

# Sturm der Liebe

**Das offizielle  
Kochbuch**



**Eine kulinarische Zeitreise durch  
die Erfolgstelenovela**

# Inhalt



|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Vorwort                                    | 6   |
| Sturm der Liebe – ein echtes Erfolgsrezept | 8   |
| Kochen und Erinnern                        | 10  |
| <br>                                       |     |
| Laura & Alexander                          | 12  |
| Miriam & Robert                            | 22  |
| Samia & Gregor                             | 32  |
| Emma & Felix                               | 38  |
| Sandra & Lukas                             | 46  |
| Eva & Robert                               | 58  |
| Theresa & Moritz                           | 68  |
| Marlene & Konstantin                       | 76  |
| Pauline & Leonard                          | 86  |
| Julia & Niklas                             | 98  |
| Luisa & Sebastian                          | 108 |
| Clara & Adrian                             | 116 |
| Rebecca & William                          | 124 |
| Alicia & Viktor                            | 132 |
| Denise & Joshua                            | 146 |
| Franzi & Tim                               | 154 |
| Maja & Florian                             | 164 |
| Josie & Paul                               | 176 |
| <br>                                       |     |
| Register                                   | 188 |
| Über die Produktionsfirma                  | 190 |
| Impressum                                  | 192 |

# Liebe Leserinnen und Leser,



als wir unsere Serie *Sturm der Liebe* und ihr Herzstück, den «Fürstenhof», das romantische Hotel im bayrischen Voralpenland, entwickelt haben, wollten wir eine Welt erschaffen, in der jeder einmal zu Gast sein möchte. Ein feines Hotel sollte es sein, mit einer ganz besonderen Küche. Bei *Sturm der Liebe* gibt es Geschichten fürs Herz und in der «Fürstenhof» Küche Gerichte für die Seele. Sehr herzlich laden wir Sie nun ein zu einer kulinarischen Reise und freuen uns, wenn Sie uns in das fiktive Örtchen Bichlheim und die Welt des «Fürstenhofs» begleiten.

Seit über 17 Jahren werden wir immer wieder auf beliebte Rezepte angesprochen. Auch unsere Figuren André Konopka und Josie Klee haben unlängst gemeinsam ein Kochbuch veröffentlicht. Was liegt näher, als es den beiden gleichzutun? Von Anfang an spielten Küche und Kulinarik im «Fürstenhof» eine besondere Rolle, zuerst als Kulisse und Begegnungsort der Eigentümerfamilie Saalfeld und ihrer Belegschaft, allen voran den Sonnwichlers. Mit der Zeit haben aber die dort kreierte Gerichte eine immer größere Bedeutung bekommen.

Das altbekannte Sprichwort »Liebe geht durch den Magen« trifft bei *Sturm der Liebe* ganz besonders zu. Oft geben die Gerichte Einblick in die Gefühlswelt der Figuren und in ihre Charaktereigenschaften, Hoffnungen und Sehnsüchte: Wer sich mit Werner Saalfeld gut stellen möchte, sollte ein leckeres Dessert parat haben. Christoph Saalfeld will jederzeit einen klaren Kopf behalten und trinkt deswegen nie Alkohol. Shirin Ceylan kocht gerne scharf, weil sie es von zu Hause so kennt, und Gerry Richters Leibgericht Fischstäbchen ist genauso unkonventionell wie er.



*Sturm der Liebe* -Cast 2022

Manche Gerichte beschreiben auch eine Beziehung zueinander: Bevor Hildegards Schweinebraten nicht nur Fan-Liebling wurde und es sogar auf die Karte im «Fürstenhof» geschafft hat, war er zuallererst mal ein Lieblingsgericht von Alfons Sonnlichler. Für Hildegard, die ihrem liebsten Alfons gerne einen Gefallen tut und ihm einen Schweinebraten zubereitet, damit er glücklich strahlt, wird Kochen auch zu einer Liebesgeste.

Mit einem Gericht kann man viel bewirken. Man kann seine Liebe, sein Wohlwollen, seinen Respekt ausdrücken und den Wunsch: »Ich möchte Dir etwas Gutes tun.« Das möchten wir Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, nun auch.

Wir freuen uns sehr, unsere «Fürstenhof» Welt mit Ihnen kulinarisch teilen zu können, und wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren, Schmecken und Genießen. Keine Sorge, Sie müssen kein Sternekoch sein, um die Rezepte nachzukochen – schließlich hatte die «Fürstenhof» Küche auch nicht sofort einen Stern! Auch Anfänger sind in unserer Genusswelt herzlich willkommen. Nur eins ist wichtig: Bereiten Sie es mit Liebe zu!

Ihre Bea Schmidt (Produzentin) und das *Sturm der Liebe*-Team



## Kochen und Erinnern



*Brüder mit Geschmack: Werner Saalfeld (Dirk Galuba, l.) und André Konopka (Joachim Lättsch, r.)*

»Erinnerst Du Dich noch? Ach ja, genau, das war doch damals, als ...« Auch wenn es in unseren digitalen Zeiten etwas altmodisch klingen mag, aber es gibt wohl kaum etwas Schöneres, als in aller Ruhe durch ein Fotoalbum von früher zu blättern. Darin erkennen wir vertraute, geliebte (oder auch weniger geliebte) Menschen, Freunde und Familie als Teil unseres eigenen Lebens. Wir erinnern uns an sie und an die jeweilige Situation, in der das Bild entstanden ist. Und plötzlich fallen uns wieder Geschichten ein, die wir lange vergessen hatten.

