

Ina-Luisa Fuhr & Andre Schmitz

DAS
**GUTE
LAUNE**
KOCHEBUCH


DIE GUTE LAUNE
happy food on tour

- 52 -
Original
Foodtruck
Rezepte

VERLAG LAUPP & GÖBEL

Ina-Luisa Fuhr & Andre Schmitz

Das
**GUTE
LAUNE**
Kochbuch

52 Original Foodtruck-Rezepte



Verlag Laupp & Göbel



*Mit diesem Buch möchten wir festhalten, was wir gerade haben.
Diese unvergessliche Zeit.
Es ist eine Erinnerung daran, seine Träume zu verwirklichen,
ins Leben zu vertrauen und es nie allzu ernst zu nehmen.*

Inhalt

- 8 Unsere Story
- 10 Wir sind „Die Gute Laune“
- 12 Slow Fast Food
- 13 Unsere Philosophie
- 14 Nachhaltige Ernährung
 - Make it easy:
Zehn konkrete Tipps
 - Ein Vorratsschrank
voller Guter Laune
- 18 Einige Erläuterungen
zu den Rezepten
 - QR-Code mit Erklärvideos

20 FRÜHLING

- 22 Weiße Spargelsuppe
- 24 Dinkelbaguette mit Pfefferkruste
- 26 Wildkräuter-Salat
- 28 Basic Vinaigrette
- 30 Happy Burger
- 32 Dinkel-Burger-Buns
- 34 Süßkartoffel-Quinoa-Patties
- 36 Dill-Senf-Sauce
- 38 Pink-Pickle-Sud
- 40 Gute-Laune-Bowl
- 42 Erbsen-Guacamole
- 44 Kunterbunter Wrap
- 46 Kräutercreme

48 SOMMER

- 50 Lieblings-Spaghetti
- 52 Ceasar Salad
- 54 Tofu-Rührei
- 56 Mexican Style Burger
- 58 Red-Bean-Patty
- 60 Tomatensalsa
- 62 Spinat-Semmelknödel
- 64 Rosa Beurre Blanc
- 66 Saisonales Thai-Curry
- 68 Shakshuka mit Reis
- 70 BBQ Cheese-Burger
- 72 Blaubeer-BBQ-Sauce
- 74 Gute-Laune-Brownies



76 HERBST

- 78 Kürbis-Kokos-Cremesuppe
- 80 Rauchiger Süßkartoffel-Lachs
- 82 Schwäbischer Feldsalat
- 84 Schwaben-Burger
- 86 Hausmacher Maultaschen
- 88 „Kohl“-Slaw
- 90 Rotweinzwiebeln
- 92 Herbst-Burger
- 94 Süßkartoffel-Keese-Waffel
- 96 Soul-Food-Bowl
- 98 Sesam-Joghurt-Sauce
- 100 Kohlrabischnitzel
- 102 Kartoffelsalat

- 134 Über uns
- 136 Die Designerin & der Fotograf
- 138 Danksagung
- 140 Das GUTE LAUNE Kochbuch als E-Book
- 144 Impressum

104 WINTER

- 106 Petersilienwurzel-Cremesuppe
- 108 Thymian-Croûtons
- 110 Rote-Bete-Cremesuppe
- 112 Alleskönner Gemüsebrühe
- 114 Röstzwiebelringe
- 116 Chili sin Carne
- 118 Kartoffeldressing
- 120 Currytäschle
- 122 Knusprige Ofenkartoffeln
- 124 Cremige Mayonnaise
- 126 Karamellisierte Nüsse
- 128 Belgische Waffeln
- 130 Basic Früchtekompott



Wir sind „Die Gute Laune“

Was hinter dem Namen unseres Foodtrucks steckt

Wir sind „Die Gute Laune“ in Person. Wer uns kennt, weiß, dass wir immer ein Lächeln auf den Lippen haben und für jeden Spaß zu haben sind. Wir gehen Herausforderungen optimistisch an und fokussieren uns stets auf das Positive.

WIR

Sie machen aus zwei Gründen richtig gute Laune:

1. Sie sind kunterbunt.
2. Sie sind gesund, leicht und vollwertig, was zu einem vitalen Lebensgefühl beiträgt und glücklich macht.


UNSERE SPEISEN

Wir verzichten im Foodtruck bewusst auf Fleisch, Fisch und tierische Produkt. Dafür kaufen wir unsere Zutaten regional ein und achten auf Saisonalität und ökologischen Anbau. So ermöglichen wir es unseren Kund:innen, sich nachhaltig zu ernähren und aktiv zum Umweltschutz beizutragen (mehr dazu auf S. 13 Unsere Philosophie).

