

*Pegasus Spiele präsentiert*

# *Das Spiele-Kochbuch*

*Leckere Gerichte von Spielenden für Spielende  
mit neuen Dessertrezepten*



**Pegasus Spiele**



# Impressum

## Realisation

Daniel Glaab, David Kriebel

## Layout und Umschlaggestaltung

Jens Wiese, Jessy Töpfer, Daniel Glaab

## Korrekturat

Nadine Wohlfart

## Konzeption

Peter Berneiser

Copyright © 2021 bei Pegasus Spiele GmbH,  
Am Straßbach 3, 61169 Friedberg, Deutschland.

Wir machen Spaß!  
[www.pegasus.de](http://www.pegasus.de)



/pegasusspiele

# Vorwort

Das kooperative Familienspiel *Kitchen Rush* lässt eure Küche auf Hochtouren laufen. Gemeinsame Koordination ist gefragt, auf dass am Ende niemand mit leerem Magen nach Hause gehen muss. Doch was ist ein gutes Menü schon ohne grandioses Dessert? Die Erweiterung *Aber bitte mit Sahne!* bereichert das Grundspiel um sieben neue Szenarien, eine neue Zubereitungsmöglichkeit, neue Gäste und natürlich neue, süße Zutaten.

Auch im aktualisierten Pegasus Spiele-Kochbuch findet ihr wieder tolle Alternativen zur Bestellung beim Lieferdienst. Neben leckeren Hauptgerichten und den dazu passenden Spieletipps erwarten euch nun auch tolle neue Dessertalternativen zu der üblichen Tafel Schokolade oder der Tüte Chips - für alle Schleckermäulchen unter euch! Die Rezepte des Pegasus Spiele Teams und eine Auswahl aus den Einsendungen unseres Rezeptwettwerbs auf dem Pegasus Spiele Blog lassen euch sicher das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachkochen und Nachbacken.

*Euer Pegasus Spiele Team*



# Inhaltsverzeichnis

## Salate 6

Handkäs-Ebbel-Salat	8
Kartoffelsalat	9
Grüner Meeple-Salat	10
Fruchtig-süßer Feldsalat	11

## Suppen 12

Gyrossuppe	14
Kichererbsensuppe	15
Kartoffelcremesuppe	16
Gelbe Pöppel-Suppe	17

## Hauptgerichte 18

Rigatoni in Rahmhack	20
Dal (indisches Linsengericht)	21
Schwedische Lachspizza	22
Saté-Spieße mit Erdnusssoße	23
Frische Parmesan-Spaghetti	24
Rote Meeple-Shakshuka	25
Gefüllte Auberginen	26
One Pot Pasta Primavera	27
Classic Chili Con Carne	28
Räubereintopf	29

## Desserts 30

Spaghettieis-Kuchen	32 & 33
Bananenbrot	34
Raffaello-Torte	35
Himbeer-Windbeutel-Torte	36
Waffeln	37
Aprikosen-Auflauf	38 & 39
Churros mit Zimt und Zucker	40
Rhabarber-Vanillepudding	41

## Rezepte von Euch 42

Erdbeer-Butterkeks-Dessert	44 & 45
Fruchtig-knusprige Mascarponecreme	46
Zwei-Zutaten-Schokokuchen	47

### Legende





: Gerichte enthalten Fleisch oder Fisch



: Vegetarische Gerichte ohne Fleisch oder Fisch



: Komplexität des Gerichts auf einer Skala von  bis 



# Salate

Salate sind ideal, um der Müdigkeit am Spieltisch vorzubeugen, denn sie sind leichte Kost. Außerdem sind sie einfach zuzubereiten und dabei auch noch sehr gesund. Ist außerdem reichlich Salat vorhanden, kann man während der Spiele-Session immer wieder darauf zurückkommen und nebenbei aus dem Schälchen picken.



Grüner Meeple-Salat, Seite 10



Kartoffelsalat, Seite 9



Fruchtig-süßer Feldsalat, Seite 11



# Handkäs-Ebbel-Salat

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Äpfel
- 4 Handkäse

### Dressing:

- 4 EL (Apfel)essig
- 1 EL Honig
- 2 EL Öl
- Petersilie
- Salz

## Zubereitung

- I Zwiebeln fein hacken und Äpfel sowie Handkäse in kleine Würfel schneiden.
- II Für das Dressing den Essig erst mit dem Honig, dann mit dem Öl verrühren und mit Petersilie und Salz abschmecken.
- III Das Dressing vorsichtig unterrühren und gut durchziehen lassen.



„Schnell gemacht, regional und eine tolle Kombination aus Apfel und Handkäse.“

– Peter Berneiser

8

# Kartoffelsalat

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 2 kg Kartoffeln (festkochend)
- 5 Scheiben mageres Dörrfleisch (Speck) ohne Schwarte
- 3-4 große Zwiebeln
- 1 kleines Glas Essiggurken
- dunkler Balsamicoessig
- Sonnenblumenöl
- Kräuter (nach Wahl, z. B. Schnittlauch, Petersilie, Dill, Kresse, Sauerampfer)
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

- I Kartoffeln mit Pelle kochen und die Zwiebeln und das Dörrfleisch in Würfel schneiden. Essiggurken würfeln oder in Scheiben schneiden.
- II Das Dörrfleisch braten, bis das ganze Fett ausgebraten ist. Dann Öl nachgießen und die Zwiebeln mitbraten, bis sie goldbraun sind.
- III Die gekochten Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und zusammen mit Essiggurken, Zwiebeln und Dörrfleisch in eine Schüssel geben.
- IV Zusammen mit dem Balsamicoessig durchmengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- V Die gewünschten Kräuter nach Belieben hinzumischen.