Etwas Ähnliches wie beim Betrachten von Bildern passiert manchmal auch, wenn wir etwas Bestimmtes riechen oder essen: Plötzlich denken wir beim Geruch von Nelken an Weihnachten in Kindertagen oder der Biss in ein Stück Kuchen erinnert uns daran, wie uns Oma getröstet hat, als wir vom Apfelbaum fielen. Und heutige Gehirnforschung bestätigt: Das ist keine Einbildung, sondern eine tatsächliche Vernetzung von sinnlicher Wahrnehmung mit bestimmten Hirnbereichen, die für Gefühle und Erinnerung zuständig sind. Darum ist dies ein in mehrfacher Hinsicht besonderes »Erinnerungskochbuch« für alle *Sturm der Liebe*-Fans. Zum einen gibt es jede Menge »Erinnerungsfotos«, die an die einzelnen Traumpaare oder an bestimmte Szenen aus den jeweiligen Staffeln erinnern. Zum anderen sind viele Gerichte versammelt, die ihre ganz eigenen Geschichten erzählen. Neben dem legendären Schweinebraten von Hildegard, von dem alle träumen, gibt es viele Lieblingsgerichte einzelner Protagonisten und natürlich auch den legendären »Süßen Kuss«, mit dem in der ersten Staffel alles begann.

»Liebe geht durch den Magen«, behauptet nicht zu Unrecht ein altes Sprichwort, und so ist Kochen und Essen auch ein zentrales Thema am «Fürstenhof». Nicht nur Chefkoch André Konopka zaubert in der hoteleigenen Küche ständig neue, exquisite Gourmetkreationen. Auch in vielen anderen Situationen wird mit viel Gefühl gekocht und bestimmte Speisen wecken die unterschiedlichsten Gefühle: Es gibt unzählige romantische Love-Dinners – mal richtig edel, mal ganz schlicht in der Berghütte, mal als Picknick am See. Versöhnungsschnittchen, Trosteis und aus Wut oder Rache versalzene Eintöpfe – eine bunte Mischung an Rezepten und Storys rund um den Teller, die sicher jedem Fan Appetit auf mehr machen.

»Koch Dich in den Fürstenhof« lautet dann nämlich die Devise. Neben dem reinen Blättern und Erinnern soll dieses Buch möglichst viele Fans an den Herd locken. Darf's ein dreigängiges Menü aus der »Symphonie der Sinne« sein, exotisches und möglichst nicht versalzenes Akatogo oder einfach Gerrys Fischstäbchen? Keine Angst, alles ist so angelegt, dass es auch einfach zu Hause und ohne Ausbildung zum Sternekoch gelingt. Dafür dürfen aber auf jeden Fall einmal Freunde eingeladen werden. Gemeinsam lässt sich dann ein *Sturm der Liebe*-Dinner zelebrieren, bei dem über die Lieblingsserie geplaudert wird. Da gibt es für jeden ein Stückchen «Fürstenhof», ein Häppchen »Oh, weißt Du noch ... Ah, war das romantisch!« und für den Gastgeber garantiert ein »Hmm, schmeckt das toll!«. Und das Schönste: Alle werden sich noch lange an dieses gemeinsame Essen erinnern!



*Bei ihnen geht die Liebe auch durch den Magen: Hildegard (Antje Hagen, l.) und Alfons (Sepp Schauer, r.) Sonnlichler*



## Laura & Alexander

*»Wenn es dir nicht gut geht, mein Kind, dann stell dich in die Küche und mach was Süßes, das hilft.« – diesem Rat ihrer Großmutter folgt Laura, als sich Traummann Alexander nach erstem Liebesglück zunächst wieder seiner Verlobten Katharina zuwendet. Als kleine Seelenröster formt sie nach Omas altem Geheimrezept »Süße Küsse«: Die unwiderstehlich schmelzenden Pralinen mit Schokolade und ein wenig Kaffee sind zartbitter und doch unendlich süß – genau wie ihre Liebe zu Alexander.*

*Durch sie erinnert Laura sich auch an ihre Leidenschaft, die Confiserie, die sie letztlich auch an den Fürstenhof brachte. Sie gewinnt nicht nur ihr Selbstvertrauen zurück, sondern kurz darauf auch einen Kochwettbewerb im Hotel. Anstelle des geplanten, abschließenden Desserts, das unglücklicherweise zu Boden geht, verzaubern eben jene »Süßen Küsse« die Jury. Das darauffolgende Traumangebot, Dessertköchin zu werden, schlägt Laura allerdings zunächst schweren Herzens aus. Und auch bis zum Happy-End-Kuss mit Alexander ist es noch ein langer Weg ...*

*Charlotte und Werner Saalfeld blicken dagegen schon auf 34 gemeinsame Ehejahre zurück. Eine Zeit mit einigen Irrungen und Wirrungen, die auch Laura und Alexander schicksalhaft betreffen: Laura entpuppt sich als uneheliche Tochter von Werner und Alexander als außerehelicher Sohn von Charlotte. Davon ahnen beide zunächst ebenso wenig wie Alexanders Bruder Robert. Der ist nicht nur das einzige gemeinsame Kind der Saalfelds, sondern auch Chefkoch des Fürstenhof-Restaurants. Zum Jubeltag soll er das Hochzeitsmenü kochen, das einst sein Vorgänger servierte: eine traditionelle Hochzeitssuppe mit Grießnocken, Mark- und Leberklößchen, Rinderbraten mit Meerrettichsauce, Klößen und Prinzessböhnchen.*

