

LESEPROBE
FÜR UNSER NEUES BUCH

HANNES ARENDHOLZ



FOODROOM

QUICK AND FANCY



NEU!
24,80€

EASY-GOING-REZEPTE AUS ALLER WELT

JETZT ÜBERALL IM HANDEL - ODER PORTOFREI BESTELLEN ÜBER WWW.HEIMATSCHWARZWALD.COM



.VOM BONBON-ABENTEUER- ZUR KULINARISCHEN WELTREISE

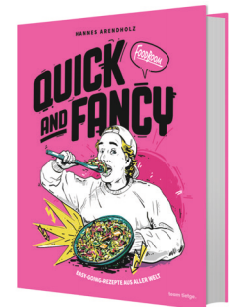
Schon mit sechs haben mich Lebensmittel fasziniert. Ein riskantes Bonbon-Experiment hätte damals beinahe die Küche meiner Eltern in Flammen gesetzt, aber es entfachte auch meine Leidenschaft fürs Kochen. Als kleiner Geschäftsmann aus der vierten Klasse verkaufte ich später Popcorn in der Schule. Der Funke sprang endgültig über, als ich in der Koch-AG und bei einem Schulpraktikum in der fesselnden Welt der Küche landete.

Mit Foodboom und unseren Videos rund ums Kochen erreichen mein Team und ich auf Instagram, Facebook, Tiktok oder Youtube inzwischen unglaublich viele Menschen. Eines ist mir aber heute noch so wichtig wie damals: Kochen soll Spaß machen! Ich möchte vermitteln, dass ein gutes Mittagessen ganz schnell und einfach gehen kann – ohne exotische Zutaten oder teure Küchengeräte, die man sich daheim nicht leisten kann.

Die Inspiration dafür hole ich mir aus meinen Reisen, die mich mit meinem Team schon um die halbe Welt geführt haben. Die kulinarischen Höhepunkte reichen dabei von frischem Olivenöl in Kreta über 60-Cent-Pad-Thai in Bangkok bis zu gegrillten Kochbananen mit Speck und Käse in Costa Rica. Ja, das schmeckt genau so abgefahren, wie es klingt! Aber Klassiker wie Omas Nudeln verschlinge ich mindestens genauso gerne...

Meine Reisen sind für mich eine Hommage an die Vielfalt, die Kreativität und die Leidenschaft des Kochens. Vom Bonbon-Abenteuer bis zu internationalen Entdeckungen sehe ich meine Geschichte als eine Genussreise für alle, die sich gerne kulinarisch inspirieren lassen. In diesem Sinne wünsche ich Euch viel Inspiration und Freude beim Nachkochen!

Kulinarische Grüße
Hannes



Ab März überall im Handel:
Quick and Fancy - Easy-going-Rezepte
aus aller Welt



INHALT!

08

WIE ISST DIE WELT?

Bei einer kulinarischen Reise durch Kreta, Namibia, Kolumbien und Frankreich finden wir leckere Antworten

26

15 MINUTEN - MEINE BESTEN BLITZREZEPTE

Von Röstbrot mit Sardinen bis zur schnellsten Hackfleischpfanne der Welt: köstliche Gerichte, die Ihr in nur wenigen Minuten auf-tischen könnt

48

DARF ICH DIR HELFEN?

Von essbaren Schüsseln bis zu Ideen für überreife Bananen: clevere Küchentipps, die Dir das Leben leichter machen

52

IN 30 MINUTEN AUF DEM TELLER

Von buntem Salat mit Spargel bis zu Zitronen-Hähnchen: leckere Rezepte für Leichtes, Pasta, Pizza, Burger, Hotdogs, Risotto und vieles mehr

116

WIE WIR EINKAUFEN

Warum uns regional wichtiger ist als Bio, wie wir die Umwelt schonen und was wir gegen Lebensmittelverschwendung tun

146

WO DER GENUSS ZU HAUSE IST

In Thailand, den USA, der Schweiz und Costa Rica lernen wir, wie glücklich einfaches und schnelles Essen machen kann

166

45 MINUTEN ODER MEHR - WENN'S MAL LÄNGER DAUERN DARF

Von feiner Erbsensuppe mit Vanille-Fenchel bis zu griechischem Grießkuchen: meine Highlights der entschleunigten Küche

200

BACKSTAGE BEI FOODBOOM

2500 Quadratmeter, drei Studios, ein riesiger Abenteuerspielplatz: Herzlich willkommen in der Hamburger Billstraße!

BACKSTAGE BEI FOODBOOM

KEINE AHNUNG, OB SICH JE EINER VON EUCH IN DIE HAMBURGER BILLSTRASSE VERIRREN SOLLTE – ABER WENN DOCH: HIER SIND WIR ZU HAUSE, DREHEN VIDEOS UND MACHEN TRENDS. LUST AUF EINEN BLICK HINTER DIE KULISSEN?

