

BABS ZOBL

@SHAPESANDPEACHES

FOOD & FRIENDS

GEMEINSAM
SCHLEMMEN
& GENIESSEN



TYROLIA

FIRST THINGS FIRST

WELCOME

1

ZITATE

Das, was meine Gäste während des Essens von sich gegeben haben, habe ich, in Form von Zitaten, in diesem Buch festgehalten.

2

FRIENDS

Ich verstehe das Kochbuch als gemeinschaftliches Werk, deshalb siehst du hinten mit Text und Bild, welche Friends die Grafik, Illustration sowie die Keramik in diesem Buch gestaltet und gemacht haben.

3

PORTIONEN

Und übrigens: Die Portionsgrößen bei den Gerichten von Food & Friends sind vorwiegend auf eine einzige großzügige Portion ausgelegt, statt wie in vielen anderen Kochbüchern auf vier Personen.

INTRO

Seiten 4 bis 13

Babs.....	4
Sharing Plates.....	6
Die Basics.....	8

01 . TO DIP!

Seiten 16 bis 37

Ricotta mit Tomaten.....	16
Rote Mojo.....	18
Weißer Bohnendip.....	20
Roter Käferbohndip.....	21
Zitronenmayo.....	24
Salsa rot.....	26
Salsa grün.....	27
Dillöl.....	28
Butterskulptur.....	30
Röstbutter.....	32
Grünes Pesto.....	33
Pilzpesto.....	34
Zatar.....	36

02 . CRISPS & CRACKER

Seiten 40 bis 57

Umamicrunch.....	40
Walnusscrunch.....	42
Korn-Sticks.....	44
Cheese-Cracker.....	48
Zatar-Cracker.....	50
Dinkelvollkorn-Cracker.....	52
Wirsingchips.....	54
Salbei-Farinata.....	56

03 . SOUR PICKLES

Seiten 60 bis 69

Gepickelte Radieschen.....	60
Honiggurken.....	64
Pink Onions.....	66
Senfkaviar.....	68

ON THE MENU

04 . FINGERFOOD

Seiten 72 bis 91

Fungi Pad/Tofu-Sticks.....	72
Salvia frita	74
Luftiges Fladenbrot.....	76
Spanische Croquetas	80
Snack-Sticks	82
Polpette mit Beurre blanc	86
Polenta-Bites	88
Kimchi-Käse-Sandwich.....	90

05 . MAINS

Seite 94 bis 147

Tomatencarpaccio	94
Tomaten-Tartelettes.....	96
Brothy Butter Beans.....	100
Frittierte Melanzani.....	102
Saure Kalbszunge.....	106
Schweinebauch.....	108
Pochiertes Herbstei.....	110
Kimchi-Pancake	112
Pfannenbrot	114
Pochiertes Winterei	116
Kartoffeln in Mojo rojo	120
Ofen-Paprika-Melanzani.....	122
Hokkaido auf weißer Bohne.....	124
Kimchi-Shiitake-Pizza	126
Fenchel-Mille-feuille	130
Saurer Wels.....	132
Forellen-Ceviche.....	134
Gebratene Bachforelle	136
Räucherforellenschmaus	138
Miso Tofu	140
Ofengemüse.....	142
Pilzvielfalt	144
Wirsing Deluxe	146

06 . SALATE

Seite 150 bis 159

Bohnensalat	150
Fisolensalat.....	152
Panzanella.....	154
Rübensalat.....	156
Herbstsalat	158

07 . SWEETS

Seite 162 bis 177

Geschmorte Gewürzäpfel.....	162
Hafer-Nuss Cookies.....	164
Seidentofu-Schokomousse.....	166
Raspberry Temptation	168
Schokofeigen-Bites	170
Bananenbrot.....	174
Clafoutis.....	176

OUTRO

Seite 178 bis 192

Bussi Baba.....	178
We create!.....	180
Good to know	186
Küchenlexikon.....	190

HAPPY COOKING!

Schnappt eure Pfannen und
Töpfe und legt los, ohne groß
darüber nachzudenken!

INTRO

[@SHAPESANDPEACHES](#)

BABS

BABS

Gefühlt seit ich denken kann, dreht sich mein Leben um Essen, Kosten, Kochen und Genuss.