*Das erscheint dem ambitionierten Sternekoch zunächst zu banal und er weigert sich, ein derartig altmodisches Menü zuzubereiten. Am Ende setzt sich Mutter Charlotte charmant durch, das Festessen ist gerettet. Und sicher hat auch Robert als liebender Sohn eingesehen: Ein ehrliches, mit Liebe gekochtes Gericht kommt nie aus der Mode.*



## Süßer Kuss

**1.** Die Butter in Stücke schneiden und mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig-weiß rühren, dabei nach und nach 1 Prise Salz, Zucker und Vanillezucker zugeben. So lange rühren, bis eine cremige, helle Masse entstanden ist. Haferflocken, Kakaopulver, Kaffee und Amaretto nach Belieben zugeben und alles auf kleinster Stufe mit dem Handrührgerät vermengen. Die fertige Masse zudecken und für ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

**2.** Die Kokosraspeln in einen tiefen Teller geben. Von der Masse jeweils einen guten Teelöffel abnehmen und mit den Händen zu einer walnussgroßen Kugel rollen, dabei jeweils eine Mandel in der Mitte einarbeiten. Die Kugeln anschließend in den Kokosraspeln wälzen und diese leicht andrücken. In eine verschließbare Plastikbox legen und ca. 1 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Zum Aufbewahren ebenfalls im Kühlschrank lagern, luftdicht verpackt halten sich die süßen Küsse 1-2 Wochen.

*Für ca. 20 Stück  
Zubereitung: 30 Min.  
Kühlen: 1 Std. 30 Min.*



### ZUTATEN:

|        |                    |
|--------|--------------------|
| 100 g  | weiche Butter      |
|        | Salz               |
| 80 g   | Zucker             |
| 1 Pck. | Vanillezucker      |
| 125 g  | zarte Haferflocken |
| 2 EL   | Kakaopulver        |
| 3 EL   | kalter Kaffee      |
| 3 EL   | Amaretto (ital.    |
|        | Mandellikör, nach  |
|        | Belieben; ersatz-  |
|        | weise 2 Tropfen    |
|        | Bittermandelaroma) |
| 50 g   | Kokosraspel        |
| ca. 20 | gehäutete Mandeln  |

# Fruchtiger Garnelensalat mit Mangodressing

1. Die Garnelen aus der Verpackung nehmen und in ca. 5 Std. (besser über Nacht zugedeckt im Kühlschrank) auftauen lassen.
2. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Das Mangofleisch mit Honig, Essig und Sambal Oelek fein pürieren, dann 2 EL Olivenöl und 1–2 TL Limettensaft untermixen.
3. Die Ananas vierteln, putzen und das Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Eine Grill- oder Gusseisenpfanne erhitzen und die Ananasviertel ringsum anbraten, bis sie leicht bräunen. Dabei häufiger wenden, damit sie nicht anbrennen. Dann herausnehmen, etwas abkühlen lassen und quer in Scheibchen schneiden.
4. Den Staudensellerie waschen und putzen, das Grün beiseitelegen. Die Stangen quer in dünne Scheiben schneiden, das Grün grob in Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen, dann längs in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden. Den Radicchio in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken schleudern, die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rucola waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und die Blätter evtl. kleiner zupfen. Alles mit den Ananasstücken auf Tellern anrichten.
5. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Chili putzen und halbieren, von Kernen und Trennwänden befreien und die Schotenhälften fein hacken. Die Garnelen in einem Sieb kalt abbrausen und gründlich trocken tupfen. Die übrigen 6 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen bei großer Hitze 4–5 Min. anbraten, bis sie rosa und leicht gebräunt sind. Dabei nach ca. 2 Min. Knoblauch und Chili unterrühren. Am Ende mit Orangensaft ablöschen. Die Garnelen gut darin schwenken, dann mit dem Sud auf die Salatteller verteilen. Das Dressing darüber verteilen und sofort servieren.

*Für 4 Personen*

*Auftauen: 5 Std.*

*Zubereitung: 40 Min.*



## ZUTATEN:

- 400 g gegarte TK-Garnelen (küchenfertig)
- 1 reife Mango (ca. 300 g)
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Sambal Oelek
- 8 EL Olivenöl
- 2 TL Limettensaft
- 1 Baby-Ananas
- 2 Stangen Staudensellerie
- 100 g Erdbeeren
- 120 g Radicchio
- 1 Bund Rucola
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- Saft von ½ Orange





# Werners Böfflamott

**1.** Das Fleisch trocken tupfen. Möhre und Sellerie putzen und schälen, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 Zwiebel schälen und grob würfeln. Alles mit Lorbeerblättern und Gewürzen in eine große Schüssel geben und mit Rotwein und Essig mischen. Das Fleisch einlegen, die Schüssel mit einem passenden Teller oder Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank 2–3 Tage durchziehen lassen. Möglichst jeden Tag ein- bis zweimal durchrühren und das Fleisch wenden.

**2.** Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade heben und vorsichtig trocken tupfen. Die Marinade durch ein feines Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen, das Gemüse gut abtropfen lassen. Die übrige Zwiebel schälen und fein würfeln.