„Als Beilage empfehle ich ganz klar Worscht! Am besten die gude hessische Bockworscht!“

– Anja Keil

9



# Grüner Meeple-Salat

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bund Grünkohl
- 200 g grüne Bohnen
- 2 Brokkoli
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Koriander
- 30 g Sonnenblumenkerne

### Dressing:

- 100 ml Olivenöl
- 3 TL Senfkörner
- 3 TL Ahornsirup
- 2-3 TL Salz und Pfeffer
- ein Schuss Limettensaft

## Dazu empfehlen wir:



## Zubereitung

- I Grünkohl und Brokkoli vom Strunk befreien.
- II Den Grünkohl, die Bohnen und den Brokkoli klein schneiden, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Korianderblätter klein hacken.
- III Für das Dressing das Öl mit Senfkörnern, Ahornsirup, Salz, schwarzem Pfeffer und dem Limettensaft verrühren.
- IV Das Dressing zum Salat geben und gut durchmengen.
- V Den Salat zum Anrichten mit den Sonnenblumenkernen garnieren.



„Koriander vielleicht zaghafter verwenden oder weglassen. Für einige schmeckt er ja seifig.“

– Niklas Roskoni

10

# Fruchtig-süßer Feldsalat

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Feldsalat
- 175 g Dose Mandarinen (Abtropfgewicht) alternativ 3 frische Mandarinen

### Dressing:

- 200 g Schlagsahne
- 1-2 TL Zitronensaft
- 3 EL Zucker
- Salz

## Zubereitung

- I Die Feldsalatblätter zupfen, waschen und abtrocknen.
- II Die Mandarinen abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Den Saft dabei optional auffangen.
- III Die Schlagsahne mit einer Prise Salz und dem Zitronensaft vermengen, andicken lassen und den Zucker beifügen. Optional weniger Zucker und Zitronensaft nutzen und dafür einen Schuss des Mandarinen-safts hineingeben.
- IV Den Feldsalat mit den Mandarinstückchen und dem süßen Dressing gut vermengen.



„Als süße Beilage zu etwas Herzhaftem oder einfach allein genießen.“

– Christian Stenner

11



# Suppen

Wer schnell und unkompliziert ins Spiel starten will, bereitet eine Suppe vor, denn eine Suppe ist schnell warm gemacht und ruck, zuck fertig zum Genießen.

Unser Tipp: Suppe bereits am Tag zuvor vorbereiten. So schmeckt sie oft noch besser und erspart unnötigen Stress, bevor es ans Spielbrett geht.



Kartoffelcremesuppe, Seite 16



Kichererbsensuppe, Seite 15



Gelbe Pöppel-Suppe, Seite 17



# Gyrossuppe

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl
- 400 g Hähnchen-Geschnetzeltes „Gyros-Art“ (oder Schwein, Hauptsache „Gyros-Art“)
- 170 g (1 Glas) Champignons in Scheiben (optional)
- 240 g (1 Dose) gehackte Tomaten
- 200 ml Schlagsahne
- 200 g Schmelzkäse
- 750 ml klare Hühnerbrühe
- 1 TL Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

- I Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebeln in Ringe schneiden.
- II Das Fleisch in einem Topf scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und glasig anschwitzen.
- III Die Champignons abtropfen. Danach zusammen mit den Tomaten, Sahne, Schmelzkäse und Brühe zu dem Fleisch geben. Alles etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- IV Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.

„Suppen lassen sich generell prima vorbereiten, sodass sie zum gemeinsamen Spielerlebnis nur aufgekocht werden müssen. Es bleibt also mehr Zeit zum Spielen!“

– Annemarie Nanning



14

# Kichererbsensuppe

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 1-1,3 kg Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 8 große Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- 2-4 getrocknete Chilis (je nach Schärfegrad)
- 6 TL Kreuzkümmel
- 3 TL Paprikapulver
- 2-3 Liter Gemüsebrühe
- 7 Tomaten
- nach Belieben frische Frühlingszwiebeln, Petersilie und Koriander
- Saft von 2 Zitronen
- Salz und Pfeffer
- Joghurt nach Bedarf

## Zubereitung

- I Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden. Die Tomaten in grobe Würfel hacken und Frühlingszwiebeln, Petersilie und Koriander klein schneiden.
- II Die Zwiebeln und den Knoblauch in einem Topf anschwitzen, die Gewürze dazugeben und kurz mitbraten.
- III Die abgetropften Kichererbsen und die Gemüsebrühe dazugeben und die Suppe leicht aufkochen lassen. Während des Kochens die Tomatenwürfel zur Suppe hinzugeben.
- IV Die Suppe nach 20 Minuten mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- V Die Suppeneinlagen stampfen oder etwas pürieren.
- VI Klein geschnittene Frühlingszwiebeln, Petersilie und Koriander hinzugeben. Joghurt beimischen.