Eine meiner frühesten Erinnerungen hier:

Als mein erstes Kindergartenjahr beginnen sollte, überlegte ich es mir fremdelnd anders und blieb noch ein Jahr zu Hause bei meiner Oma am Bauernhof. Dort sah ich ihr beim tagtäglichen Kochen zu – retrospektiv ein wirklich schönes Jahr. Auch kann ich mich seither an kulinarische Entdeckungen erinnern – ich weiß so ziemlich genau, was ich wann wo gegessen habe und auch, wie ich es fand. **Der Geschmack von Essen ist für mich gewissermaßen eine endlos fließende Quelle.** Das gilt auch für meine Neugierde, weshalb ich am liebsten immer Unbekanntes probiere, mich auf immer neues Terrain wage.

In der Küche meiner Mutter durfte ich mich früh übermäßig viel austoben – das schätze ich sehr. Ebenso ließ mich die Natur am Bauernhof nicht unberührt; **mein allererstes Gericht: Sauerampfersalat.** Zu Schulzeiten dann war das Kochen für mich immer ein kreatives Ventil, bei dem ich bei mir sowie zugleich im Hier und Jetzt ankommen konnte – und intrinsisch motiviert Neues lernte.

Durch **meine Hochsensitivität** hatte ich stets ein Thema mit Überreizung und Konzentration, mein Hirn sehnte sich nach Ruhe, die mir das Kochen geben konnte und noch immer gibt – ebenso wie die Fotografie. Beim Kochen kann ich gezielt meine Sinne aktivieren und öffnen. Genau das tat und tut mir einfach gut.

Später verschlug es mich für mein Lehramtsstudium nach Wien und erst durch die Pandemie und die daraus folgenden Lockdowns, die mir ein neues, großes Zeitfenster boten, trat das **Foodbloggen** in mein Leben. Aufgrund der zahlreichen Rezeptanfragen aus meinem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis startete ich schließlich Anfang 2020 meinen Foodblog **shapesandpeaches**. Der Blog leitete gewissermaßen einen Wendepunkt in meinem Leben ein. Parallel zum Bloggen begann ich

bei der Foodfotografin und -stylistin Mara Hohla als Assistentin zu arbeiten. Ihre Foodfotografien verfolgte ich da bereits staunend über mehrere Jahre. Über den Einstieg in diese Szene und die Möglichkeit, von Expert:innen zu lernen, freute ich mich also sehr.

Durch Mara kam ich auch in Kontakt mit der **NRO Slow Food Österreich**, bei der ich bis heute Mitglied bin und über die ich Themen wie Saisonalität, Regionalität, die Qualität von Lebensmitteln sowie Sorten- und Artenvielfalt und Bodengesundheit erneut tiefgehend reflektierte. Zu meiner Überraschung gewann ich dann 2022 den **Austria Food Blog Award**, der von Alexandra Palla initiiert wird. Wieder durfte ich viele tolle Persönlichkeiten kennenlernen, die meine Leidenschaft teilen. In jenem Jahr tauchte ich dann auf einer weiteren Ebene in die Foodwelt ein, denn ich startete erste selbstständige Projekte im **Foodfotografie- und -stylingbereich** und in der Rezeptentwicklung. Zudem begann ich an der New Design University berufsbegleitend den Universitätslehrgang für **Food & Design** zu studieren.

Und jetzt, im Frühjahr 2024, darf ich dieses Buch in meinen Händen halten – welche schöne Reise!

NICE TO MEET YOU!

Es freut mich, dass du dich dafür entschieden hast, in meine kleine, feine Foodwelt einzutauchen.

INTRO



SHARING PLATES

Kurz und prägnant erklärt sind Sharing Plates **viele kleine bis mittelgroße Gerichte und Fingerfood**, die zusammen, meist zeitgleich auf den Tisch gestellt und **gemeinsam gegessen und zelebriert werden**.

Wir kennen diese Art des Essens als Tapas, Mezze, Antipasti etc. in erster Linie von anderen Kulturen, da sich in Österreich die französische Esskultur durchgesetzt hat, bei der jede Person ihren eigenen Teller hat und von diesem isst.