**3.** Das Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch bei mittlerer Hitze ringsum 8–10 Min. anbraten, dann aus dem Bräter nehmen. Die Zwiebelwürfel und das abgetropfte Gemüse zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei großer Hitze 1–3 Min. leicht bräunen lassen. Das Tomatenmark unterrühren und unter Rühren 3–4 Min. mitrösten, bis alles schön gebräunt und das Tomatenmark deutlich dunkler ist. Mit einem guten Schuss Marinade ablöschen und den Bodenansatz durch Rühren lösen. Die Marinade verkochen lassen. Übrige Marinade und Fond zugießen und kurz aufkochen lassen.

**4.** Das Fleisch in die Sauce legen, salzen und pfeffern. Einen Deckel auflegen und den Braten im heißen Ofen (unten) 1 Std. 30 Min.–2 Std. schmoren lassen, dabei zwischendurch ein- bis zweimal wenden. Für die Garprobe das Fleisch mit einer (Fleisch-)Gabel einstechen: Lässt sie sich leicht wieder herausziehen, ist es gut, lässt sie sich dagegen nur schwer herausziehen, das Fleisch weitere 30 Min. garen.

**5.** Das fertige Fleisch aus der Sauce nehmen und warm halten. Die Sauce durch ein feines Sieb gießen und auffangen. Je nach gewünschter Konsistenz bei großer Hitze offen einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren. Dazu passen Eiernudeln oder Spätzle.

*Für 4 Personen*

*Marinieren: 3 Tage*

*Zubereitung: 30 Min.*

*Garen: 2 Std. 30 Min.*



## ZUTATEN:

|        |                                                 |
|--------|-------------------------------------------------|
| 1 kg   | Rindfleisch für Schmorbraten (aus der Schulter) |
| 1      | große Möhre                                     |
| 120 g  | Knollensellerie (möglichst mit Grün)            |
| 2      | Zwiebeln                                        |
| 3      | Lorbeerblätter                                  |
| ½ TL   | schwarze Pfefferkörner                          |
| ½ TL   | Senfkörner                                      |
| 5      | Pimentkörner                                    |
| 5      | Wacholderbeeren                                 |
| 3      | Gewürznelken                                    |
| ¾ l    | trockener Rotwein                               |
| 100 ml | Rotweinessig                                    |
| 2 EL   | Butterschmalz                                   |
| 1½ EL  | Tomatenmark                                     |
| 400 ml | Rinderbrühe (oder Fond aus dem Glas)            |
|        | Salz   Pfeffer                                  |



*Eva (Uta Kargel, r.) und Robert (Lorenzo Patané, l.) genießen ihre Zeit in Verona.*



*André Konopka (Joachim Lättsch, M.) und Nils Heinemann (Florian Stadler, r.) haben Mordsgaudi: Robert Saalfeld (Lorenzo Patané, l.) muss das Geschirr mit der Zahnbürste spülen.*



*Eva (Uta Kargel, l.) und Robert (Lorenzo Patané, r.) auf dem weltberühmten Balkon von Romeo & Julia in Verona*



*Eva Krendlinger (Uta Kargel) und Esel Emil*



*Hildegard (Antje Hagen, l.) und Alfons (Sepp Schauer, r.) können das Ausmaß des Bomben-Attentates auf den Fürstenhof noch nicht fassen.*



# Zitronen-Lavendel-Kuchen

**1.** Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Form fetten. Die Butter bei kleiner Hitze schmelzen und etwas abkühlen lassen. Zucker und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Die Zitronen heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und mit 1½ EL Lavendelblüten zum Zucker geben. Alles mit den Rührbesen verrühren, bis der Zucker an feuchten Sand erinnert.

**2.** Inzwischen Mehl und Backpulver mischen. Die Eier zum Zucker geben und alles mit den Rührbesen in 3–5 Min. zu einer weißlichen, luftig cremigen Masse aufschlagen. Anschließend die Crème fraîche und nach Belieben den Limoncello gründlich unterrühren. Die Mehlmischung durch ein feines Sieb auf die Eiermasse sieben und möglichst kurz, aber gründlich unterrühren. Zuletzt die geschmolzene Butter zügig mit einem Teigschaber unterrühren. Den Teig in die Form füllen und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. goldbraun backen, dabei den Kuchen evtl. nach einiger Zeit mit Backpapier abdecken, damit er nicht zu stark bräunt.

**3.** Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und abkühlen lassen. Dann in Frischhaltefolie einschlagen und 24 Std. durchziehen lassen.

**4.** Am nächsten Tag 1 Zitrone auspressen. 30 ml Saft abmessen und mit dem Puderzucker glatt rühren. Den Kuchen mit dem Guss bepinseln, mit den übrigen Lavendelblüten bestreuen. Den Guss trocknen lassen.