Manchmal beginnt's in der Badewanne. Also mein Arbeitstag. Mit dem Skateboard als Arbeitstisch quer über den Wannenrand. Mit meinem geliebten Badekopfkissen unterm Kopf, einem Elbgold-Kaffee oder was zum Futtern. Mit dem Handy antworte ich dann auf die Fragen und Kommentare aus der Foodboom-Community. Meistens mit meinem privaten Kanal und ganz offen, also ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen oder mich irgendwie zu verstellen. Das Beste daran ist, dass man so eine Chance hat, seine Community zu verstehen. Was wollen unsere Follower? Was wird als Nächstes benötigt? Was trendet – und was nicht?

Social Media kann ja auch zu einer Art Sucht werden, denn es ist schon geil, wenn man tausendfach Bestätigung bekommt. Und es ist irre, wie manche Videos abgefeiert werden. Dass allein bei Insta unser Rouladenvideo mehr als sieben Millionen Views hatte, ist schon heftig. Klassisches Kochen, runtergebrochen auf unter eine Minute, quick and fancy: Das zieht einfach! Manchmal brauchen

wir im Team dann zwei, drei oder sogar vier Stunden, um zumindest auf die Kommentare des Tages zu antworten – denn mehr geht nicht. Alles, was länger her ist als 24 Stunden, wird ignoriert. Außerdem ist irgendwann das Wasser kalt und ich muss rüber in die Billstraße. Wenn es nicht gerade mal wieder Schietwetter hat oder ich einkaufen muss, dann mit dem Fahrrad. So viel Öko muss schon sein, oder?

Eine kleine Liebeserklärung an das Team

In der Agentur ist kein Tag wie der andere. Und bevor Ihr jetzt denkt, ich hätte irgendwann Schwimmhäute oder Flossen: Ich fange nicht jeden Tag in der Wanne an, nur ein- bis zweimal die Woche gönnt' ich mir den Vollwaschgang – aber ich freue mich jeden Tag auf das Team. Denn die Menschen hier bei Foodboom, die sind der Schlüssel zu allem. Sebastian, Jules und Mareike, Lisa, Sven, Boris, Pia und all die anderen: Ihr seid einfach klasse! Wenn man da mal drüber nachdenkt, ist es schon irre, was wir die vergangenen zehn Jahre autodidaktischer Selbsterfahrung so alles erlebt haben ...

Ohne ihn wäre diese köstliche Reise für alle Beteiligten undenkbar gewesen: Mein Geschäftspartner und Mitgründer Sebastian Heinz. Gemeinsam haben wir beide so manche Kochturbulenzen gemeistert – und stoßen jetzt auf viele weitere Abenteuer an

**MEIN TIPP**

Quesadillas sind easy in der Zubereitung und können leicht abgewandelt werden. Wer keinen Gorgonzola mag, der nimmt beispielsweise einfach Feta oder Mozzarella.



„Quesadillas sind ideal zur kreativen Resteverwertung geeignet. Ich liebe sie mit Feigen und Käse – für einen Hauch von Frankreich.“

QUESADILLAS MIT GORGONZOLA UND FEIGEN

FÜR 2 PERSONEN | 15 MINUTEN | VEGETARISCH

EINKAUFLISTE

- 50 g Walnusskerne
- 250 g Blattspinat
- 3 Feigen
- 1 Zwiebel, rot
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer
- Muskat, gerieben
- 2 EL Olivenöl
- 2 Tortillafladen
- 150 g Gorgonzola, zerkrümelt

Walnusskerne grob klein hacken und einen Teil davon für die Garnitur zur Seite legen. Spinat waschen, trocken schütteln und ebenfalls etwa eine Handvoll zur Seite legen. Feigen waschen und trocken tupfen. Eine der Feigen achtern und zur Seite legen, die restlichen Feigen in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne zerlassen und Zwiebelstreifen darin 1–2 Minuten dünsten. Spinat, Feigenwürfel und Walnusskerne zu den Zwiebeln geben und etwa 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Nach dem Dünsten die Spinatmasse über einem Sieb abtropfen lassen.

