

Andrea Berg

A photograph of Andrea Berg, a woman with long reddish-brown hair, sitting and holding a white mug with a blue patterned rim. She is wearing a light-colored, textured cardigan over a patterned top and a necklace with a starfish pendant. The background shows a window with a decorative frame and a white ceramic vase.

Meine  
Seelenküche

**riva**

*Persönliche Rezepte und  
Geschichten zum Wohlfühlen*

Andrea Berg

# Meine Seelenküche



Andrea Berg

# Meine Seelenküche

*Persönliche Rezepte und Geschichten  
zum Wohlfühlen*

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

1. Auflage 2018

© 2013 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86, D-80636 München

Tel.: 089 651285-0,

Fax: 089 652096

© Copyright der deutschen Originalausgabe 2013 by riva Verlag

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Michael Holz

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, München

Realisation: Medienprojekte München

Fotoproduktion: Medienservice ProGenuss.de, Tittmoning

Fotograf: 9, 10, 13: Andreas Rentz, 16: Olesh/istockphoto.com, 19: kab-vision/Fotolia.de, 22, 30, 85, 106:

Floortje/istockphoto.com, 27: tomch/istockphoto.com, 37: ermingut/istockphoto.com, 48: Pakhnyushchyy/  
istockphoto.com, 96, 129: AlasdairJames/istockphoto.com, alle weiteren Bilder Michael Holz

Rezeptredaktion: Medienservice ProGenuss®, Walter A. Drössler, Tittmoning

Satz und Layout: Kristin Hoffmann, München

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0410-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-352-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-353-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



»» Mit dem Kochen ist es wie mit  
dem Musik machen. Liebe ist alles  
und ohne Liebe ist alles nichts! ««

# Inhalt

Meine Seelenküche

Seite 8

Schnelle Küche und  
Touresgeschichten

Seite 14

Meine kulinarischen Wurzeln

Seite 44

Meine Heimat:  
Rezepte vom Sonnenhof

Seite 98

Meine süße Leidenschaft

Seite 158

Register

Seite 182



# Meine Seelenküche

Essen ist für mich nicht Nahrungsaufnahme! Nicht Mittel zum Zweck! Nicht nur Sattwerden! Essen ist viel mehr! Essen ist Genuss, ist Leidenschaft! Früher als Kind, da war es oft schwierig. Wir Kinder standen ja mehr so auf Nudeln mit Tomatensauce, Weißbrot mit Nutella oder Fischstäbchen mit Kartoffelpüree. Mit gesunden Sachen, wie etwa Gemüse oder Salat, konnte man mich jagen.

Das Schlimme war, dass wir in Krefeld einen Schrebergarten hatten. Dort hat mein Papa lauter gesunde Sachen angebaut. Salat, Tomaten, Bohnen, Karotten. Es wird noch schlimmer: Grünkohl, Spitzkohl und Wirsing.

Dieses gesunde Zeug gab es gefühlt jeden Tag! Grünkohl ließ sich noch steigern mit Karottengemüse und gebratener Blutwurst! Und wir saßen in der Küche auf der Eckbank, und Papa sagte: »Der Teller wird leer gemacht!« Oje, bäh! All dieses Gemüse durcheinander ist bis heute nicht mein Fall! Zu allem Übel wurde das Zeug ja nicht nur in der jeweiligen Saison geerntet und verspeist, sondern, nein, es kommt noch schlimmer, es wurde portionsweise eingefroren, und es passierte, dass es zu jeder Jahreszeit unerwartet auf dem Teller vor mir landete. Ich weiß es noch genau. Grauslig!

Wenn mein Papa aber im Dienst war, durf-

ten wir uns was wünschen. Klar, dann gab es Spaghetti, Frikadellen, Fischstäbchen, Pommes, Kartoffeln mit Fleischsauce oder auch Kartoffeln mit Frikadellen, Hühnerfrikassee mit Reis oder Kartoffelpüree mit Spiegelei. Rindfleischsuppe mit Markbällchen, ja, das mochte ich auch gerne. Ich habe aber immer jede Menge Maggi auf mein Brötchen geträufelt und dann das Brötchen in die Suppe gestippt. Mein Papa meinte, bäh, das kann doch nicht schmecken, aber ich fand's geil!

Samstags wurde immer Eintopf gekocht, also Erbsen-, Bohnen- oder Linsensuppe. Auch hier immer ein Riesentopf und der Rest ab in die Gefriertruhe! Das mochte ich eigentlich auch ganz gerne, besonders wenn richtig viele Würstchen, Wiener oder geräucherter Mettwürstchen, drin waren. Das Ganze wurde jedoch regelmäßig mit meinem »Maggibrötchen« abgerundet.