„Vorsicht, scharf! Der Joghurt dient dazu, die Schärfe zu mildern, kann also nach eigenen Schärfe-Vorlieben dosiert werden.“

– Florian Hirsch

15

## Dazu empfehlen wir:





# Kartoffelcremesuppe

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg Kartoffeln (mehlig kochend)
- 450 g Suppengrün
- 2 EL Gemüsebrühpulver
- 250 ml Kochsahne
- Salz und Pfeffer

Optional:

- Kartoffelpüreepulver
- Butter

## Zubereitung

- I Kartoffeln und Suppengrün waschen, schälen und klein schneiden.
- II Kartoffeln und Suppengrün in einen Topf geben und mit Wasser begießen, bis das Gemüse bedeckt ist. Dann mit einer Prise Salz und dem Gemüsebrühpulver vermengen und zum Kochen bringen.
- III 40 Minuten köcheln lassen, danach die Suppe pürieren und die Kochsahne hinzugeben.
- IV Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*„Falls nötig, kann Kartoffelpüree zum Andicken verwendet werden. Zum Verdünnen einfach Wasser hinzugeben. Ein kleines Stückchen Butter oder gebratene Speckwürfel können die Suppe außerdem noch deftiger machen.“*

– Ronja Lauterbach

# Gelbe Pöppel-Suppe

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- ½ Ananas
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 EL Curry
- Salz und Pfeffer
- 1 Halm Zitronengras
- 1 EL Mehl
- 2 EL Basilikum

## Zubereitung

- I Karotten, Lauch und Ananas schälen, putzen, waschen und klein schneiden. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken, Knoblauch ggf. pressen.
- II Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die vorbereiteten Zutaten für 30 Minuten darin kochen.
- III Die Kokosmilch hinzugießen und die Suppe pürieren. Dann mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Das Zitronengras waschen und für 10 Minuten mitkochen lassen, dann wieder herausnehmen.
- IV Das Mehl in einem Glas mit etwas Wasser auflösen, sodass keine Klumpen entstehen. Die Mehlmischung dann zum Andicken in die Suppe einrühren und die Suppe aufkochen lassen.
- V Das Basilikum zum Garnieren der Suppe waschen und nach Belieben klein schneiden.

*„Weniger exotisch wird das Rezept, wenn man es mit Äpfeln statt Ananas zubereitet.“*

– Jens Wiese



# Hauptgerichte

Vor einem längeren Spieleabend darf eine ausgiebige Stärkung nicht fehlen. Ein nahrhaftes Hauptgericht kommt da gerade richtig, um Magenknurren am Tisch langfristig vorzubeugen und so die Konzentration auf das Spielgeschehen zu fokussieren.



Rote Meeple-Shakshuka, Seite 25



Schwedische Lachspizza, Seite 22



Classic Chili con Carne, Seite 28



# Rigatoni in Rahmhack

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Nudeln
- 1 kg Hack (Rind oder Halb/Halb)
- 2 Zwiebeln (alternativ 1 Bund Frühlingszwiebeln)
- 125 ml Sojasauce
- ½ Becher Schmand (alternativ Crème fraîche)
- Speiseöl
- Salz und Pfeffer

Optional:

- Schnittlauch
- Apfelmus

## Zubereitung

- I Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
- II Die Zwiebeln würfeln (Frühlingszwiebeln stattdessen in Röllchen schneiden).
- III Zwiebeln in einer Pfanne anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben und durchbraten, ggf. ausgetretene Flüssigkeit abschütten.
- IV Die Zwiebel-Hack-Mischung mit so viel Sojasauce ablöschen, bis die Sojasauce aufgenommen wurde (das Hackfleisch färbt sich dadurch dunkler). Kurz aufkochen lassen.
- V Bei mittlerer Hitze den Schmand hinzufügen, sodass eine leicht cremige Sauce entsteht.
- VI Die Sauce warm werden lassen, aber nicht mehr kochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- VII Die abgossenen Nudeln mit dem Sahn Hackfleisch servieren. Das Gericht kann zusätzlich mit frischem Schnittlauch garniert werden.

„Als Beilage empfehle ich Apfelmus.“

– Ronja Lauterbach

20

# Dal (indisches Linsengericht)

## Zubereitung

- I Die Linsen 30-60 Minuten in Wasser quellen lassen. Die Zwiebeln würfeln und Knoblauch sowie Ingwer klein schneiden.
- II Chilis, Kurkuma, Garam Masala und Kreuzkümmel kurz in heißem Öl anbraten. Dann die Zwiebeln hinzugeben und mitdünsten.
- III Die Linsen, 300 ml der Kokosmilch und danach den Knoblauch und Ingwer hinzugeben.
- IV Nach 30-minütigem Köcheln den Rest der Kokosmilch hinzugeben.
- V Wenn die Linsen zerfallen sind, mit Sojasauce und eventuell etwas Salz verfeinern.