Mit dieser Kultur wird aber nun auch in Österreich immer öfter gebrochen und in so manchem Wiener Lokal gibt es nur noch Sharing Plates. **Ich finde es sehr schön, wenn man sein Essen teilt**, sich gemeinsam durch viele unterschiedliche Speisen probiert und dabei ins Gespräch kommt über Essen, Genuss und vieles mehr.

SHARE IT!

Futterneid ist passé, hier lautet die Devise: Essen teilen, Austausch, Geschmackserfahrung sammeln und Spaß haben!



**TO
DIP!**

SO CREAMY!

Egal ob Butter, Mayo, aromatische Kräuteröle oder klassische Aufstriche – auf jedem Tisch voller Sharing Plates darf es an reichlich Dips nicht fehlen. Denn eine cremige Konsistenz und Frische runden viele Gerichte ergänzend ab.

REZEPTE

Seite 16 bis 37

Ricotta	16
Rote Mojo	18
Weißer Bohnendip	20
Roter Käferbohndip	21
Zitronenmayo	24
Salsa rot.....	26
Salsa grün.....	27
Dillöl	28
Butterskulptur.....	30
Röstbutter.....	32
Grünes Pesto	33
Pilzpesto	34
Zatar	36

1



FRIENDS!

»Schmeckt wie eine
Low-Carb-Pizza!« – Lisa

RICOTTA

mit geschmolzenen Tomaten

ZUTATEN

GESCHMOLZENE TOMATEN

300 g Tomaten, mittelgroß
100 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian, frisch
1 Prise Salz

RICOTTA

2 l Milch
Saft von 2 Zitronen
1 kräftige Prise Salz
10 g Oregano, frisch

Wie bei allen Rezepten mit Tomaten ist es auch bei diesem wichtig, dass es nur zur Tomatensaison gemacht wird. Der Geschmack von sonnengereiften Tomaten ist in seinem Süße-Säure-Spiel mit dem von Tomaten, die etwa im Winter im Glashaus gewachsen sind, nicht zu vergleichen.

REZEPT

- 1.** Für den Ricotta Milch in einem Kochtopf kurz aufkochen lassen, Zitronensaft und Salz hinzufügen und die Milch stocken lassen.
- 2.** Die gestockte Milch in einer Rührschüssel durch ein Passiersieb oder Geschirrtuch abtropfen lassen und den frischen Oreganozweig darin einlegen. Wenn der Ricotta so weit abgetropft ist, dass er eine krümelige Frischkäsekonsistenz aufweist, ist er fertig. Nun noch mit Salz abschmecken und kaltstellen.
- 3.** Olivenöl in einen Kochtopf geben und auf mittlere Temperatur erhitzen. Dann Tomaten begeben und langsam von allen Seiten braten. Zum Schluss werden halbierte Knoblauchzehen, Thymian und Salz mitgeschwenkt.
- 4.** Ricotta und geschmolzene Tomaten gemeinsam servieren.



**CRISPS &
CRACKER**

SO CRUNCHY!

Crunches und Cracker sind für mich ebenso wie gutes Brot auf einem Tisch voller Sharing Plates ein absolutes Muss. Vor allem wegen der knusprigen Konsistenz und weil man mit Cracker auch in kühle Dips tunken kann und das Texturespiel auf der Zunge Spaß macht.

REZEPTE

Seite 40 bis 57

Umamicrunch	40
Walnusscrunch	42
Korn-Sticks	44
Cheese-Cracker	48
Zatar-Cracker	50
Dinkelvollkorn-Cracker	52
Wirsingchips	54
Salbei-Farinata	56

2



FRIENDS!

»Wie schaffst du es, dass dieser Crunch so intensiv, fast fleischig schmeckt?« – Stella

EASY . 1 H 10 MINUTEN . GANZJÄHRIG

UMAMI- CRUNCH

mit Sonnenblumenkernen

ZUTATEN

40 g Vollkornbrösel
40 g Sonnenblumenkerne,
grob gemahlen
100 g Butter
1 Prise Salz
ggf. 1 Prise Chiliflocken

Unscheinbar, aber oho! Diesen Crunch habe ich immer in meinem Vorratsschrank. Fehlt einem Gericht eine intensive geschmackliche Komponente oder Knusprigkeit, dann ergänze ich es, sofern es geschmacklich funktioniert, um den Sonnenblumenkerncrunch. Gleichzeitig ist es eine tolle Möglichkeit, um altes, hartes Brot oder Gebäck zu verwerten (in Form von Vollkornbrösel). Dieser Crunch ist einer meiner absoluten Lieblinge und ein Highlight in meinem Kochalltag.