Sonntags gab es immer erst mal eine schöne Rindfleischsuppe mit Markbällchen, danach Braten mit Sauce, Kartoffeln und Gemüse und je nach Jahreszeit Erbsen mit Möhrchen, Blumenkohl, Kohlrabi oder auch Rosenkohl.

Den frischen grünen Salat aus dem Schrebergarten mochte ich nur dann, wenn das Dressing aus Sahne, Zitronensaft und Zucker bestand.





Die Früchte für die Quarkspeise (Sahnequark mit Zucker und Fruchtsaft verrührt) zum Nachtisch stammten natürlich auch aus dem Garten. Es waren Erdbeeren, Kirschen, Äpfel, Rhabarber, Johannisbeeren und Stachelbeeren. Das war sehr lecker. Das Obst wurde mit viel Zucker eingekocht und in Einmachgläsern im Kellerregal aufbewahrt. Auch leckere Marmelade und Apfelmus machte mein Mütterlein selbst.

## Ein »Schatz« aus Kartoffeln

Alles lagerte in der »Schatzkammer« im Keller. Auch die Kartoffeln wurden hier in einer großen Kiste aus Holzlatten aufbewahrt. In Krefeld gab es zu jeder Mahlzeit Kartoffeln. Als Salzkartoffeln zu Fleisch, Sauce und Gemüse, als Pellkartoffeln zum Fisch am Freitag oder für den Kartoffelsalat, als Kartoffelpüree zum Blubb-Spinat mit Spiegelei oder zu Sauerkraut und Kassler. Aus Kartoffeln kann man aber auch was richtig Leckeres machen. Ja, Pommes zum Beispiel oder Reibekuchen, oh ja Reibekuchen. Das war ein Fest. Da wurde Omas alte Mühle am Küchentisch befestigt, und Zwiebeln und Kartoffeln wurden gerieben. Das ging ganz schön in die Arme, und der Zwiebelsaft trieb einem die Tränen in die Augen. Aber Reibekuchen mit dick Zuckerrübenkraut drauf – saulecker!

Was gab's, wenn Gäste kamen? Ja, na klar, auch bei uns gab es einen Igel aus Mett. Die

Stacheln bauten wir aus halben Zwiebelringen, Augen aus schwarzen Oliven, und die Schnurrhaare – ja, unser Mettigel hatte Schnurrhaare – waren aus Salzstangen. Ein weiterer Igel wurde aus aufgespießten Käsewürfeln und Trauben gebaut. Dann natürlich Kartoffelsalat mit Fleischwurststückchen drin und Gürkchen und Silberzwiebeln. Halbierte, hart gekochte Eier bekamen ein Häubchen aus Mayonnaise. Spargel aus dem Glas wurde in Scheiben von gekochtem Schinken eingepackt, daneben lagen kleine selbst gemachte Minifrikadellen, von denen viele allerdings schon kurz nach dem Braten auf rätselhafte Weise verschwanden. Dazu aufgeschnittenes Baguette, und auf dem Herd blubberte eine schöne deftige Gulaschsuppe. Auf der Anrichte daneben baute meine Mama Türme aus Suppentassen, Besteck, Tellern und Servietten. So entstand in unserer Küche ein richtig schönes Partybüfett. Das war dort sehr gesellig, und die Grüppchen blieben oft in der Küche hängen und quatschten sich hier fest.

Heute esse ich dagegen sehr bewusst, meistens! Ich denke, der gesunde Mittelweg ist der richtige. Wenn ich zu Hause bin, habe ich natürlich den entscheidenden Vorteil, dass es in unseren Küchen beinahe alles gibt, was man sich wünschen kann. Marko und Richard verstehen es wunderbar, für mich leichte, kohlenhydratfreie Gerichte zu zaubern, die mich schlank und fit halten, aber

trotzdem glücklich machen.

Fischfilet auf Fenchelgemüse oder mein geliebter Lachs mit Blattspinat! Salat von Wildkräutern mit gebackenem Ziegenkäse oder Putenröllchen! Lauter leckere Sachen kommen da auf den Tisch.

## Wenn die Versuchung kommt ...

Wenn man aber mal so richtig Lust auf Sünde hat, dann muss man der Versuchung nachgeben, und zwar ganz bewusst. Es gibt so ein paar Dinge, die ich mir niemals nehmen lasse. Am nächsten oder übernächsten Tag übe ich mich dann eben wieder in Disziplin.

Wo ich schwach werde? Oje, da gibt's eine Menge Sachen! Österreich und Bayern, das sind für mich deshalb auch ziemlich ungünstige Tourplätze.

Okay, jetzt ganz ehrlich. Ich liebe Schweinekrustenbraten mit Kartoffelknödeln – so richtig in viel Sauce geknatscht, Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat, Knoblauchsuppe oder unser Sonntagabend-Tatort-Spezial: Spaghetti mit Käse-Sahne-Sauce. Dazu Kamin an und ein schönes Gläschen Rotwein. Wer der Mörder ist, nun, das verschlafen wir meistens beide. Ist aber doch auch gar nicht so wichtig.