„Als Beilagen empfehlen sich Naan, Roti oder Reis. Außerdem eignet sich Ghee als Öl-Ersatz.“

– Florian Hirsch

21

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 350-400 g rote Linsen
- 400 ml Kokosmilch
- 3 große Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 4-6 Chilis
- 1 ½ EL Kreuzkümmel
- 1 ½ EL Garam Masala
- 1 ½ EL Kurkuma
- Speiseöl
- Ingwer
- Sojasauce und Salz

## Dazu empfehlen wir:





# Schwedische Lachspizza

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 10 g frischer Dill
- 140 g geriebener Käse (nach Wahl)
- 2 Eier
- 280 g Blätterteig
- 100 g Räucherlachs
- Salz und Pfeffer
- Muskatnuss

Dazu empfehlen wir:



## Zubereitung

- I Backofen auf 180°C vorheizen und ggf. den Käse reiben.
- II Eier mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermischen und den Käse langsam dazugeben.
- III Den Blätterteig auf einem Backblech ausrollen und den Lachs zerkleinert darauf verteilen.
- IV Die angerührte Ei-Masse ebenfalls auf dem Blätterteig verteilen und für 15-20 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen geben.
- V Den Dill waschen, fein hacken und die Blätterteigpizza nach dem Backen damit garnieren.



22

„Ein Stück Fjord für zuhause.“

– Clemens Schnitzler

# Saté-Spieße mit Erdnusssoße

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 2 Beutel Jasmin-Reis
- 10 Holzspieße
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 200 ml Kokosmilch
- 3 EL Erdnussbutter
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- je nach Schärfegrad 2 Chilis
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Currypulver
- 3 EL (braunen) Zucker
- Speiseöl
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

- I Für die Marinade einen Schuss Öl mit 1 TL Currypulver und dem Zucker vermengen.
- II Das Hähnchenbrustfilet in längliche Streifen schneiden und für 10 Minuten in der Marinade ziehen lassen. Zeitgleich die Holzspieße für 10 Minuten in Wasser einweichen lassen.
- III Die marinierten Hähnchenstreifen gewellt auf die Spieße stecken und von beiden Seiten braten. Währenddessen den Reis nach Packungsanweisung kochen.
- IV Für die Erdnusssoße die halbe Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer klein würfeln.
- V Die Chilischoten ebenfalls klein hacken und zusammen mit Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und 1 TL Currypulver in etwas Öl anschwitzen.
- VI Erdnussbutter, Zucker, Sojasauce und Kokosmilch dazu geben und aufkochen lassen.
- VII Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zusammen anrichten.



„Wir lassen auch mal den Reis weg und stellen nur die Saté-Spieße mit Soße als Snack mit auf den Tisch.“

– Sebastian Hein

23



# FrISChe Parmesan-Spaghetti

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Spaghetti
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 50 g Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

## Zubereitung

- I Die Spaghetti gemäß der Packungsanweisung zubereiten.
- II Währenddessen die Knoblauchzehen pressen oder fein hacken und in Olivenöl und Butter anbraten.
- III Die Spaghetti abschütten, in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen.
- IV Die Zitrone pressen und den Saft zusammen mit dem Parmesan in die Pfanne geben.
- V Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitronenabrieb garnieren.



„Wem das zu trocken ist, der kann mit Sahne und einem Teil des Parmesans eine Soße ansetzen, bevor er die Spaghetti in die Pfanne gibt.“

– Daniel Pfaff

# Rote Meeple-Shakshuka

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 2 rote Paprika
- 1 Chili
- 1 Zwiebel
- 1 Zweig Rispentomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g Dosentomaten
- 4 Eier
- 1 EL Weißweinessig
- ½ Bund Petersilie
- 1 TL Zucker
- ½ TL Cayennepfeffer
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer
- Brot nach Wahl zum Dippen

## Zubereitung

- I Paprika und Chili putzen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch pressen oder klein schneiden und die Rispentomaten vom Strunk entfernen und halbieren.
- II Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne mit Öl andünsten. Dann Paprika, Chili, Tomatenmark und Rispentomaten hinzugeben und kurze Zeit mitdünsten.
- III Mit den Dosentomaten ablöschen und Weißweinessig, Zucker, Cayennepfeffer, und Paprikapulver hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Hitze für 10 Minuten köcheln lassen.
- IV Die Eier aufschlagen und vorsichtig in die Soße fließen lassen. Die Pfanne dann für 10 Minuten in den Ofen stellen und die Eier stocken lassen.
- V Währenddessen die Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und klein schneiden.
- VI Die Shakshuka aus dem Ofen holen, mit der Petersilie garnieren und mit dem Brot servieren.

„Hier darf eines auf keinen Fall fehlen: Käse, Käse, Käse!“

– Daniel Glaab

## Dazu empfehlen wir:





# Gefüllte Auberginen

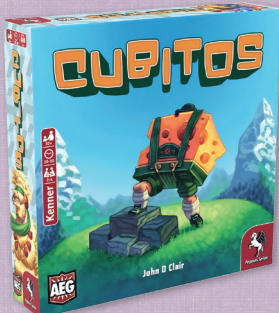
Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Auberginen
- 4 Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Bund Petersilie
- Zucker
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Kreuzkümmel (gemahlen)
- Wasser
- Brot nach Wahl (Empfohlen: Fladenbrot)