UMWELT

INNOVATION

Neue Ideen und ein anderes Denken sind erfrischend und inspirierend. Sie regen dazu an, selbst Mut zu fassen, um Dinge zu verändern. So ist auch unser Foodtruck eine Neuheit und soll zeigen, dass es Spaß machen kann, neue Gerichte zu probieren und offen für Unbekanntes zu sein.

Wir kochen mit 
regionalen & saisonalen
Zutaten aus
biologischem Anbau

Good FOOD is Good MOOD

✉ info@diegutelaune.de

☎ 015733671663

🌐 www.diegutelaune.de



#diegutelaune
#foodtruck
#mobilebar

DIE GUTE LAUNE
happy food on tour

Ab hier
bitte lachen!

Happy Burger

mit pinken Zwiebeln und Zucchini

FÜR 4 PORTIONEN
45 MIN.
 QR CODE S.17

ANDRES TIPP

Ein Spiralschneider verleiht Gemüse eine besondere Form auf Salaten, Bowls oder Burgern.



VORBEREITEN

Dinkel-Burger-Buns (S. 32)
 Süßkartoffel-Quinoa-Patties (S. 34)
 Dill-Senf-Sauce (S. 36)
 Pink-Pickle-Sud (S. 38)

ZUTATEN

2 Rote Zwiebeln
 40 g Wildkräuter-Salat
 2 Große Tomaten
 1 Zucchini (ca. 200 g)
 4 Scheiben Pflanzlicher Käse

- 1 Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und lose im Pink-Pickle-Sud bis zum Servieren unter gelegentlichem Rühren einlegen.
- 2 Den Salat waschen und schleudern. Die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und in Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und durch einen Spiralschneider drehen. Alternativ kann die Zucchini auch in feine Stifte geschnitten werden.
- 3 In einer Pfanne 6 EL Rapsöl erhitzen und die Burger-Patties darin von beiden Seiten unter mehrmaligem Wenden ca. 10 Minuten knusprig anbraten. Anschließend herausnehmen und die Käsescheiben in der noch heißen Pfanne ohne Öl schmelzen lassen.
- 4 Die Burgerbrötchen aufschneiden, beide Hälften mit der Dill-Senf-Sauce bestreichen und anschließend nacheinander mit Salat, Tomaten, Patties, Käse, pinken Zwiebeln und Zuchinispiralen belegen.



Dill-Senf-Sauce für Burger und Bowls

FÜR 1 GLAS à 100 ML
5 MIN.

ANDRES TIPP

Die restliche Zitrone auspressen und den Saft zum Trinkwasser geben. Durch dessen hohen Vitamin-C-Gehalt wird das Immunsystem gestärkt.



ZUTATEN

- 1 Zitrone
- 2 EL Senf
- 3 EL Agavendicksaft
- 2 EL Pflanzliche Crème fraîche
- 2 Msp Cayenne-Pfeffer
- 2 EL Gehackter Dill
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

- 1 2 EL frisch gepressten Zitronensaft mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben, mit einem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Foodtruck geben wir die Sauce auf die Gute-Laune-Bowl (S. 40) und den Happy Burger (S. 30).



Impressum

Das GUTE LAUNE Kochbuch
INA-LUISA FUHR & ANDRE SCHMITZ

Kernerstraße 8
72805 Lichtenstein
info@diegutelaune.de
www.diegutelaune.de

1. Auflage, 2023
© 2023 Ina-Luisa Fuhr & Andre Schmitz

Bibliografische Informationen der Deutsche Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet die Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-947217-34-2

Rezepte: Andre Schmitz
Text: Ina-Luisa Fuhr
Gestaltung: Mia Bürger
Fotografie: Max Volz

Verlag und Druck:
Vereinigte Druckereibetriebe
Laupp & Göbel
Robert-Bosch-Straße 42
72810 Gomaringen
Tel. 07072/91389-0
info@meine-druckerei.de
www.meine-druckerei.de

Quellen:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). (2020).
Nachhaltigkeit – der Beitrag der Ernährung. DGEwissen.
Heseker, H. P. D. & Heseker, B. D. O. T. (2019).
Die Nährwerttabelle (6. Aufl.).

Alle Rechte vorbehalten:
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung sowie der
Übersetzung sind vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner
Form (durch Fotokopien, Mikrofilme oder andere Verfahren) ohne
schriftliche Genehmigung der Autoren (nur gemeinsame Freigabe)
reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme
gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Printed in Germany