*Für 1 Springform (24 cm Ø)*

*Zubereitung: 30 Min.*

*Backen: 40 Min.*

*Ruhen: 24 Std.*



## ZUTATEN:

|       |                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------|
|       | Butter für die Form                                   |
| 120 g | Butter                                                |
| 250 g | Zucker                                                |
|       | Salz                                                  |
| 3     | Bio-Zitronen                                          |
| 2 EL  | Lavendelblüten                                        |
| 280 g | Weizenmehl<br>(Type 405)                              |
| 1 TL  | Backpulver                                            |
| 5     | zimmerwarme Eier<br>(Größe L)                         |
| 150 g | Crème fraîche                                         |
| 3 EL  | Limoncello (ital.<br>Zitronenlikör, nach<br>Belieben) |
| 150 g | Puderzucker                                           |

## Das Geheimrezept

*Vielleicht hätte ja bereits dieser mit Liebe gebackene Kuchen gereicht, doch Pauline möchte auf Nummer sicher gehen. Sie backt Cupcakes mit Mistelblättern nach einem geheimnisvollen Rezept aus einem Kochbuch ihrer Großmutter: Durch sie sollen sich zwei Liebende finden. Davon bekommt Patrizia Wind und es scheint zunächst, als könnte sie dieses Mal das Blatt für sich wenden. Sie vertauscht die Cupcakes, und sie bekommt anstelle von Pauline mit Leonard die beiden Lovecakes. Leider ohne erwünschte Wirkung: Leonard versetzt sie am nächsten Tag beim verabredeten Frühstück ...*





# Currywurst à la Poppy

**1.** Die Schalotten schälen, fein würfeln und in 2 EL Öl bei kleiner bis mittlerer Hitze goldgelb und schön weich dünsten. Dann den Zucker und 2 EL Currypulver darüberstäuben und unter Rühren kurz mitrösten, das Tomatenmark zugeben und ebenfalls kurz mitrösten. Anschließend das Ketchup und den Orangensaft zugeben und gründlich unterrühren. Alles unter Rühren aufkochen, dann mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce offen bei kleiner Hitze 10–15 Min. sämig einkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und etwas Curry abschmecken.

**2.** Kurz vor Ende der Garzeit die Würste beidseitig in ca. 1 cm Abstand leicht schräg einschneiden. Die übrigen 3 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Würste bei kleiner bis mittlerer Hitze rundum leicht braun braten. Dabei nicht zu heiß werden lassen, damit sie nicht platzen. Dann die Würste herausnehmen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Pappschälchen geben. Die warme Currysauce darübergeben und mit dem übrigen EL Currypulver bestäuben.

## Wahlkampf-Würstchen

*Am Ende eröffnet Poppy ihren Imbisswagen nicht im Fürstenhof, sondern mithilfe von André Konopka im Dorf. Der setzt sich nicht ganz uneigennützig für Poppy ein: Da er für das Amt des Bürgermeisters von Bichlheim kandidieren möchte, setzt er auf Currywurst statt Freibier, um Wählerstimmen zu gewinnen. Selbst Gegenkandidat Michael greift da gerne zu. Ganz zur Empörung von Ehefrau Natascha: „Wie kannst Du nur die feindliche Propagandawurst verputzen!“ Michael kontert verständnislos: »Probier erst mal, die ist tatsächlich fantastisch.« Wahlkampf hin, Wahlkampf her, wo er recht hat, hat er recht ...*



*Für 4 Personen  
Zubereitung: 40 Min.*



### ZUTATEN:

- 2 Schalotten
- 5 EL Pflanzenöl zum Braten
- 1 EL Rohrzucker
- 3 EL Currypulver
- 1 EL Tomatenmark
- 200 g Tomatenketchup
- 100 ml Orangensaft
- 1 TL Weißweinessig
- Salz | Pfeffer
- 4 gebrühte Kalbsbratwürste

### Außerdem:

- Pappschälchen zum Servieren



## Alicia & Viktor

*Auch wenn Christoph im wahrsten Sinne wie ein Wahnsinniger um Alicia kämpft, gewinnt am Ende Sohn Viktor ihre Liebe, und die beiden heiraten. Bruder Boris befreit sich ebenfalls vom väterlichen Druck und bekennt sich zu seinem Freund Tobias, der ihm lange nur heimlich Pasta kochen durfte. Als sich beide offen und spontan »trauen«, springt sogar Vater Christoph über seinen Schatten und sorgt dafür, dass die Hochzeit stattfinden kann.*

*Für Romy und Paul ist dagegen noch lange kein Happy End in Sicht. Hier scheint gerade aller Anfang schwer, auch wenn Romy mächtig verknallt ist. Köchin Tina und Mitbewohner Nils versuchen, dem Glück der beiden mit einem romantischen Candle-Light-Dinner auf die Sprünge zu helfen: ingwerscharf anmachendes Möhrensüppchen, danach Rinderfilet mit Schoko-Chili-Sauce und zum Schluss Erdbeer-Tiramisu, das selbst müde Liebhaber auf Trab bringen sollte. Die ganzen anregenden Köstlichkeiten nützen nichts, Paul macht sich noch vor dem Hauptgang aus dem Staub und am Ende löffeln Tina und Nils das Dessert ...*

*Wie verbindend gemeinsames Löffeln sein kann, erleben Robert und Tochter Valentina. Als sie Liebeskummer quält, bringt ihr alter Herr sie auf andere Gedanken: mit einem Becher voller Eis, Waffeln, Schirmchen und Amarettokirschen, die sie voller Begeisterung herausfischt, weil sie ihr als Kind verboten waren. »Jetzt bist du fast erwachsen!«, meint Robert. Sie kontert: »Und du ziemlich alt ... Aber der beste Papa der Welt!«*