## Dazu empfehlen wir:



## Zubereitung

- I Die Auberginen waschen, von jeder Aubergine rundherum 4 Streifen Schale längs abschälen und sie an diesen Stellen etwa bis zur Mitte einschneiden.
- II Die Auberginen in eine Schüssel mit Salzwasser legen, den Zitronensaft hinzugeben und 30 Minuten ruhen lassen.
- III Währenddessen die Zwiebeln in Streifen und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und würfeln.
- IV Die Zwiebeln in 3 EL heißes Öl geben und mit 1 TL Zucker leicht karamellisieren. Dann den Knoblauch mitdünsten. Tomatenmark und Tomaten hinzugeben und gut verrühren.
- V 100 ml Wasser hinzugeben und mit 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Soße 5-10 Minuten einkochen lassen.
- VI Die Auberginen in eine Auflaufform geben und öffnen, dann reichlich Soße in die Auberginen geben. Die Auflaufform bis zu 1 cm mit Wasser füllen und bei 180°C (Umluft: 160°C) in den Ofen geben. Für 30-40 Minuten backen und eventuell zwischenzeitlich Wasser nachgießen.
- VII Petersilie waschen, trocknen und die Blätter fein hacken. Zum Anrichten die Auberginen mit der Petersilie garnieren und das Brot dazu reichen.

„Der Aufwand lohnt! :)“

– Nadine Wohlfart

# One Pot Pasta Primavera

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Pasta
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 250 g Champignons
- 250 g Brokkoli
- 2 Hand voll Blattspinat
- 200 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

- I Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel klein hacken, Brokkoli und Spinat waschen und den Brokkoli in Röschen schneiden.
- II Alle Zutaten bis auf Brokkoli, Spinat und die Gewürze in einen Topf geben und 5 Minuten kochen lassen. Daraufhin Brokkoli und Spinat mit hineingeben und das Gericht gemäß der Packungsanweisung der Pasta zu Ende kochen lassen.
- III Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



„Ich korrigiere: 12 von 10.“

– Pierre Schwan



# Classic Chili con Carne

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Dosentomaten
- 500 g Kidneybohnen
- 250 g Mais
- 2 Chilischoten
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chilipulver
- ½ TL Zimt
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Brot nach Wahl

## Zubereitung

- I** Die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch pressen oder ebenfalls würfeln. Beides für 5 Minuten in Öl anschwitzen. Die Chilischoten hacken und mit dem Kreuzkümmel und Chilipulver hinzugeben und eine Minute mit anschwitzen.
- II** Das Hackfleisch hinzugeben und bei hoher Temperatur anbraten, dann die Dosentomaten hinzugeben.
- III** Den Zimt hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- IV** Das Chili con Carne für 60 Minuten auf mittlerer Hitze kochen lassen, dann die Kidneybohnen und den Mais hinzufügen.
- V** Weitere 30 Minuten auf mittlerer Hitze kochen lassen und mit Brot nach Wahl servieren.



„Ein Klassiker, aber ein leckerer Klassiker.“

– Stefan Glaubitz

# Räubereintopf

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hackfleisch (gemischt)
- 500 g Kartoffeln
- 200 g Erbsen
- 2 Paprika
- 150 g Champignons
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- ½ Tube Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Zubereitung

- I** Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Würfel schneiden und die Zwiebel fein hacken. Die Champignons und Paprikaschoten säubern und klein schneiden.
- II** Das Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und beiseite stellen.
- III** Etwas Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und die Kartoffeln sowie Zwiebeln darin anbraten.
- IV** Das Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Während des Bratens darauf achten, dass alles gut und stetig vermengt wird.
- V** Die Brühe dazu gießen und 20 Minuten auf mittlerer Hitze kochen lassen.
- VI** Erbsen, Paprika und Champignons hinzugeben und weitere 5 -10 Minuten kochen lassen.
- VII** Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



„Das Rezept lässt sich leicht variieren. Einfach reinwerfen, was man eben an Gemüse mag.“

– Stefan Stadler

Dazu empfehlen wir:





# Desserts

Getreu dem Motto „Aber bitte mit Sahne!“ könnt ihr euch nun auf die Gaumenfreuden der Zuckerbäckerei freuen. Von schokoladig über fruchtig bis frittiert ist hier für jeden etwas dabei.

Wer weiß, vielleicht lässt sich mit einer zum richtigen Zeitpunkt servierten Süßspeise eine zähe Runde zu einer schmackhaften drehen!



Churros mit Zimt und Zucker, Seite 40



Bananenbrot, Seite 34



Rhabarber-Vanillepudding, Seite 41



# Spaghettieis-Kuchen

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

### Biskuitboden:

- 100 g Zucker
- 3 Eier
- 100 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 5 EL Öl

### Sahnecreme:

- ca. 500 g Erdbeeren
- 250 g Quark
- 500 g Sahne
- 1 Päckchen Sahnesteif
- 1 Päckchen weiße Schokolade
- etwas Zucker
- 1 Päckchen Vanillecreme

## Zubereitung

- I Die Eier mit dem Zucker schaumig schlagen. Mehl und Backpulver sieben. Mit Salz, Zitronensaft und Öl abwechselnd unter die Eimasse heben.
- II Eine Springform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C 15-20 Minuten backen. Im Anschluss gut abkühlen lassen.
- III Die Sahne mit dem Sahnesteif schlagen, bis sie gerade beginnt, fest zu werden. Dann die Vanillecreme dazugeben und weiterschlagen, bis die Masse richtig fest wird. Jetzt den Quark dazugeben und unterrühren.
- IV Den Biskuitboden mit halbierten Erdbeeren belegen und dabei ca. 3 cm Platz vom äußeren Rand lassen.