Öl in einer weiteren Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die beiden Fladen je zur Hälfte in die Pfanne legen, sodass eine Hälfte in der Pfanne liegt und die andere über den Pfannenrand ragt. Die Fladenhälfte in der Pfanne mit je einem Viertel des Gorgonzolas bestreuen. Spinatmasse gleichmäßig auf die Fladen verteilen und mit dem restlichen Gorgonzola bestreuen. Fladen zusammenklappen und die Quesadillas in der Pfanne wenden. Mit dem beiseite gelegten Spinat, den Feigen und den Walnusskernen für die Garnitur belegen und servieren.

UTENSILIEN

Küchenwaage | Messer | Schneidebrett
Pfannen | Herd | Sieb

„Warum nicht mal statt Würstchen Möhrchen im Hotdog probieren? Wir finden: Gebraten sind die genauso lecker wie der Klassiker!“

NEW YORKS MÖHREN-HOTDOGS

FÜR 2 PERSONEN | 25 MINUTEN | VEGAN

EINKAUFSLISTE

- 4 Bio-Möhren, mit Grün
Salz und Pfeffer
- ½ TL Kardamom
- 4 Stiele Dill
- 2 EL Senf, mittelscharf
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Schalotten
- 100 g Sauerkraut, Glas
- 4 EL Rapsöl
- 4 Hotdog-Brötchen

Das Grün der Möhren abschneiden. Möhren mit einer Bürste unter fließendem Wasser abwaschen und ca. 10 Minuten in Salzwasser mit Kardamom kochen.

In der Zwischenzeit für die erste Sauce Dill waschen, trocken tupfen und grob hacken. Stiele in feine Ringe schneiden und zur Seite stellen. 1 EL Senf mit Ahornsirup und gehacktem Dill in einer Schüssel vermengen.

Für die zweite Sauce Frühlingszwiebel waschen, in feine Ringe schneiden und mit restlichem Senf und Tomatenmark in einer Schüssel verrühren. Schalotten schälen und in grobe Scheiben schneiden.

Möhren mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und zur Seite stellen. Sauerkraut in einem Topf erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und die klein geschnittenen Dillstiele unterheben.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren und Schalotten dazugeben und für etwa 5 Minuten scharf braten. Hotdog-Brötchen aufschneiden, aufgeklappt auf das Grillgemüse legen und kurz warm werden lassen.

Die Hotdogs erst mit beiden Saucen, dann mit Sauerkraut, Möhren und Schalotten fertig machen.

UTENSILIEN

Messer | Schneidebrett | Bürste | Töpfe
Schüsseln | Schaumkelle | Pfanne



MEIN TIPP

Das Grün der Möhren könnt ihr zu einem feinen Pesto verarbeiten – das spart Müll und schont den Geldbeutel



**MEIN TIPP**

Wer gerne Fleisch isst: Hähnchenbrust passt ideal zu den gebratenen Nudeln.

„Resteverwertung made easy! Der Gemüseanteil muss hier nicht genau stimmen: Gebt einfach dazu, was Ihr gerade übrig habt.“

TERIYAKI-NUDELN MIT SPARGEL UND CHILI

FÜR 2 PERSONEN | 30 MINUTEN | VEGAN

EINKAUFLISTE

- 250 g Tagliatelle
- Salz
- 200 g Spargel, grün
- 4 Frühlingszwiebeln
- ½ Chilischote
- 2 Stiele Petersilie
- 1 Zwiebel, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Möhren
- 6 EL Rapsöl
- ½ TL Kartoffelstärke
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Teriyaki-Sauce
- 1 EL Honig

Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten, beim Abgießen etwas Nudelwasser aufbewahren.

