

PRAGMATIK

— trifft —

GENUSS



Foto: Roam in color // unsplash.com

GRÜSSE AUS DER »MÄNNER«-KÜCHE

*Zeit ist ein kostbares Gut, insbesondere dann, wenn wir wenig davon haben. Sei es berufsbedingt, familienindiziert oder freizeitlich verplant – Zeit ist oft Mangelware. Wenn es dann um die Zubereitung der eigenen Mahlzeiten geht oder gar Besuch erwartet wird, ist der Griff zum Fertigprodukt oder zum Telefon oft vorprogrammiert. Genuss, Vielfalt und der nicht zu vernachlässigende »Heldenfaktor« bleiben da leider oft außen vor. Die Chemnitzer Foodbloggerin **Susann Brumm** hat sich genau des Themas der schnellen Küche angenommen. Sie nennt es schlicht »Die Männerküche«.*

Dass »Die Männerküche« sich dabei nicht nur an das vermeidlich stärkere Geschlecht richtet, versteht sich wohl von selbst. Mit ihren schnellen und einfachen Rezepten möchte die 42-Jährige täglich all jene inspirieren, die im hektischen Alltag nur wenig Zeit haben, aber dennoch gern selbst kochen oder es lernen möchten. Aber warum dann der Name DIE MÄNNERKÜCHE? »Ich möchte Männer mit einfachen und superleckeren Gerichten inspirieren, für ihre Herzdame zu kochen und ihr damit eine Freude zu machen«, erzählt die sympathische Sächsin lächelnd. Aber natürlich spreche sie mit diesen unkomplizierten Rezepten auch viele Frauen an. Wenn es also mal wieder schnell gehen muss: Ein Blick in die brummsche Männerküche lohnt sich immer. Mehrmals wöchentlich geht die Chemnitzerin mit neuen Rezeptvideos online. Mit überaus beeindruckendem Erfolg. Innerhalb nur eines Jahres wuchs ihre zumeist deutschsprachige Social-Media-Community auf Facebook, Instagram, TikTok und YouTube auf aktuell über 310.000 begeisterte Männerküchen-Fans an. Über 90 Millionen Aufrufe erhielten ihre schnellen Kochvideos allein in den letzten 12 Monaten. »Die Gerichte wurden zigtausendfach nachgekocht, mit Familie und Freunden geteilt und sorgten für viele volle Bäuche und zufriedene Gesichter«, freut sich die passionierte Küchenchefin. Das grandiose Feedback der Community spricht dabei für sich selbst.

PREISGEKRÖNT

»Im Juli habe ich den begehrten Starcook-Award zum Thema »Bruttlige BBQ-Beilagen« mit meinem Rezept für selbstgemachte Knobi-Käse-Grillbrote gewonnen«, erzählt sie rückblickend. Denn als absoluter Underdog konnte sie sich u. a. gegen eine Köchin aus der Sterne-Gastronomie behaupten. »Was mich natürlich besonders stolz gemacht hat. Und erst recht, dass ich den Award in meine Heimat nach Sachsen holen konnte.« Der Sieg brachte nicht nur eine gehörige Portion Aufmerksamkeit vonseiten der Medien, auch in Sachen eigene Kochbücher schreiben und Neues kreieren hat sich viel getan. Bereits ihr Erstlingswerk »Nudelkoma Deluxe« wird zum durchschlagenden Erfolg und im November des Jahres erschien bereits das 3. Männerküche-Kochbuch, die Sonderedition »Best of 2023«. Inhaltlich geht es – wie soll es auch anders sein – um die 50 mit Abstand beliebtesten Männerküchenrezepte des Jahres, die sogenannten Community-Liebhaber. Alle Kochbücher gibt es selbstverständlich auch als E-Books oder wie Susann es nennt, »das praktische »Kochbuch für die Hosentasche« im Supermarkt immer griffbereit«.



Ihr könnt gar nicht genug von Susanns »Männerküche« bekommen? Dann haben wir eine Überraschung für euch: Auf unserer Homepage und unseren Social-Media Plattformen gibt es demnächst eine exklusive Verlosung. Haltet also die Augen offen!



Verlosung auf Seite 93



Ihr sucht noch ein Weihnachtsgeschenk für einen Menschen eures Herzens? Stöbert doch mal in Susanns Männerküchen-Shop und erhaltet 5 EUR-Rabatt auf die erste Bestellung. Einfach den QR-Code einscannen, der Rabatt wird automatisch bei Checkout abgebogen.

Anzeigen

**KLAFENBACHER
LICHTMESS**

Das **Wasserschloß**
Klaffenbach feiert das
Ende der Weihnachtszeit

28. JANUAR 2024

Heiß auf Eis!

**Kunsteisstadion
Crimmitschau**

**Eislaufen auf 1.800m²
überdachter Eisfläche**

www.crimmitschau.de
www.facebook.com/Eisstadion.Crimmitschau

Exklusiv für euch und natürlich passend zur Weihnachtszeit verrät Susann Brumm heute ihr Rezept für einen selbst gemachten Baumstriezel. Ihr wollt an den Festtagen mal so richtig glänzen, dann nichts wie ran an den Kochlöffel ... uuund schmecken lassen!

SELBSTGEMACHTER BAUMSTRIEZEL

Die Zutaten:
1 x Hefeteig (Kühlregal)
150 g Schokocreme
100 g gehackte Nüsse
Zucker
Zimt
etwas Milch



ca. 20 min bei 200°C Ober-/Unterhitze backen und dabei die Striezel alle 5 Minuten drehen

Und weil es so viel einfacher geht, wenn man sieht, wie es gemacht wird, haben wir hier für euch den QR-Code zum Rezeptvideo. Einfach einscannen und losstriezeln;-)



Text JoKri

Fotos www.vorstadt-design.de

Info www.die-maennerkueche.de