*Um seinen Ruf als Koch muss André fürchten. Er hat dummerweise vor seiner Ex Melli, die gerade aus Tokio zurückgekehrt ist, mächtig angegeben und versprochen, sie original japanisch zu bekochen. Zurück in der Hotelküche ist er verloren. Seine Onsen Tomago, Eier, die in Japan traditionell in heißen Quellen cremig gegart werden, sind am Ende steinhart. Um sich nicht völlig zu blamieren, bestellt er alles, was er später Melli aufischt, bei einem japanischen Restaurant. Melli ist begeistert und ihrem Ex wieder sehr zugetan ... Am nächsten Tag fliegt der Schwindel allerdings auf, als Page Peter André die in der Lobby liegen gebliebene Rechnung des japanischen Restaurants präsentiert.*

# Trost-Eisbecher für Valentina

*Für 4 Personen  
Zubereitung: 45 Min.*



## ZUTATEN:

### Für die Amarettokirschen:

- 300 g TK-Sauerkirschen
- 300 g Zucker
- 4 EL Amaretto (ital. Mandellikör)
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Tropfen Bittermandelaroma

### Für den Eisbecher:

- 200 g Schlagsahne
- 1 Pck. Vanillezucker
- 900 g gemischtes Eis nach Wahl (z. B. Vanille, weiße Schokolade, Stracciatella) Amarettokirschen Waffelröllchen, Schirmchen und andere bunte Verzierung

**1.** Die Kirschen etwas antauen lassen, dann mit Zucker in einem Topf mischen und unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 10–15 Min. offen köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat und Kirschsafte austritt. Den Saft dann in weiteren 15–20 Min. sirupartig einkochen lassen. Amaretto, Zitronensaft und Bittermandelaroma zugeben und weitere



5 Min. köcheln lassen, dann in saubere Twist-off-Gläser füllen, sofort verschließen und abkühlen lassen. Fest verschlossen und kühl gelagert halten sich die Kirschen mehrere Monate.

**2.** Für den Eisbecher die Sahne mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen, dabei gegen Ende den Vanillezucker einrieseln lassen. Aus dem Eis Kugeln abstechen und in Eisbecher geben, dabei zwischen die Kugeln immer ein paar Amarettokirschen geben. Die Sahne daraufgeben und mit etwas Kirschen und Sirup beträufeln. Den Eisbecher mit Waffelröllchen und Schirmchen verzieren.



# Ingwer-Möhren-Cremesüppchen

1. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffel schälen, waschen und klein würfeln. Die Schalotten und den Ingwer getrennt schälen und klein würfeln. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, die Schalotten andünsten. Die Möhren zugeben, mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und alles kurz unter Rühren mitdünsten. Den Ingwer unterrühren, dann alles mit der Hälfte des Orangensafts ablöschen. Anschließend Brühe und Kartoffeln sowie ½ TL Orangenschale zugeben und zum Kochen bringen, salzen und pfeffern. Die Hitze reduzieren und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Min. köcheln lassen, währenddessen nach und nach den übrigen Orangensaft unter die Suppe rühren.
3. Inzwischen die Sahne mit den Rührbesen des Handrührgeräts gerade eben steif schlagen, dabei gegen Ende 1 kleine Prise Muskatnuss unterrühren. Dann nach Belieben den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob zerschneiden.
4. Die Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 1–2 Min. köcheln lassen, dann fein pürieren. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, je einen Klecks Muskatsahne daraufgeben und mit etwas Orangenschale und Koriandergrün bestreuen.

*Für 4 Personen  
Zubereitung: 25 Min.  
Garen: 35 Min.*

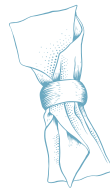


## ZUTATEN:

- 700 g Möhren
- 1 kleine mehligkochende Kartoffel
- 2 Schalotten
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
- 1 Bio-Orange
- 2 EL Butter
- ½ TL Currypulver
- Salz | Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 g Sahne
- frisch geriebene Muskatnuss
- 4 Stängel Koriandergrün (nach Belieben)
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft

## Sagen Sie jetzt nichts ...

»Du hast da was ... An deinem Mund ...«, meint Paul beim Suppelöffeln zu Romy. Ein erster Annäherungsversuch ...? Leider nicht, sondern eine allergische Reaktion von Romy auf die Muskatnuss. Die gibt der Suppe zwar noch etwas besonderen Pfiff, kann aber zur Not auch mal entfallen.





## Maja & Florian

*Ihren ersten, recht dramatischen Auftritt hat Maja in dieser Staffel bereits im Hochzeitskleid. Allerdings völlig in Tränen aufgelöst. Sie hat ihren Verlobten Frederik ausgerechnet am Tag der Hochzeit mit ihrer Trauzeugin und besten Freundin Shirin erwischt! Kein Wunder, dass sie von Männern erst mal genug hat! So schätzt sie zunächst auch ihren späteren Traummann Florian ein, dem sie tags darauf im Wald begegnet, als er gerade ein Reh ins Visier zu nehmen scheint.*

*Florian ist Förster und ein echter Naturbursche, der Tiere fast mehr liebt als Menschen. Bis auf seinen älteren Bruder Erik, der ihm als Kind das Leben rettete. Das verbindet sie auf besondere Weise, genau wie die Magic Chinese Noodles: fertig gekaufte, gebratene Nudeln in der Pappbox mit ordentlich Ketchup, die Erik scherzhaft als »Delikatesse ihrer Kindheit« tituliert.*