REZEPT

1. Sonnenblumenkerne in einem Mixer in grobe Brösel zerkleinern.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und den Vollkornbrösel-Sonnenblumenkern-Mix bei mittlerer Temperatur langsam rösten, dabei immer mal wieder umrühren, denn Brot und Kerne brennen leicht an.
3. Wenn der Crunch gleichmäßig, mittelbraun geröstet ist sowie eine knusprige Konsistenz hat, wird er zum Schluss mit Salz und etwas Chiliflocken gewürzt.



SOUR PICKLES

SO INTENSE!

Am liebsten kombiniere ich unterschiedliche Speisen für die richtige Balance: etwas Knuspriges wie Brot oder Frittiertes, etwas Knackiges wie frisches Gemüse oder Salat, etwas zum Dippen wie Mayo oder Butter und – auch ganz wichtig – etwas Säurebetontes wie Pickles. Die Farben machen ebenso viel Spaß beim Essen wie die Knackigkeit und Würzigkeit der Pickles.

REZEPTE

Seite 60 bis 69

Gepickelte Radieschen.....	60
Honiggurken.....	64
Pink Onions.....	66
Senfkaviar.....	68

GEPICKELTE RADIESCHEN

frisch & pink

ZUTATEN

1 Anis
1 Nelke
1 Zimtstange
5 Fenchelsamen
2 Kardamomkörner
250 g Radieschen
130 ml Essig
140 ml Wasser
1-2 EL Rote-Rüben-Saft
1 gestrichenen TL Salz
1 EL Zucker
5 Pfefferkörner

Das Geheimnis der tiefpinken Farbe der eingelegten Radieschen verrate ich hiermit: Rote-Rüben-Saft. Es reicht bereits ganz wenig davon, damit die Radieschen intensiv pink werden, jedoch nicht den Rübengeschmack annehmen. Mit ihrer Farbe und den würzigen Noten sind diese Radieschen ein Highlight auf jedem Tisch.

