

# DIE KATZE KOCHT



---

DANIELA  
KATZENBERGER

---

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

DANIELA  
KATZENBERGER

---

DIE  
KATZE  
KOCHT

Food-Fotografie: Becca Crawford  
People-Fotografie: Boris Breuer

# Inhalt



---

»Alle meine Lieblingsrezepte sind ganz leicht nachzukochen und superlecker. Deshalb möchte ich sie mit euch teilen.«





- 7 Vorwort
- 9 Einfach und lecker
- 21 Mama Iris kocht – und die kann das richtig gut!
- 35 Schnell mal schlank
- 47 Süße Sauereien
- 59 Meine Prinzessin hat Geburtstag
- 73 Katze kocht für Kätzchen
- 85 Katze kocht für Kater
- 105 Weihnachten ist, wenn Mama kocht
- 115 TV-Snacks zum Knuspern und Knabbern
- 129 Pretty Woman – Food für Haut und Seele
- 141 Working Mom – Food to go
  
- 156 Register
- 160 Impressum





# Vorwort

Auch wenn ich vielleicht nicht so aussehe, koche ich inzwischen echt gerne. Allerdings nur, wenn ich dafür nicht stundenlang in der Küche stehen muss. Das ist mir noch viel klarer geworden, seit ich Mama bin. Ich habe keine Geduld. Ich habe ein Kind! Ich habe auch keinen Bock, stundenlang einzukaufen, und ich will nicht in den Oman reisen, um eine bestimmte Zutat zu bekommen. Melone ist für mich exotisch genug.

Weil ich so gern esse, schaue ich mir auch total gern Kochbücher an. Die meisten sind mir aber viel zu kompliziert. Wenn ich lese, was ich da alles brauche, und dass ich eine Pipette hiervon, ein Mikrogramm davon und drei Blütenblätter frisch von der Wiese darüberstreuen soll, habe ich schon keine Lust mehr. Viel zu aufwendig! Für mich sollte da einfach stehen: »Nehmen Sie einen Esslöffel davon und drei Teelöffel hiervon ...« Genau so, wie ich es meiner Tochter erkläre, wenn wir Pfannkuchen backen. Und ich mag einfache Rezepte, die schnell gehen. Weil ich so ein Kochbuch nicht kenne, habe ich mir gedacht: Das machst du jetzt einfach selbst! Also habe ich alle meine Lieblingsrezepte aufgeschrieben. Und die von Lucas und Sophia gleich noch dazu. Das ist dabei rausgekommen. Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen!

Daniela Katzenberg



# Einfach

UND LECKER



Lecker muss nicht lange dauern. Darf es bei mir auch gar nicht, denn wenn ich Hunger habe, kippt die Stimmung schnell mal.

Dann werden aus Katzen Tiger.

Kochen  
macht Spaß!

Ich spare in der Küche echt gerne Zeit. Aber Küchenmaschinen mag ich trotzdem nicht so sehr. Frauen und Technik ... Ich weiß noch: Wenn meine Mama früher gekocht hat, hat man immer gedacht, dass da ein LKW ausparkt oder jemand ein Haus in der Küche baut. Ich mag es viel lieber, wenn ich noch Sophia mit ihren Puppen spielen oder den Fernseher aus dem Wohnzimmer höre. Das beruhigt mich, wenn ich so vor mich hin schnipple. Musik beim Kochen ist auch super. Natürlich höre ich nicht nonstop »Anita«, aber ich stehe auf Popschnulzen zum Mitsingen.

#### DIE KÜCHE GEHÖRT MIR!

Ehrlich gesagt bin ich ganz gern alleine in der Küche. Klar kochen wir auch mal zusammen, aber das ist schon anstrengend. Sophia will eigentlich überall Nussnugatcreme reinmischen und Lucas ist so ein »Küchenklugscheißer«. Immer ist ihm alles zu salzig, zu fettig oder zu süß. Aber ich mag es halt am liebsten genau so. Wir Pfälzer sind ja sowieso chronische Nachsalzer. Ich muss gar nicht erst probieren, da hab ich schon den Salzstreuer in der Hand.