*Sein sensibles Wesen kann Florian bei Maja erst nach und nach unter Beweis stellen. Als er hilft, das verletzte Kaninchen Napoleon aufzupäppeln, regen sich bei ihr erste zarte Gefühle. Beim Picknick am winter-*

*lichen See entdeckt sie den Romantiker in ihm: Auf dem mit unzähligen Lichtern dekorierten Bootssteg lockt ein Picknickkorb mit wärmendem Apfeltee, Falafel-Wraps, Sandwichs und Linsensalat. Maja ist überwältigt und sie gestehen sich bei frostigen Temperaturen ihre gegenseitige Liebe. Auch mit Freundin Shirin, die ihr mit schlechtem Gewissen an den Fürstenhof gefolgt ist, versöhnt sich Maja wieder. Dieser macht ausgerechnet der als Frauenheld bekannte Fitnesstrainer Max den Hof. Außer einem heißen Abend der besonderen Art mit höllisch scharfem Hähnchenragout ergibt sich allerdings nichts zwischen den beiden.*

*Beim großen Kochwettbewerb, der am Fürstenhof ausgetragen wird, erringt Hildegard den Goldenen Schneebesen. Gegen die Sternektionen ihrer Konkurrenz setzt sie sich ausgerechnet mit einem Schweinebraten durch. Ein schlichtes Gericht, aber perfekt und mit Liebe gemacht. Noch bevor die Entscheidung der Jury feststeht, überreicht Alfons seiner Gattin einen goldenen Miniatur-Schneebesen, als Zeichen seiner Liebe und »weil sie den schon lange verdient hat«.*

# Magic Chinese Noodles

*Für 4 Personen  
Marinieren: 1 Std.  
Zubereitung: 20 Min.*



## ZUTATEN:

- 350 g Hähnchenbrustfilet
- 350 g Mie-Nudeln
- 5 EL Sojasauce
- 2 TL Speisestärke
- 1 große rote Paprika
- 100 g Zuckerschoten
- 150 g Mungbohnen-sprossen
- 1 kleine Dose Ananas in Stücken (ca. 235 g Füllgewicht)
- 100 ml Hühnerbrühe
- 4 EL Weißweinessig
- 2 TL Zucker
- 5 EL Tomatenketchup
- Pflanzenöl zum Braten

**1.** Das Hähnchenfleisch klein schnetzeln und erst mit 1 EL Sojasauce, dann gründlich mit 1 TL Stärke mischen. Zudeckt ca. 1 Std. kühl stellen.

**2.** Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und abtropfen lassen. Die Paprika halbieren, putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Die Zuckerschoten wa-



schen, putzen und schräg halbieren. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Ananas in ein Sieb abgießen, den Saft auffangen.

**3.** Den Ananassaft erst mit dem übrigen TL Stärke, dann mit der Brühe glatt rühren. Essig, Zucker und Ketchup mischen. In einem Wok ausreichend Öl erhitzen, das Fleisch rundum leicht braun braten, dann herausnehmen. Paprika und Zuckerschoten in den Wok geben und unter Rühren ca. 2 Min. braten, mit übriger Sojasauce ablöschen. Den Ananassaft zugeben und alles aufkochen lassen. Die Ketchup-Mischung unterrühren und bei kleiner Hitze 5–7 Min. köcheln lassen. Dann Fleisch und Sprossen unterrühren, die Nudeln zugeben und alles unter Rühren 1–2 Min. bei mittlerer Hitze weitergaren.



# Shirins Hähnchen-Kichererbsen-Topf

**1.** Das Fleisch trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt klein würfeln. Die Paprika halbieren, putzen, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

**2.** Reichlich Öl in einem Bräter erhitzen, darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten, gegen Ende Knoblauch und Paprikastücke zugeben. Die Hitze erhöhen, das Hähnchenfleisch zugeben, salzen, pfeffern und unter Rühren anbraten. Tomaten- und Paprikamark einrühren und kurz mitrösten, dann die stückigen Tomaten unterrühren und ca. 2 Min. mitbraten. Alles mit Brühe ablöschen.

**3.** Die Kichererbsen zugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 25–30 Min. köcheln lassen. Ca. 10 Min. vor Ende der Garzeit den Topfdeckel abnehmen. Zum Schluss alles noch mal mit Salz, Pfeffer und Pul Biber abschmecken. Den Eintopf mit Fladenbrot oder Reis servieren.

## Rache ist scharf

*»Ich hab' da, glaub' ich, ein bisschen was Scharfes erwischt ...«, japst Max schon beim ersten Bissen. Kein Wunder, hat Shirin doch über seine Portion vorher noch ordentlich Chili gestreut. Der Griff zum Wasserglas macht alles nur noch schlimmer, denn das sollte jeder wissen: Trinken verteilt Chilischärfe nur noch mehr im Mund, es brennt wie Hölle. Wesentlich besser hilft ein Schluck Milch, deren Fett die scharfen Aromastoffe bindet. Die ist aber bei Shirin leider aus, wie sie schadenfroh bedauert ... So wird das Dinner für Max ganz anders als erwartet zum wahrhaft unvergesslich heißen Abend. Für's Date zu Hause das Gericht also besser nach persönlicher Schärfevorliebe mehr oder weniger »hot« abschmecken; anstelle des in türkischen Geschäften erhältlichen Pul Bibers können auch Chilipulver oder Chiliflocken verwendet werden.*