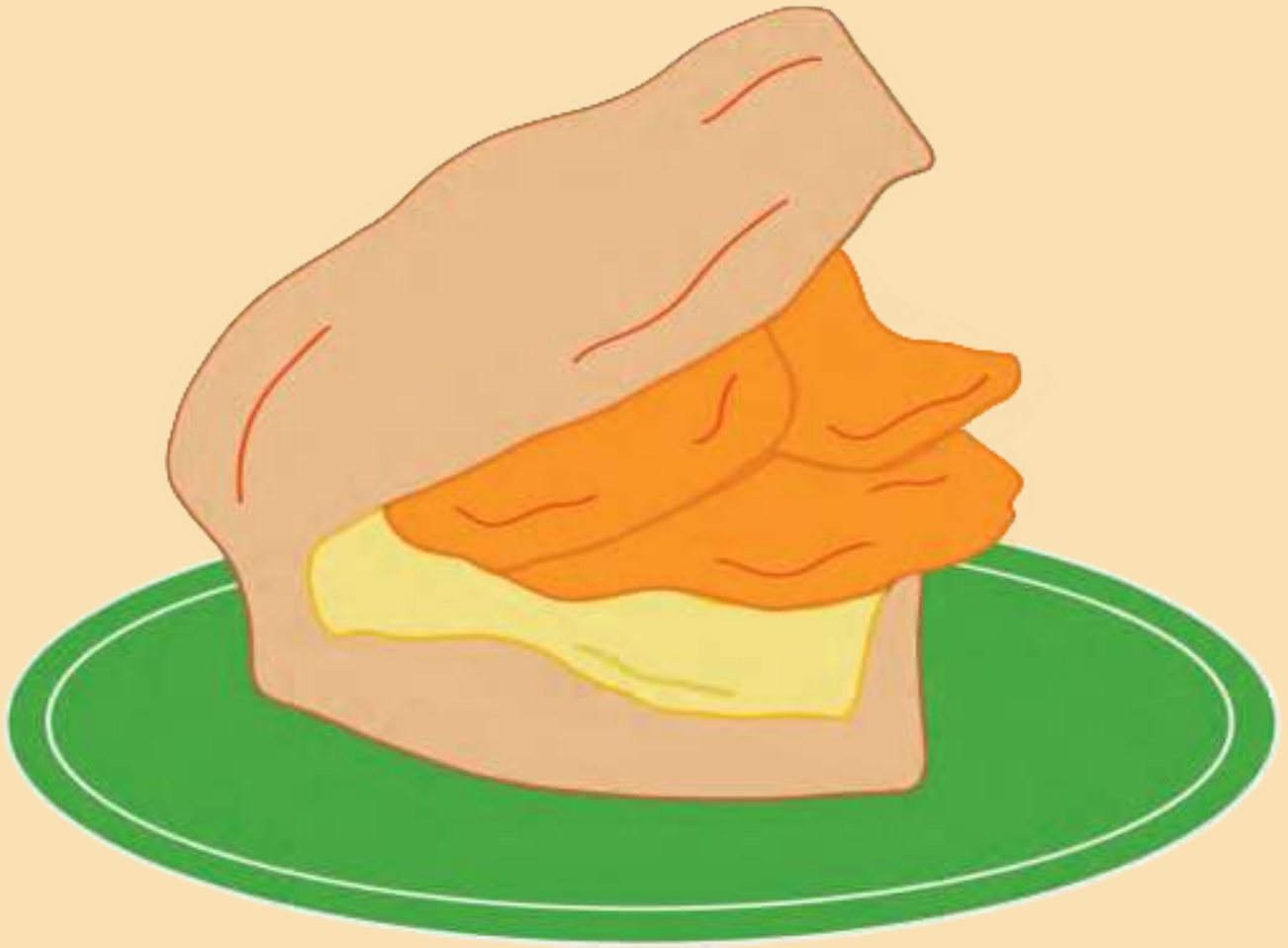
REZEPT

- 1.** Anis, Nelke, Zimtstange, Fenchelsamen und Kardamomkörner in einer Pfanne 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten.
- 2.** Radieschen vom Grün befreien, waschen, trocknen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in ein Marmeladenglas geben.
- 3.** Essig, Wasser, Salz, Zucker, Pfefferkörner, Anis, Nelke, Zimtstange, Fenchelsamen und Kardamomkörner sowie für ein noch intensiveres Pink Rote-Rüben-Saft in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen.
- 4.** Die Radieschen im Marmeladenglas mit der heißen Flüssigkeit übergießen. Mit dem Deckel verschließen und warten, bis alles ausgekühlt ist. Das Marmeladenglas in den Kühlschrank stellen und bereits nach einigen Stunden sind die Radieschen pink durchgezogen und bereit zum Genießen.



FAZIT!

»Oh, was ist das
im Abgang?« – Anne
»Wahrscheinlich Nelke!« – Babs
»Mmh!« – Anne



**FINGER-
FOOD**

SO DIVERSE!

Was ich an Fingerfood liebe?

Seine/Die Vielfalt! Man kann sich durch unterschiedliches Essen probieren und hat dadurch möglichst viele unterschiedliche Geschmackserlebnisse.

REZEPTE

Seite 72 bis 91

Fungi Pad/Tofu-Sticks.....	72
Salvia frita	74
Luftiges Fladenbrot.....	76
Spanische Croquetas	80
Snack-Sticks	82
Polpette mit Beurre blanc	86
Polenta-Bites	88
Kimchi-Käse-Sandwich.....	90

EASY . 45 MINUTEN . GANZJÄHRIG

FUNGI PAD/ TOFU-STICKS

mit Räuchertofu & Kräuterseitlingen

4

ZUTATEN

1 Knoblauchzehe, groß
150 g Räuchertofu (von Taifun)
150 g Fungi Pad (Hermann Bio)
25 ml Rapsöl zum Braten
100 g Snackgurken
300 g Kräuterseitlinge
20 ml Rapsöl (für Kräuterseitlinge)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
300 g Maiskolben, vorgekocht