## Zubereitung

- V Die Sahnecreme mit Hilfe einer Kartoffel- oder Spätzlepresse auf den belegten Biskuitboden pressen.
- VI Die restlichen Erdbeeren pürieren und je nach Geschmack etwas Zucker dazu geben.
- VII Die Erdbeersauce auf den „Spaghetti“ verteilen. Im Anschluss etwas weiße Schokolade auf die Masse reiben, sodass es wie ein schönes Spaghettieis aussieht.

„Eigentlich muss man nur aufpassen, die Creme nicht schon beim Zubereiten leer zu naschen.“

– Jessy Töpfer

Dazu empfehlen wir:





# Bananenbrot

Komplexität



## Zutaten:

- 100 g weiche Butter
- 4 sehr reife Bananen
- 200 g brauner Zucker
- 1 Ei
- 1 Pack Vanillezucker
- 1 ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- 220 g Mehl

## Zubereitung

- I Die Bananen schälen und pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken. Dazu Butter, Zucker, Vanillezucker und das Ei geben. Mit einem Handrührgerät verrühren.
- II In einer zweiten Schüssel Mehl mit Backpulver, Salz und Zimt vermischen und schrittweise unter die Bananen-Masse sieben. Alles gut miteinander vermengen.
- III Den Teig in eine gefettete Kastenform (25 oder 30 cm) geben.
- IV Im vorgeheizten Backofen bei 180 ° Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten backen.
- V Anschließend gut auskühlen lassen und aus der Form lösen.

„Schnell selbstgemacht und einfach lecker!  
Konditoreien lassen diesen Trick.“

– Anna Hiller

# Raffaello-Torte

Komplexität



## Zutaten:

### Biskuitboden:

- 4 Eier
- 100 g Zucker
- 100 g Mehl
- ½ TL Backpulver

### Füllung:

- 100 g Kokosraspeln
- 3 Becher Sahne
- 2 Päckchen Sahnesteif
- 2 Tafeln weiße Schokolade

## Zubereitung

- I Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen und Backform (Ø 26 cm) einfetten. Eier und Zucker sehr schaumig rühren (5-6 Minuten). Mehl und Backpulver sieben und vorsichtig unter die Mischung heben.
- II Den Teig in die gut eingefettete Form geben. 10-15 Minuten goldbraun backen. Einen Becher Sahne erwärmen, darin die Schokolade schmelzen. Die Masse abkühlen lassen.
- III Vom Biskuitboden 1/3 als Boden lassen und die oberen 2/3 abteilen und in kleine Flocken reißen. Die geschmolzene, kalte Schokolade wie Sahne steif schlagen.
- IV Die restlichen zwei Becher Sahne mit Sahnesteif fest schlagen und etwas zum Bestreichen beiseite stellen. Die Schlag-sahne mit der Schokomasse, den Kokos-raspeln und den Biskuitflocken gut ver-mischen. Bergartig auf dem Biskuitboden verteilen, mit Sahne bestreichen und mit Kokosraspeln bestreuen.

„Köstlich! Nur echt mit weißem Strohhut.“

– Thomas Reile



# Himbeer-Windbeutel-Torte

Komplexität



## Zutaten:

- heller Biskuit, rund (selbstgemacht oder gekaufter Wiener Tortenboden)
- 300 g gefrorene Himbeeren
- 1 Packung Mini-Windbeutel (24 Stück)
- 2 Becher Schmand
- 2 Becher Sahne
- 2 Päckchen Sahnesteif
- 4 EL Zucker
- 1 Päckchen roter Tortenguss
- Für die Zubereitung empfiehlt sich ein Tortenring

Dazu empfehlen wir:



## Zubereitung

- I Den Biskuitboden einmal durchschneiden, sodass man zwei runde Hälften erhält.
- II Die beiden Becher Sahne steif schlagen, dabei die beiden Päckchen Sahnesteif und 4 EL Zucker einrieseln lassen. Danach den Schmand unterheben.
- III Etwas von der Masse auf den ersten Biskuitboden streichen. Den Tortenring um die Torte legen.
- IV Anschließend die Mini-Windbeutel darauf verteilen und mit der verbleibenden Sahne-Schmand-Masse bedecken.
- V Den zweiten Biskuitboden als Deckel auflegen. Die gefrorenen Himbeeren darauf verteilen und den roten Tortenguss darüber geben.
- VI Für mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen, kühl servieren.

„Eine herrlich steife Himbeerbrise!“

– Silke Kuhn

36

# Waffeln

Komplexität



## Zutaten für 12 Stück:

- 80 g Butter
- 60 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eier
- 200 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- Milch nach Bedarf

## Zubereitung

- I Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
- II Butter, Eigelb mit Zucker und Vanillezucker vermischen.
- III Mehl und Backpulver vermischen, in die Eigelb-Zucker-Mischung rühren und einen Schuss Milch hinzugeben. Nach und nach mehr Milch hinzugeben, bis ein geschmeidiger zähflüssiger Teig entsteht. Dann das Eiweiß mit einem Teigspatel unterheben.
- IV Die Waffeln mit einem Waffeleisen ausbacken.
- V Die Waffeln servieren, aber bitte mit Sahne!

