

FOOD

@fabiundphil



FABI und PHILS

TOTAL FOOD COMA

DAS ULTRA TIKTOK-

TREND-REZEPTEBUCH



Für 2 Portionen

- 1 Kokosnuss
- 1 Granatapfel
- 1 Zitrone
- 100g Erdbeeren
- 100g Heidelbeeren
- 100g Brombeeren
- Eiswürfel



Yummy! 



Zubereitung

1. Die Kokosnuss halbieren und das Kokoswasser auffangen. Den Granatapfel unter fließendem Wasser vierteln (sonst gibt's eine riesige Sauerei!) und die Viertel mit einem Esslöffel vorsichtig entkernen; die Kerne beiseitestellen. Die Zitrone auspressen. Die Erdbeeren waschen und vierteln, die weiteren Beeren vorsichtig waschen.
2. Die Kokosnusshälften als Bowls benutzen und mit den Granatapfelkernen und den Beeren füllen.
3. Das Kokoswasser über die Früchte geben, Eiswürfel hinzufügen und mit dem Zitronensaft abrunden.

NATURE'S CEREALS

Einer der einfachsten und leckersten TikTok-Foodtrends, die es je gab – auch wenn ihr keinen Marathon laufen wollt, ist dies der perfekte Start in einen heißen Tag!



Für 2 Portionen

- 3 TL + etwas Salz
- 50g Parmesan
- 150g kurze Nudeln, z. B. Rigatoni
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Oregano, gemahlen
- Pfeffer



Zubereitung

1. In einem großen Topf 3l Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen.
2. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen, abtropfen lassen und mit etwas Küchenpapier weiter trockentupfen.
3. Den Parmesan fein reiben.
4. In einer Schüssel das Olivenöl mit dem geriebenen Käse, dem Knoblauchpulver, dem Oregano sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen und die Nudeln darin schwenken.
5. Die geölten Nudeln für etwa 15 Minuten bei 200°C in die Heißluftfritteuse geben. Den Garkorb zwischen durch mehrmals ordentlich durchschütteln.



NUDELCHIPS

Warum noch langweilige Kartoffelchips essen, wenn man sich ganz fix aus Nudeln eine viel coolere Variante zaubern kann? Unser Lieblings-Dip für diesen würzigen Snack ist übrigens Sour Cream.



LEUTE!

6 Zutaten + 20 Minuten Zeit = der perfekte spicy Gurkensalat – wenn Mathe doch immer so lecker wäre!

CHINESISCHER GURKENSALAT



Für 2 Portionen

- 4 kleine Salatgurken
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Reissessig
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sriracha-Sauce (alternativ Chili-Sauce)
- 1 TL Sesam, weiß
- 1 TL Sesam, schwarz



Zubereitung

1. Die Gurken waschen.
2. Die erste Gurke von einer Seite mehrfach einschneiden (auf keinen Fall durchschneiden!). Die „halben“ Streifen sollen ca. 1cm dick sein.
3. Die Gurke wenden und um 45° drehen, sodass die eingeschnittene Seite unten liegt. Erneut mehrfach einschneiden: Die Schnitte werden so um 45° versetzt zu den ersten angebracht. Auch diese „halben“ Streifen sollen ca. 1cm dick sein.
4. Alle Gurken auf diese Weise vorbereiten und alle zusammen in eine große Schüssel geben.
5. Die Knoblauchzehen pressen und über die Gurken streuen. Den Essig, die Sojasauce und die Sriracha-Sauce darübergießen und gut unterheben. Mit Sesam toppen.



COOKIE DOUGH ZUM NASCHEN

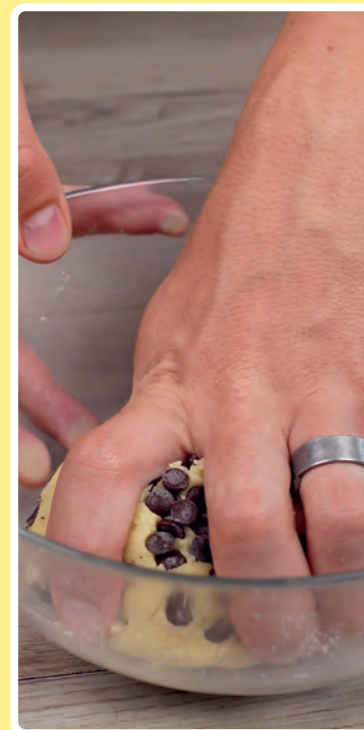


Aus den USA ist dieser Trend zu uns geschwappt: Warum soll man warten, bis die Kekse aus dem Ofen kommen, wenn man den super leckeren Teig bedenkenlos auch so essen kann?! Zeitersparnis bei höchstem Genuss – genau unser Ding!



Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen und das Mehl in einer ofenfesten Form mindestens 20 Minuten darin erhitzen; anschließend abkühlen lassen. Das macht man, weil das Mehl mit Keimen belastet sein kann, die wir natürlich nicht essen wollen.
2. Den gesamten Zucker, das Salz und die Butter in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät schaumig rühren.
3. Die Milch unterrühren und erst anschließend das hitzebehandelte Mehl einarbeiten.
4. Zuletzt die Chocolate Chips in den Teig kneten und den Teig sofort roh genießen.



Für 3 Portionen

- 250g Mehl
- 100g weißer Zucker
- 70g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- 200g Butter, weich
- 30ml Milch
- 100g Chocolate Chips