TOFU-/FUNGI-PAD-GLACE

20 g Knoblauch
2 EL Rapsöl
1 TL Sesamöl
100 ml Sojasoße
(z. B. von Genusskoarl)
1 TL Zucker
30 g Sesam, geröstet

6 Stk. eingelegte Radieschen
(siehe S. 60)

AUSSERDEM

Zahnstocher/Spieße
Blumenkohl/Kürbis zum Dekorieren

REZEPT

1. Knoblauch auf einem Brett samt Schale mit einem Küchenmesser zerdrücken und in der Mitte halbieren.
2. Räuchertofu und Fungi Pad in gleich große Quadrate mit etwa 1,5 bis 2 cm Seitenlänge schneiden und in Rapsöl in einer großen Pfanne auf allen Seiten gleichmäßig knusprig anbraten.
3. Das Innere der Snackgurken ausschaben und die Snackgurken in schräge Stücke schneiden, die ein wenig größer als die Tofuwürfel sind.
4. Für das Tofu-/Fungi-Pad-Glace in einer weiteren kleinen Pfanne Knoblauch in Rapsöl glasig anbraten, Sesamöl, Sojasoße und Zucker hinzufügen und kurz reduzieren lassen.
5. In einer mittelgroßen Pfanne die Sesamkörner einige Minuten bei mittlerer bis hoher Temperatur rösten.
6. Die Glace nun zu den Räuchertofu- und Fungi-Pad-Würfeln geben, anschließend einziehen lassen und die Würfel darin schwenken, bis die Glace vollends aufgesaugt wurde.
7. Nun die Würfel auf einen Teller geben und mit den gerösteten Sesamkernen bestreuen.