Was ich dagegen gar nicht mag, sind Gewürzmischungen. Die gibt es bei mir nicht im Schrank, dafür aber zwei ganz wichtige Zutaten: Tomatenmark und Zwiebeln. Die beiden zusammen sind schon die halbe Miete. Tomatenmark hat ein super Röstaroma – tolles Wort, oder? Es ist schön würzig und verbessert deswegen so ziemlich jedes Gericht. Dazu hat es ganz wenig Kalorien.

Pesto ist übrigens auch so was, das ich immer im Kühlschrank habe. Für schnelle Spaghetti oder als Dip mit Brot. Anders als meine Mama kann ich nämlich leider keine Saucen. Höchstens so Standardsaucen ohne viel Schnickschnack. Dafür brauche ich beim Kochen nicht so viele Töpfe. Ich finde sowieso, dass zwei eigentlich genug sind. Ich hab schließlich auch nur zwei Hände.

Der Gerechtigkeit halber muss ich jetzt doch noch sagen, dass es andersherum auch nicht anders ist: Wenn Lucas kocht, muss ich raus aus der Küche. Er rennt mich sonst die ganze Zeit um. Er ist ja auch so groß. Da übersieht er mich schon mal. Außerdem macht er immer so viel Krach. Also in der Küche begegnen wir uns definitiv nicht auf Augenhöhe. Wir sind beide eher so Küchenegoisten.



*Mallorca-  
Feeling!*

---

»Wenn ich allein bin, koche ich fast nie.  
Dann mache ich mir was Schnelles: Salat,  
Brot mit Leberwurst oder Gemüse mit Dip.«



# Frikadellen

## MIT KARTOFFELBREI

### FÜR DEN KARTOFFELBREI:

1 kg mehlig kochende  
Kartoffeln

Salz

250 ml Milch

Pfeffer

2 EL Butter

frisch geriebene Muskatnuss

### FÜR DIE FRIKADELLEN:

1 dicke Scheibe Mischbrot  
vom Vortag

500 g gemischtes Hackfleisch

1 große Zwiebel

2 TL Knoblauchpulver

1 Ei (L)

2 TL mittelscharfer Senf

Salz

Pfeffer

3 EL Butter

### AUSSERDEM:

2 Stängel Petersilie

1 Für den Kartoffelbrei die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln in gesalzenem Wasser zugedeckt in 15–20 Min. weich kochen.

2 Inzwischen für die Frikadellen das Brot in dünne Scheiben schneiden und mit Wasser bedeckt ca. 5 Min. einweichen lassen.

3 Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Knoblauchpulver, Ei, Senf, Salz und Pfeffer unter das Hackfleisch mischen. Das Brot leicht ausdrücken und unter die Masse kneten.

4 Aus der Fleischmasse zwölf flache Frikadellen formen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin auf jeder Seite in 5–7 Min. mittelbraun braten. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

5 Die Milch mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Butter erhitzen. Die Kartoffeln abgießen und die Milch-Butter-Mischung darübergießen. Alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree zerdrücken und dabei mit 1 Prise Muskatnuss würzen.

6 Die Frikadellen mit dem Kartoffelbrei auf Teller verteilen und mit der Petersilie bestreut servieren.

»Das ist so ein richtiges Familienessen. Pommes passen auch gut dazu oder Ofenkartoffeln, aber mit Kartoffelbrei mögen wir Frikadellen alle drei am liebsten. Weil ich die auch gern kalt esse, mache ich oft die doppelte Menge davon.«



# Tomatensalat

## MIT THUNFISCH & FETA



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •

Pro Portion ca. 330 kcal

- 1 rote Zwiebel
- 6 Tomaten
- 2 Dosen Thunfisch (à 185 g)
- 2 ½ EL Weinessig (ersatzweise Aceto balsamico)
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 100 g Schafskäse (Feta)
- 4 Stängel Petersilie

1 Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und in Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

2 Den Thunfisch abtropfen lassen und in Stücke zerteilen. Den Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Tomaten, Zwiebel und Thunfisch auf Teller verteilen. Das Dressing darüberträufeln und den Feta darüberbröckeln.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und kleiner zupfen oder hacken. Die Petersilie über den Salat streuen.