„Einfach lecker, wie bei Oma!“

– Sarah König

37





# Aprikosen-Auflauf

Komplexität



## Zutaten:

- 1 große Dose Aprikosen (450g Abtropfgewicht) oder frische Aprikosen
- 4 getrennte Eier
- 80 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 80 g Mehl
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 250 g Quark (Magerstufe)

## Zubereitung

- I** Aprikosen aus der Dose in einem Sieb abseihen und gut abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen.
- II** Das Eiweiß mit Hilfe des elektrischen Handmixers zu steifem Schnee schlagen. Die Eidotter zusammen mit dem Zucker ebenfalls gut schaumig rühren. Vanillezucker hinzugeben und den Quark mit einem Rührlöffel unterheben.
- III** Mehl mit Backpulver gemischt ebenfalls mit dem Rührlöffel unter den Quark mischen.
- IV** Zuletzt das geschlagene Eiweiß locker unterheben. Alles in die gebutterte Auflaufform einfüllen und die gut abgetropften Aprikosen in den Teig eindrücken.
- V** Die Auflaufform auf einen Backrost in die mittlere Einschubleiste des vorgeheizten Backofens stellen und bei 190-200 °C für 45 Minuten backen.
- VI** Je nach Bräunungsgrad in den letzten 10 Minuten mit einem Stück Alufolie oder Backpapier abdecken, damit der Auflauf nicht zu dunkel wird.

- VII** Mit einem Holzspießchen in der Mitte einstechen, um zu prüfen, ob der Auflauf auch in der Mitte durchgebacken ist.
- VIII** Wenn noch Flüssigkeit am Spießchen hängen bleibt, noch weitere 10 Minuten backen.
- IX** Bei diesem einfachen Auflauf kann man beim Obst variieren und statt der Aprikosen das eigene Lieblingsobst verwenden.



„Mmh! Einfach perfekt für alle, die nach dem Hauptgang immer noch Hunger auf etwas Süßes haben!“

– Julia Schwedler

Dazu empfehlen wir:





# Churros mit Zimt und Zucker

Komplexität



## Zutaten:

### Brandteig:

- 60 g Butter
- 250 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 200 g Mehl
- 4 Eier

### Weitere Zutaten:

- Frittierfett
- Zimt
- Zucker

Dazu empfehlen wir:



## Zubereitung

- I Butter, Wasser und Salz in einem Topf aufkochen. Das Mehl auf einmal dazugeben und mit einem Kochlöffel gut verrühren, bis sich ein Klumpen bildet. Den Teig 1-2 Minuten abbrennen.
- II Anschließend in eine Rührschüssel füllen und kurz abkühlen lassen. Ein Ei einrühren. Den Teig solange rühren, bis sich das Ei mit dem Teig verbunden hat. Dies kann ein bisschen dauern, es ist Muskelkraft gefragt. Dann erst das nächste Ei einrühren. So viele Eier dazugeben, bis ein zäher, aber glänzender Teig entsteht.
- III Nun den fertigen Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Lange Streifen in etwa 170 °C heißes Frittierfett spritzen. Die Churros etwa 2-4 Minuten bräunen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend sofort mit Zimt und Zucker bestreuen.
- IV Für mehr Süße kann man die Churros in geschmolzene Schokolade tunken.

„CHURROS, CHURROS, CHURROS!!“

– Emma Jakobi

# Rhabarber-Vanillepudding

Komplexität



## Zutaten:

- 900 ml Milch
- 2 getrennte Eier
- 6 EL Zucker
- 2 Prisen Salz
- ½ Vanilleschote
- 2 Päckchen Vanillepudding
- 1 kg Rhabarber
- 150 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Becher Sahne (optional)

## Zubereitung

- I 600 ml der Milch mit dem Zucker zum Kochen bringen, die restliche Milch mit dem Puddingpulver und den Eigelben, Salz und dem Mark aus der Vanilleschote vermengen und langsam in die kochende Milch rühren. Wenn der Pudding fest wird, vom Herd nehmen.
- II Die Eiweiße zu sehr steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter den noch heißen Pudding heben, gelegentlich umrühren, damit sich keine Haut bildet.
- III Den Rhabarber schälen, klein schneiden und mit dem Zucker und Vanillezucker aufkochen und ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. (Optional einen Schuss Rum dazugeben.). Den Rhabarberkompott und den Pudding schichtweise in größere Glasschalen füllen und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- IV Wer möchte, gibt noch etwas geschlagene Sahne obendrauf.

„Wer den Rhabarber nicht ehrt, ist des Puddings nicht wert.“

– Daria Parkhomovich



# Rezepte von Euch

Irgendwann gehen selbst uns einmal die leckeren Rezepte aus. Deshalb haben wir zu einem Dessert-Rezept-Wettbewerb aufgerufen! Ihr habt es uns wirklich schwer gemacht und wir haben es uns nicht leicht gemacht. Jedes einzelne Rezept wurde nachgekocht und durchprobiert: Die Gewinner dieser süßen Geschmacksreise könnt ihr hier nachbacken und nachrühren. Guten Appetit!