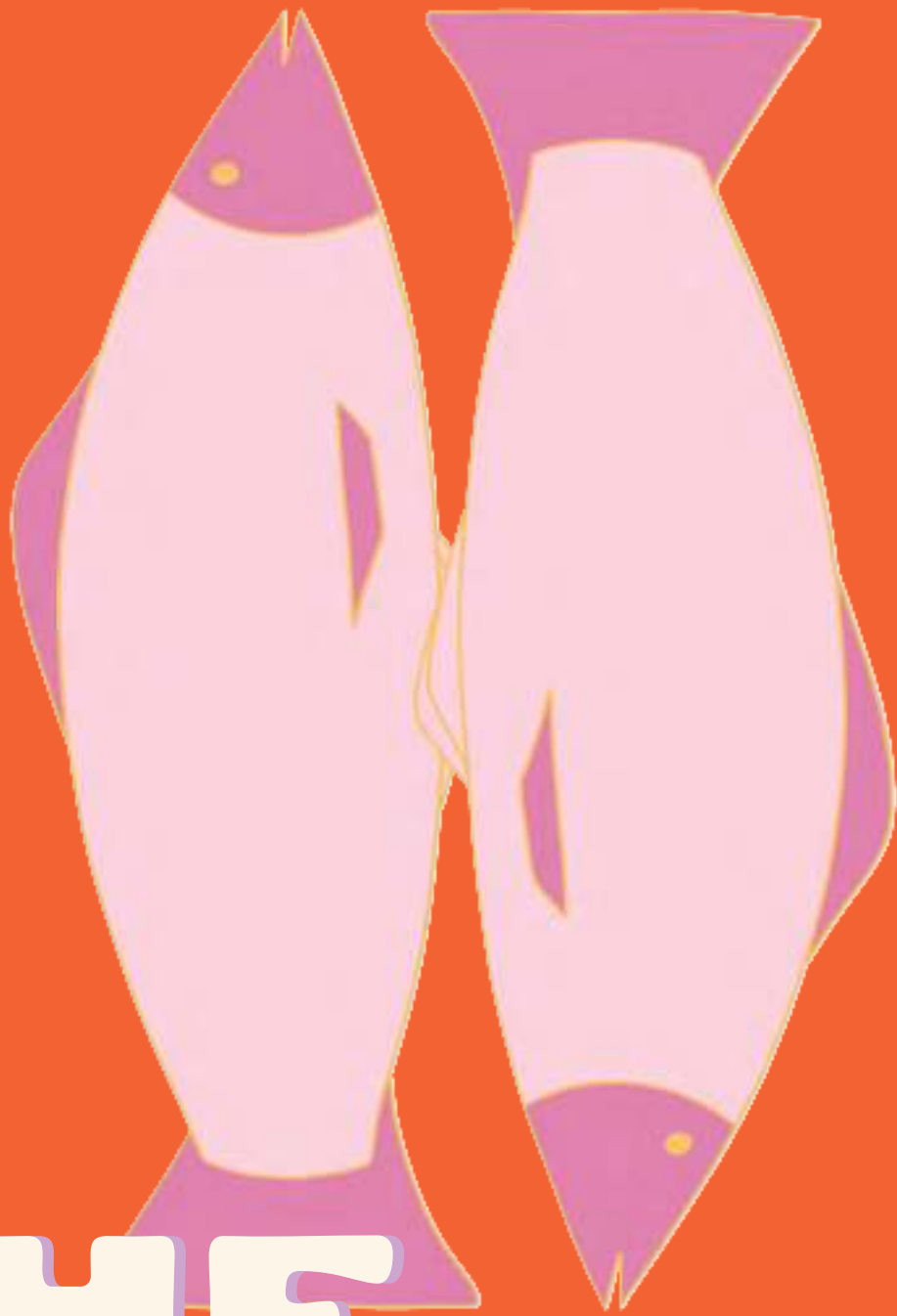


8. Kräuterseitlinge etwa in der Größe bzw. etwas größer als die Tofuwürfel schneiden und in einer großen Pfanne bei hoher Temperatur anbraten, dann salzen und pfeffern und gegen Ende die zerdrückte Knoblauchzehe mitschwenken und alles beiseitestellen.

9. Die eingelegten Radieschen in eher feine Halbkreise schneiden.

10. Nun Mais vom Kolben schneiden und dabei so nahe mit dem Messer am Kolben bleiben, dass die Maiskörner zusammenbleiben. Dann die Maisstücke etwa so groß wie die Tofuwürfel schneiden.

11. Nun alle Komponenten – Tofu-/Fungi-Pad-Würfel, Radieschen, Kräuterseitlinge, Snackgurken, Radieschen und Mais – aufspießen und die Spießchen dann in einen kleinen Kürbis oder Karfiol stecken.



THE MAINS

SO VARIED!

Hier findet ihr eine große Vielfalt an unterschiedlichen Sharing Plates. Die Gerichte sind von der Menge her so angelegt, dass sie einer großzügigen Portion entsprechen.

REZEPTE

Seite 94 bis 147

Tomatencarpaccio	94
Tomaten-Tartelettes.....	96
Brothy Butter Beans	100
Frittierte Melanzani.....	102
Saure Kalbszunge.....	106
Schweinebauch.....	108
Pochiertes Herbstei	110
Kimchi-Pancake	112
Pfannenbrot	114
Pochiertes Winterei	116
Kartoffeln in Mojo rojo	120
Ofen-Paprika-Melanzani.....	122
Hokkaido auf weißer Bohne.....	124
Kimchi-Shiitake-Pizza	126
Fenchel-Mille-feuille	130
Saurer Wels.....	132
Forellen-Ceviche	134
Gebratene Bachforelle.....	136
Räucherforellenschmaus	138
Miso Tofu	140
Ofengemüse.....	142
Pilzvielfalt	144
Wirsing Deluxe	146

5



TIPP!

Gutes und hochwertiges Olivenöl verwenden – das schmeckt man hier stark raus!

Das Besondere ist hier: In die Vinaigrette kommt nicht nur das fruchtige Innere der Tomaten, sondern auch intensiv-mild-würziger Hartkäse.