»Tomatensalat essen wir wirklich oft, weil man ihn leicht abwandeln kann. Statt Thunfisch und Feta für den Griechen kommt zum Beispiel Mozzarella dazu oder ein paar übrig gebliebene Nudeln. Oder kaltes Hähnchen. Oder Oliven ...«

# Ofenlachs

## MIT KNOBLAUCH UND HONIG



♥ **Danielas Tipp:** Zu dem würzigen Ofenlachs passt ein Blattsalat oder körnig gekochter Langkornreis.

Für 2 Personen • 10 Min. Zubereitung •  
12 Min. Backen • Pro Portion ca. 570 kcal

400 g Lachsfilet  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Butter  
3 Knoblauchzehen  
1 Bio-Zitrone  
1 EL Honig  
2 Stiele Petersilie

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Lachsfilet in zwei Stücke schneiden, nebeneinander auf einen Bogen Alufolie legen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.

2 Den Knoblauch schälen, fein würfeln und auf die Filets streuen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, in Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. Den Honig darüberträufeln.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und auf die Zitronenscheiben streuen. Die Folie über dem Fisch zu einem Päckchen verschließen. Die Lachspäckchen auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) 10–12 Min. backen.

## SCHNELLES

# Hühnerfrikassee

3 EL Butter  
4 Hähnchenbrustfilets  
(à ca. 140 g)  
Salz  
Pfeffer  
200 g Champignons  
2 EL Mehl  
500 ml Hühnerbrühe  
300 g TK-Mischgemüse  
200 g Sahne (Zimmer-  
temperatur)  
1 Spritzer Zitronensaft

- 1 In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne auf jeder Seite in 5–7 Min. goldbraun garen.
- 2 Inzwischen die Champignons putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Die restliche Butter (2 EL) in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Das Mehl mit dem Schneebesen unterrühren und die Mischung unter Rühren goldgelb dünsten lassen. Unter weiterem Rühren portionsweise die Brühe unterrühren.
- 3 Die Hähnchenfilets in Stücke schneiden, mit den Pilzen und dem Gemüse unter die Sauce mischen und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. Die Sahne unterrühren und das Frikassee mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dazu passt Langkornreis.



»Hühnerfrikassee ist ein richtiges Angeberessen. Da denkt jeder, du hast gerade einen super Kochkurs gemacht und hast stundenlang am Herd gestanden. Dabei ist es so einfach. Aber das darf man natürlich nicht verraten.«

### Oikaafszeddel:

- Zwiwwel
- Rindabrieh
- Gemischtes Haggfläsch
- Rindaläwwa
- Salz un Peffa
- Gemischtes Gemies
- Bräde Nuddle
- Fläschwoscht
- Oigeleggte Paprikastraße
- Uffschnitt
- Hähnschebruschtfilet
- bissel Äl
- Onnanass (halwi langt)
- Sohne
- Milldudde
- Kischedischa
- Pudefläsch

# Mama Iris

KOCHT – UND DIE KANN  
DAS RICHTIG GUT!

---

Meine Mama ist für mich die beste Köchin. Die beherrscht einfach alles, was mir schmeckt, vor allem die deftige Pfälzer Küche. Da kann man sich immer schön was anschauen.

# Meine Kindheitsküche



Meine Mama hatte mit 25 drei Kinder und war dreimal verheiratet. Sie hatte also immer hungrige Männer und Kinder um sich – und dabei gab es damals noch gar keine Lieferdienste. Am Wochenende waren wir zwar manchmal im Schnellrestaurant, aber sonst wurde immer selbst gekocht.