Fruchtig-knusprige Mascarponecreme, Seite 46



Erdbeer-Butterkeks-Dessert, Seite 44 & 45



Zwei-Zutaten-Schokokuchen, Seite 47



# Erdbeer-Butterkeks-Dessert

Komplexität



## Zutaten:

- 200 g Sahne
- 300 g Erdbeeren
- 80 g Butterkekse
- 50 g weiche Butter
- 2 EL Puderzucker
- 50 g Zucker
- 250 g Magerquark
- 1 Päckchen Vanillezucker

## Zubereitung

- I** Sechs Dessertgläser à 150ml bereitstellen. Butterkekse für den Boden fein zerkrümeln und Butter im Topf bei niedriger Temperatur schmelzen. Nun beides miteinander vermischen. Boden der Dessertgläser mit den zerbröselten Butterkeksen bedecken und diese leicht andrücken.
- II** Für das Erdbeerpüree Erdbeeren putzen und waschen. Puderzucker mit 100 g der Erdbeeren pürieren und beiseitestellen. Die Hälfte des Erdbeerpürees auf dem Boden der Dessertgläser verteilen.
- III** Für die Erdbeerdeko drei Erdbeeren beiseitelegen. Danach den Rest der Erdbeeren in Scheiben schneiden. Am Glasrand entlang die Erdbeerscheiben aufstellen, sodass sie von außen gut sichtbar sind.

- IV** Für die Creme Sahne steif schlagen und mit dem Quark verrühren, dann den restlichen Zucker und Vanillezucker hinzugeben. Jetzt die Quark-Sahne-Creme in einen Spritzbeutel ohne Tülle geben. Mit einer Schere den Spritzbeutel aufschneiden und die Creme in die Gläser geben. Am besten mit einem Teelöffel glatt streichen.
- V** Restliches Erdbeerpüree auf der Quarkmasse verteilen und ebenfalls vorsichtig glatt streichen. Deko-Erdbeeren halbieren und jeweils eine Hälfte auf ein Dessert legen. Die Dessertgläser mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank lagern, bevor diese serviert werden.

„Eine wirklich cremige Angelegenheit!“

– Sebastian Schubert (Gewinner Rezeptwettbewerb)



Dazu empfehlen wir:





# Fruchtig-knusprige Mascarponecreme

Komplexität



## Zutaten:

- 500 g Vanillepudding (aus dem Kühlregal)
- 500 g Mascarpone
- 150-200g Amarettini
- 500 g Früchte der Saison

## Dazu empfehlen wir:



## Zubereitung

- I Früchte waschen, bei Bedarf schälen oder den Strunk entfernen, klein schneiden und beiseitestellen.
- II Amarettini in eine Auflaufform oder in kleine Schälchen geben.
- III In einer Rührschüssel Mascarpone und Vanillepudding nach und nach mit einem Handrührgerät verrühren. Achtung: Zu Beginn ist die Crememasse sehr zäh und klumpig. Einfach weiterrühren, bis eine glatte Creme entsteht.
- IV Die Creme auf die Amarettini (am besten mit zwei Esslöffeln) geben. Die Früchte auf der Creme verteilen.
- V Etwa 30 Minuten kühlen, anschließend sofort servieren. Je länger das Dessert wartet, desto weicher werden die Amarettini.

„Am liebsten im Sommer mit fruchtigen Erdbeeren - mmmmh!“

- Mehtap Sünter (Gewinnerin Rezeptwettbewerb)

46

# Zwei-Zutaten-Schokokuchen

Komplexität



## Zutaten für 4 Personen:

- 315 g Schokolade (je nach Geschmack Zartbitter oder Vollmilch)
- 5 große Eier
- Etwas Butter oder Margarine zum Einstreichen der Springform

## Zubereitung

- I Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.
- II Das Eigelb und Eiweiß trennen und letzteres zu Eischnee fest schlagen.
- III Sobald die Schokolade flüssig ist, wird das Eigelb untergerührt und danach wird vorsichtig der Eischnee unter die Masse gehoben. Achtung: Schnell verarbeiten, da die Schokolade flüssig bleiben muss.
- IV Eine Springform mit Butter oder Margarine einstreichen. Alles in die eingefettete Springform geben.
- V Dann kommt der Kuchen in den vorgeheizten Backofen: 30 Minuten bei 160° Umluft.
- VI Abkühlen lassen - fertig!

„Perfekt passt dazu noch etwas Schokolade und/oder ein paar Beeren - wobei- lieber nur Schokolade.“

- Sven Höller (Gewinner Rezeptwettbewerb)

47





# Das Spiele-Kochbuch

## Leckere Gerichte von Spielenden für Spielende

Wir bedanken uns für die vielen Rezeptvorschläge und Einsendungen! Viel Spaß beim Nachkochen und natürlich beim Spielen der Erweiterung zu unserem Familienspiel Kitchen Rush:



*Euer Pegasus Spiele Team*



Wir machen Spaß!  
[www.pegasus.de](http://www.pegasus.de)



/pegasusspiele

Copyright © 2021 bei Pegasus Spiele GmbH,  
Am Straßbach 3, 61169 Friedberg, Deutschland.