*Für 4 Personen  
Zubereitung: 25 Min.  
Garen: 30 Min.*



### ZUTATEN:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Spitzpaprika
- 2 Dosen Kichererbsen  
(à 400 g Füllgewicht)
- Oliveöl zum Braten
- Salz | Pfeffer
- 1½ EL Tomatenmark
- 2 EL Paprikamark
- 250 g stückige Tomaten  
(aus der Dose)
- 200 ml Hühnerbrühe
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼–½ TL Pul Biber (türkische Paprikaflocken; ersatzweise Chilipulver)

# Über die Produktionsfirma von

## Sturm der Liebe



Produziert wird *Sturm der Liebe* von Bavaria Fiction, eine der erfolgreichsten Produktionsfirmen Europas. Die Tochterfirma von Bavaria Film und ZDF Studios steht unter der Geschäftsführung von Marcus Ammon und Jan S. Kaiser. Mit rund 16 000 Sendeminuten und Sendungen wie *Sturm der Liebe*, *Die Rosenheim-Cops*, *SOKO Stuttgart* und *Inga Lindström* erreicht Bavaria Fiction jede Woche Millionen von Zuschauerinnen und Zuschauern allein in Deutschland.

Neben täglichen und wöchentlichen Serien, Reihen wie den *Tatort*-Formaten und zahlreichen Fernsehfilmen steht Bavaria Fiction für aufwändiges Eventfernsehen wie *Das Geheimnis des Totenwaldes* und *Der Kaiser* sowie für internationale Serien wie *Freud*, *Arctic Circle* und *Das Boot*. Der Bereich Documentaries spezialisiert sich auf non-fiktionale Produktionen für den nationalen und internationalen Markt.



# Impressum

© 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
Postfach 860366, 81630 München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der  
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

ISBN 978-3-8338-8619-5

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Lisa Seibel

Projektmanagement Rechteinhaber & Lizenzgeber:

Annette Hoerster (Bavaria Fiction GmbH), Veronika

Kolbeck (Bavaria Fiction GmbH), Ebah Ruweji

Neumann (Bavaria Media GmbH)

Text: Tanja Dusy

Redaktionelle Mitarbeit: Anja Kurz

Lektorat: Melanie Haizmann

Korrektorat: Jutta Weikmann

Bildredaktion: Lisa Seibel, Anja Kurz, Natascha Klebl

(Cover), Annette Hoerster, Veronika Kolbeck

Umschlaggestaltung und Layout: ki 36 Bettina Stickel

Editorial Design, München

Herstellung: Linda Wiederrecht, Renate Hutt

Satz: griesbeckdesign, Dorothee Griesbeck, München

Reproduktion: Medienprinzen GmbH, München

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Bindung: Conzella, Pfarrkirchen

## Umwelthinweis:

Nachhaltigkeit ist uns sehr wichtig. Der Rohstoff Papier ist in der Buchproduktion hierfür von entscheidender Bedeutung. Daher ist dieses Buch auf PEFC-zertifiziertem Papier gedruckt. PEFC garantiert, dass ökologische, soziale und ökonomische Aspekte in der Verarbeitungskette unabhängig überwacht werden und lückenlos nachvollziehbar sind.

## Bildnachweis:

Rezeptfotos: Nicky Walsh

Foodstyling: Max Faber

Serienfotos: © Bavaria Fiction GmbH / verschiedene Fotografen s.u.

Fotografen: Ann Paur: S. 10, 11, 38, 43 (oben u. unten links), 46, 52/53 (alle), 58, 64/65 (alle), 72 (alle), 73

(oben), 75/76, 82/83 (alle), 86, 93 (oben u. Mitte), 102

(oben u. unten rechts), 103 (alle), 121 (Mitte); Arvid Uhlig: S. 42 (Mitte u. unten); Bojan Ritan: S. 176; Chris

Hirschhäuser: S. 35 (oben); Christof Arnold: S. 7, 8, 9,

98, 102 (unten links), 108, 112/113 (alle), 116, 120 (alle),

121 (oben u. unten rechts), 124, 128 (unten links u.

rechts), 129 (alle), 132, 138 (alle), 139 (oben u. Mitte

links), 146, 150 (alle), 151 (oben u. unten), 154,

160/161 (alle), 164, 170 (alle), 171 (oben u. unten),

182/183 (alle), 190; Jacqueline Krause-Burberg: S. 93

(unten); Jo Bischoff: S. 12, 18/19 (alle), 22, 28/29 (alle),

32, 34 (alle), 35 (unten links u. rechts), 42 (oben), 43

(unten rechts), 68, 73 (unten); Manfred Laemmerer: S.

128 (oben); Marco Meenen: S. 92 (alle); Saskia Pavék:

S. 171 (Mitte); Stella Boda: S. 139 (Mitte rechts u. unten

rechts); Thomas Neumeier: S. 151 (Mitte)

Illustrationen: Bella Illenberger

Styleguide-Elemente (u.a. Icons, Aquarelle, Borders):

form + grund GmbH

Papier-Hintergrund und Illustration Cover:

iStockphoto

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GRÄFE  
UND  
UNZER

Ein Unternehmen der  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

■ ■ BAVARIA FICTION

Sturm der Liebe 2022

© Bavaria Fiction GmbH

Licensed by BAVARIA MEDIA LICENSING