Vor allem gab es bei uns zu Hause, seit ich denken kann, immer Hackfleisch. Daraus wurde alles mögliche gemacht. Das gab's mit Nudeln, Kartoffeln, Reis, Knödeln, als Chili oder in der Paprikaschote. Ich mag Hackfleisch heute noch genauso gern wie als Kind.

Ganz wichtig waren bei Mama Lorbeerblätter und Nelken als Gewürz. Das ist so der typische Mamageschmack – stets ein bisschen weihnachtlich. Überhaupt hat Mama immer mit kleinen Mitteln tolle Sachen gezaubert. Sie hat zum Beispiel aus Toastbrot Croûtons für den Salat gemacht. Sie hat es einfach geschafft, dass wir gegessen haben wie die Könige. Und sie hat viel Farbe ins Spiel gebracht. Und wenn's nur die Smarties auf dem Geburtstagskuchen waren.

Vor allem zu Weihnachten fährt meine Mama richtig auf: Buttergebäck mit Unmengen Butter, 10 kg Truthahn und kiloweise Knödel. Ich liebe das, und auch Lucas muss inzwischen helfen, er ist offizieller Knödelbeauftragter.

WER FÜR DICH KOCHT, HAT DICH LIEB  
Kochen und Essen hatten bei uns einen hohen Stellenwert. Wenn gestritten wurde und danach meine Mutter sagte: »Ich hab gekocht«, bedeutete das so viel wie: »Ich hab dich lieb.« Mit diesen drei Wörtchen war alles gesagt und deswegen wurde danach auch nie wieder darüber gesprochen. Essen hieß immer Versöhnung. Was viel früher mal die Friedenspfeife war, waren bei uns Spaghetti Bolognese oder Käsekuchen. Essen war immer die Lösung. Für alles.

Noch heute rufe ich meine Mama an, wenn ich Lust habe, zu kochen. Die hat immer ein gutes Rezept. Und es ist nie zu kompliziert, die kennt ihre Tochter. Meine Mama hat einfach immer alles im Kopf. Vielleicht habe ich dieses Buch ja auch deshalb geschrieben, damit Sophia später was hat, wenn sie auszieht und nicht immer ihre Mama anrufen muss, wenn sie nicht weiß, was sie essen soll. Ich könnte ihr nämlich definitiv nicht so gut weiterhelfen.



*Happy  
Family!*

---

»Ich weiß nicht, wie sie das schafft, aber meine Mama kann einfach gut kochen, auch wenn fast alles 1 000 Kalorien hat.«



# Pfälzer Leberknödel

## MIT SAUERKRAUT UND ZWIEBELSAUCE

### FÜR DAS SAUERKRAUT:

2 große Zwiebeln  
1 EL Butterschmalz  
2 EL Zucker  
2 Dosen Sauerkraut (à 850 g)  
6 Lorbeerblätter  
½ l Rinderbrühe

### FÜR DIE KNÖDEL:

1 kg gemischtes Hackfleisch  
1 kg Rinderleber (durchgedreht)  
2 Eier (M)  
1 Msp. Muskatnuss  
½ TL getrockneter Oregano  
200 g Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer

### FÜR DIE SAUCE:

200 g Zwiebeln  
100 g Butterschmalz  
2 EL Mehl  
1 l Rinderbrühe  
1 EL Zucker  
Salz, Pfeffer

1 Für das Sauerkraut die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Den Zucker untermischen und leicht karamellisieren lassen.

2 Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Dann mit Lorbeerblättern und Brühe zu den Zwiebeln geben und alles zugedeckt ca. 1 Std. köcheln lassen.

3 Inzwischen für die Knödel alle Zutaten in einer Schüssel verkneten, dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Hackfleisch-Leber-Teig 21 Knödel formen.

4 In zwei weiteren Töpfen gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Leberknödel hineingeben und 10–15 Min. sieden lassen, bis sie an die Oberfläche schwimmen.