In der Zwischenzeit Spargel, Frühlingszwiebeln, Chilischote und Petersilie waschen und trocken tupfen. Holzigen Strunk vom Spargel abtrennen und den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Möhren mit dem Sparschäler schälen, in längliche Scheiben und dann in Stifte schneiden. Chili in Ringe schneiden. Petersilienblätter vom Stiel zupfen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel, Frühlingszwiebeln, Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Chili für etwa 5 Minuten scharf anbraten. Mit Salz würzen und das Gemüse wenden.

Für die Sauce Stärke mit 4 EL Nudelkochwasser in einer Schüssel glatt rühren. Sojasauce, Sesamöl, Teriyaki-Sauce und Honig zugeben und gut verrühren. Nudeln über einem Sieb abtropfen lassen und mit der Sauce zum Gemüse geben, aufkochen und ca. 1 Minute kochen lassen. Petersilie unterheben und mit Salz abschmecken.

Gebratene Nudeln auf Tellern verteilen und servieren.

UTENSILIEN

Küchenwaage | Topf | Herd | Messer
Schneidebrett | Sparschäler | Pfanne
Schüssel | Schneebesen | Sieb

„Grünkohl passt zu viel mehr als nur Pinkel!
Ich liebe ihn im Pesto zu Spaghetti – und mit
gebratener Kohlwurst wird's richtig fett!“

SPAGHETTI MIT GRÜNKOHLPESTO UND WURST

FÜR 2 PERSONEN | 35 MINUTEN | MIT FLEISCH

EINKAUFSLISTE

- 250 g Spaghetti
- Salz und Pfeffer
- 50 g Cashewkerne
- 250 g Kohlwürste
- 1 Zwiebel, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 160 g Grünkohl, frisch
- 50 ml Olivenöl
- 50 g Grana Padano

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen.
Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Kohlwurst der Länge nach halbieren und in Halbmonde schneiden.
Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen schneiden.
Grünkohl waschen, trockenschleudern und grob vom Strunk be-
freien.

Die Hälfte des Grünkohls mit Cashewkernen, Knoblauch und Oliven-
öl in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer pürieren, Grana
Padano unterrühren und mit Salz abschmecken.

Kohlwürste mit Zwiebelstreifen und dem restlichen Grünkohl in
einer weiteren Pfanne ohne Fett 4 Minuten braten und gelegentlich
umrühren. Etwas Nudelwasser abschöpfen und zugeben, Spaghetti
und Grünkohlpesto dazugeben und miteinander verrühren. Mit
Pfeffer abschmecken.

UTENSILIEN

Küchenwaage | Topf | Herd | Pfannen
Messer | Schneidebrett | hohes Gefäß
Stabmixer



MEIN TIPP

Gebt etwas Nudelwasser in
die Pfanne, um Eure Pasta
auf die perfekte Konsistenz
zu bringen.



**„JETZT WIRD'S RICHTIG
LECKER – AUCH WENN DU NUR
15 MINUTEN HAST!“**



DIE LIEBLINGSREZEPTE VON FOODBOOM-GRÜNDER HANNES ARENDHOLZ

Dieses Buch ist Deine Alternative zu Junkfood vom Lieferdienst, zu Tütensuppe oder Dosenravioli – denn wir von Foodboom zeigen Dir, wie es ganz schnell sehr lecker wird! Mit Easy-Going-Rezepten aus aller Welt – als Homeoffice-Lunch oder für ein geniales, schnell gemachtes Abendessen. Ohne teure Zutaten, ohne endlos viel Equipment, sondern mit dem, was eh da ist.

Quick & Fancy: Das ist bei uns immer wieder Programm. Denn auch wir Köche haben keine Zeit (und keine Lust), ewig in der Küche zu stehen. Fix muss es gehen! Gut muss es sein! Um das zu checken, war ich in der ganzen Welt unterwegs. In Griechenland und Namibia, in Bangkok und Kolumbien. Immer habe ich was mitgenommen – und das ist die Basis dieses Buches.

Quick & Fancy wird Dein Lieblingsbuch für die Küche und vielleicht das einzige Kochbuch, das Dir wirklich jeden Tag hilft. Und wenn Du mehr willst: Foodboom ist via TikTok, Instagram, Youtube und Pinterest immer für Dich da – mit Ideen für all Deine kulinarischen Herausforderungen.

**EASY-GOING-REZEPTE AUS ALLER WELT:
SCHNELL GEMACHT, GANZ EINFACH UND
IRRE LECKER!**