliehen hat.

Und natürlich danken wir allen Models, die an unserem Bowlissimo-Abend teilgenommen haben (Matthias Schettler und Tobias Grimm, Lena und Tobias Rösch, Tamara und Martin Spitzner) – mit euch ist unser Bistro fürs Freunde-Bonus-Kapitel erst richtig lebendig geworden!

Unser besonderer Dank gilt Simone Härter, unserer Verlagschefin, die uns immer auffängt, an uns glaubt und uns mit ihrer Unterstützung und ihrem Vertrauen den Rücken stärkt – es ist ein Geschenk, mit dir zusammenzuarbeiten!

Ohne euch alle wäre dieses Buch nicht das geworden, was es heute ist – DANKE! ❤️





**Wir sind Sabrina und Christina. ❤️**

Unser erstes Kochbuch ist eine absolute Herzenssache. Hier holen wir dir das unverwechselbare Bistro-Flair in deine Küche. Denn wir lieben die Geselligkeit, die sich perfekt mit schnellem und leckerem Essen und dem gemeinsamen Backen verbindet! Du findest unsere Lieblingsrezepte, einfach erklärt, mit vielen Stepfotos und Videolinks, damit du noch mehr Spaß am Kochen hast. So kannst du sogar als Anfänger\*in mit tollen Gerichten und kulinarischen Knallern überraschen, ob für dich allein oder in großer Runde.

Auf der Speisekarte stehen angesagte Kreationen wie Salate, Snackers, Süppchen, Pasta, Kuchen, Petit Fours u. v. m. Für kleine und große Genussmomente – zu jeder Tageszeit! Außerdem überraschen wir dich mit dem Bonuskapitel „Bowlissimo with Friends“.

Mit ihrer erfrischenden Art stehen die Creatorinnen Sabrina und Christina für die neue Generation des Kochens und Backens. Über 400.000 Follower auf @momlife.cooking lassen sich täglich durch sie inspirieren.

Heute



+ MR. CRUFFIN GEFÜLLT MIT PÜHREI & BACON

\*\*\*\*\*

+ GRÜNES GLÜCK = ZUCCHINI-ERBSEN-SUPPE MIT MANDELN

\*\*\*\*\*

+ PESTO-MOZZARELLA-HERZEN

\*\*\*\*\*

+ LEMON MINI CUPCAKE INSPIRED BY VILNIUS



\*\*\*\*\*



+ ITALIAN STYLE LACHSFILET IM BLÄTTERTEIG