5 Für die Sauce die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Mehl unter Rühren hinzufügen. Unter weiterem Rühren portionsweise die Brühe hinzufügen und die Sauce köcheln lassen, bis sie andickt. Den Zucker einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Die Knödel mit dem Schaumlöffel herausheben, kurz abtropfen lassen und mit dem Sauerkraut und der Sauce auf Tellern anrichten. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.



»Mit den Leberknödeln hat Mama beim Promidinner gewonnen. Statt Zwiebelsauce ist auch Kartoffelbrei echt lecker dazu. Der Kartoffelbrei muss aber unbedingt selbst gemacht werden, mit Butter, Milch und Muskatnuss.«

# Protein-Smoothie

MIT BEEREN UND LEINSAMEN



Für 1 Person • 5 Min. Zubereitung •

Pro Portion ca. 265 kcal

150 g Skyr (ersatzweise Joghurt)

1 EL Walnusskerne

1 EL Leinsamen

150 g TK-Beeren

1 Alle Zutaten mit 150 ml kaltem Wasser im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab zu einem cremigen Smoothie mixen.

»Ich liebe ja Milchshakes, aber wenn ich ein bisschen abspecken möchte, ist so ein Protein-Smoothie viel besser. Er ist genauso cremig, hat weniger Kalorien und das Eiweiß darin ist gut für die Muskeln.«

# Zucchini low carb

## MIT SCHINKEN UND KÄSE

2 große Zucchini  
3 Scheiben Kochschinken  
150 g fettarmer Frischkäse  
100 g geriebener Mozzarella  
1 TL Knoblauchpulver  
1 TL getrocknete ital. Kräuter  
Salz  
Pfeffer

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 Die Zucchini putzen, waschen und längs halbieren. Die Zucchinihälften auf den Schnittseiten quer im Abstand von 2 cm tief einschneiden. Die Zucchini mit den Schnittflächen nach unten auf das Backblech legen und im Ofen (Mitte) 10 Min. garen.

3 Inzwischen den Schinken in kleine Würfel schneiden. Schinken, Frischkäse, Mozzarella, Knoblauchpulver und Kräuter verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Zucchini aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und die Mischung in die Zuchinispalten drücken. Die Zucchini im Ofen (Mitte) weitere 10 Min. backen.



»Dieses Bananen-Sushi ist die weltbeste Verwertung für übrig gebliebene Pfannkuchen. Aber auch sonst sind Bananen für mich das perfekte Obst: Man kann sie gut mitnehmen, weil sie von Haus aus gut verpackt sind, sie halten lange und schmecken superlecker.«

# Bananen-Sushi

## MIT NUSSNUGAT

Für 6 Personen • 35 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 440 kcal

2 Eier (M)  
250 ml Milch  
2 EL Zucker  
150 g Mehl  
6 TL Butter  
6 EL Nussnugatcreme  
6 große Bananen  
3 EL Honig  
3 EL gehackte Haselnüsse

1 Eier, Milch, Zucker und Mehl in einer Schüssel mit dem Handrührgerät zu einem Teig verrühren.

2 In einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1 TL Butter schmelzen lassen. Ein Sechstel des Teigs in die Pfanne gießen und darin verteilen. Den Pfannkuchen in ca. 1 Min. goldbraun backen, wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun backen. Den Pfannkuchen herausnehmen, auf einem Teller abkühlen lassen und auf die gleiche Weise fünf weitere Pfannkuchen backen.

3 Die Pfannkuchen mit der Nussnugatcreme bestreichen. Die Bananen schälen, jeweils auf einen Pfannkuchen legen und darin einrollen.

4 Die Rollen quer in ca. 4 cm große Stücke schneiden, mit Honig beträufeln und mit den Haselnüssen bestreuen.

♥ **Danielas Tipp:** Wer seine Pfannkuchen lieber klassisch mag, kann sie mit Apfelmus, Zimtucker oder Marmelade genießen.