Und bei unserem Italiener? Lasagne oder Pizza mit Champions, Zwiebeln, Schinken und Knoblauch. Ehrlich währt am längsten!

Bevor ich wieder losziehe in die große weite Welt, brauche ich zum Abschied noch

mal so richtig was für die Seele. Mein Schwiegermütterlein kann mir den Abschied so richtig schwer machen mit ihren leckeren Maultaschen in der Brühe oder mit einer schönen deftigen Nudelsuppe, mit Maultaschen geröstet mit Zwiebeln und Ei oder Fleischkäse mit Bratkartoffeln und Spiegelei!!!

Es gibt so Momente, da hilft einfach gar nichts mehr. Wenn mich beispielsweise zwei Tage vor Tourstart oder einem wichtigen Studiotermin eine fiese Erkältung heimsucht. Wenn ich nur noch krächze und mich hundelnd fühle, dann helfen nur noch ganz viel Liebe und Mamas Hühnersuppe. Wenn ich von unterwegs anrufe und erzähle, dass es mir nicht gut geht, dann sagt mein Mütterlein: »Komm mal schnell nach Hause, Mädchen! Ich koche ein Suppenhuhn. Dann pack ich dich ins Bett, bringe dir eine schöne heiße Brühe, und morgen sieht die Welt schon wieder ganz anders aus.« Und genau so kommt es dann auch. Unter meiner Decke, dick eingepackt in meinen Kuschelschlafanzug, mein liebes Mütterlein auf der Bettkante und die Hände um eine Tasse dampfende Hühnerbrühe gelegt.

Ach, was soll mir schon Böses widerfahren!

*Oliver  
Meyer*

» Rezepte zum  
Schlankbleiben gibt es  
einige. Ich schwöre  
vor allem auf Bewegung  
und frische Luft.  
Das hält schlank und  
tut meiner Laune gut. «



# Schnelle Küche und Tourgeschichten









# Zwiebelsuppe

## mit Käse überbacken

- 1** Das Backrohr auf 200 °C vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln dazugeben und darin leicht bräunen lassen.
- 2** Den fein gehackten Knoblauch zufügen und kurz mit andünsten. Dabei ab und zu mit einem Kochlöffel umrühren. Das Mehl darüberstäuben, umrühren, mit dem Weißwein aufgießen und diesen um die Hälfte einkochen lassen.
- 3** Mit der Brühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Suppe etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr köcheln lassen. Inzwischen die Weißbrotscheiben toasten.
- 4** Die Zwiebelsuppe pikant abschmecken und in 4 vorgewärmte Suppentassen füllen. Mit je 1 Weißbrotscheibe belegen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im Backrohr so lange überbacken, bis der Käse eine leicht bräunliche Farbe bekommen hat.

### Zutaten für 4 Personen:

500 g Zwiebeln  
2 EL Butter  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Mehl  
100 ml trockener Weißwein  
1 l Rinder- oder Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
½ TL Thymian, getrocknet  
4 Scheiben Weißbrot  
100 g geriebener Käse wie  
Comté, Emmentaler  
oder Greyerzer

» In meinem Lieblingshotel in Berlin gibt es die ganze Nacht Zwiebelsuppe mit Käse überbacken. Da knistert ein Feuer im Kamin an der Bar, und ich sitze da mit meiner Crew. «

# Chili con Carne

- 1** Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Peperoni und die Paprikaschoten putzen, waschen und in Würfel schneiden.
- 2** Das Sonnenblumenöl in einem hohen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin unter ständigem Rühren bei starker Hitze anbraten. Salz, Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni und Paprika dazugeben und mit anbraten.
- 3** Tomatenmark dazugeben, unterrühren und kurz mit anbraten. Die passierten Tomaten, Kidneybohnen und die klein gehackte Blockschokolade dazugeben.
- 4** Mit der Brühe aufgießen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Chilipulver kräftig würzen. Das Ganze gut durchrühren und bei mittlerer Hitzezufuhr etwa 15 bis 20 Minuten garen. Bei Bedarf Wasser oder Fleischbrühe hinzufügen und ab und zu umrühren. Zum Schluss pikant abschmecken.

## Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Peperoni  
1 rote Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote  
2 EL Sonnenblumenöl  
800 g Hackfleisch  
Salz  
1 EL Tomatenmark  
750 ml passierte Tomaten  
250 g Kidneybohnen  
50 g Blockschokolade  
300 ml Fleischbrühe  
Cayennepfeffer  
Kreuzkümmel  
Chilipulver

»» Manchmal war ich in einem Ferienappartement untergebracht. Dann habe ich nach der Show, während die Jungs die Anlage im LKW verstaut haben, für alle gekocht. ««