TOMATEN- CARPACCIO

mit Pinienkerncrunch

ZUTATEN

2 Stk. Oxshenherztomaten (ca. 380 g)

VINAIGRETTE

120 g Tomaten
80 ml Olivenöl
2 EL Balsamessig, weiß, mild
1 EL Zitronensaft
¼ Zitrone, Zesten
2 Pfefferkörner, schwarz
15 g Hartkäse, gerieben
1 Prise Salz

TOPPINGS

Parmesan nach Bedarf
2 EL Olivenöl
10 Basilikumblätter, violett oder grün
Meersalzflöcken, grob

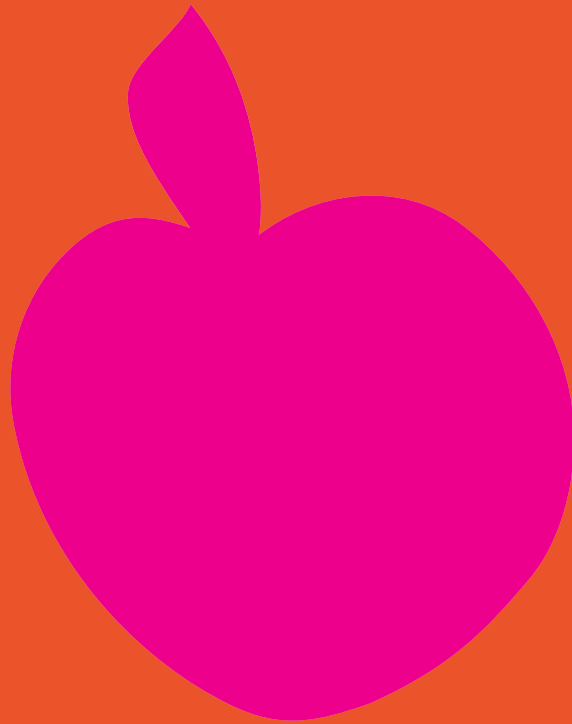
PINIENKERNCRUNCH

50 g Butter
20 g Vollkornbrösel
20 g Pinienkerne, grob gemahlen
1 Prise Salz

Am allerbesten schmeckt dieses Carpaccio natürlich, wenn die Tomaten gerade Saison haben, und auch nur dann würde ich empfehlen, es zuzubereiten.

REZEPT

- 1.** Alle Zutaten für die Vinaigrette in einen Standmixer geben und fein pürieren, anschließend mit Salz und Zitronensaft und ggf. Zucker abschmecken.
- 2.** Die Oxshenherztomaten mit einem wirklich scharfen, großen Messer hauchdünn schneiden.
- 3.** Die Basilikumblätter für die Toppings in möglichst dünne Streifen schneiden.
- 4.** Für den Pinienkerncrunch Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, Vollkornbrösel und grob gemahlene Pinienkerne sowie Salz begeben und auf mittlerer Stufe unter ständigem Röhren mittelbraun rösten.
- 5.** Jeweils ca. vier Esslöffel der Vinaigrette auf große, flache Speiseteller geben und gleichmäßig darauf verteilen. Dann werden die hauchdünn geschnittenen Tomatenraritäten daraufgelegt.
- 6.** Obendrauf kommen nun fein geriebener Hartkäse, Basilikum, grobe Meersalzflöcken, der Pinienkerncrunch sowie etwas Olivenöl.



SHARING PLATES BY

Foodfotografin, -stylistin und -designerin
Babs Zobl @shapesandpeaches

Tauche ein in die Welt der kulinarischen Kreationen und entdecke neue Inspirationen für dein nächstes Brunch- oder Fingerfood-Get-Together! In diesem kreativen Kochbuch erwarten dich einfache Rezepte zum gemeinsamen Schmausen, von prächtigen Sharing Plates bis hin zu köstlichen Snacks. Wert wird dabei auf Regionalität, Saisonalität und Qualität gelegt, mit vorwiegend heimischen Zutaten. Freu dich auf insgesamt 68 sorgfältig kreierte Gerichte – vegetarisch, vegan, mit Fermenten wie Tofu, Kimchi und Miso, sowie auf Rezepte mit heimischen Süßwasserfischen. Von Dips und Crackern bis hin zu schnellen Desserts findest du hier alles für einen gelungenen Dinnerabend mit Freunden.

HAVE
FUN!



Lass dich inspirieren und
teile die Freude am Kochen und
Genießen mit deinen Liebsten!