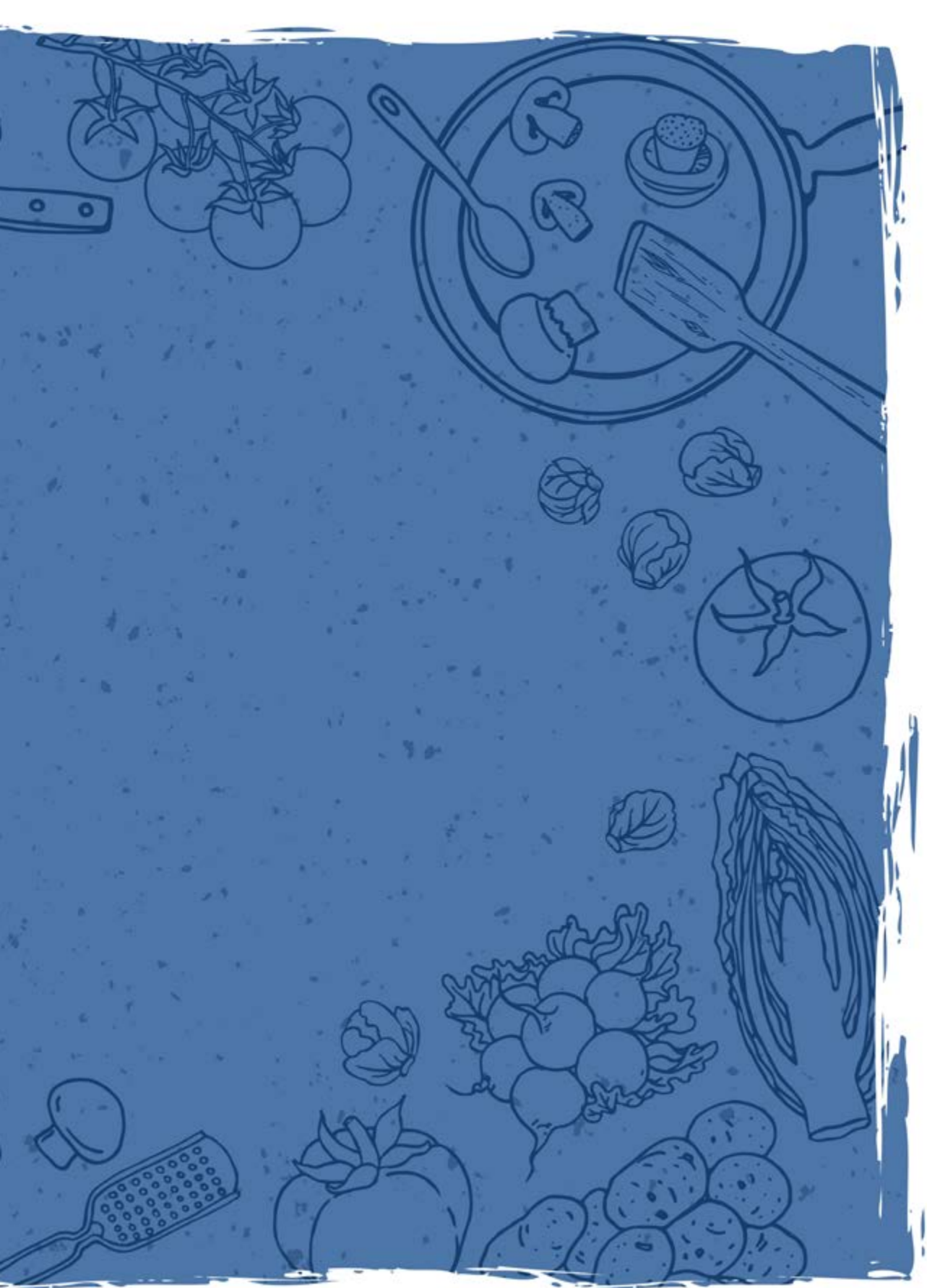


IMMER NUR
BLÖDSINN
IM KOPF

DAS GUTE-LAUNE-
KOCHEBUCH

OMA LISBETH & CHRISTIAN KRÖMER
MIT MICHELLE SCHRENK





Originalausgabe

ISBN: 9783967995442

Alle Rechte einschließlich aller Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte vorbehalten.

© 2019 Kampenwand Verlag

Danke an alle Partner, ohne deren Unterstützung dieses Buch nicht möglich gewesen wäre:

Cover- und Umschlaggestaltung; Layout und Satz:

Buchgewand Coverdesign | Torsten Sohrmann | www.buch-gewand.de

Lektorat:

Susanne Jauss | www.jauss-lektorat.de

Idee und Text:

Michelle Schrenk, Christian Krömer

unter Verwendung von Grafiken/Fotos von:

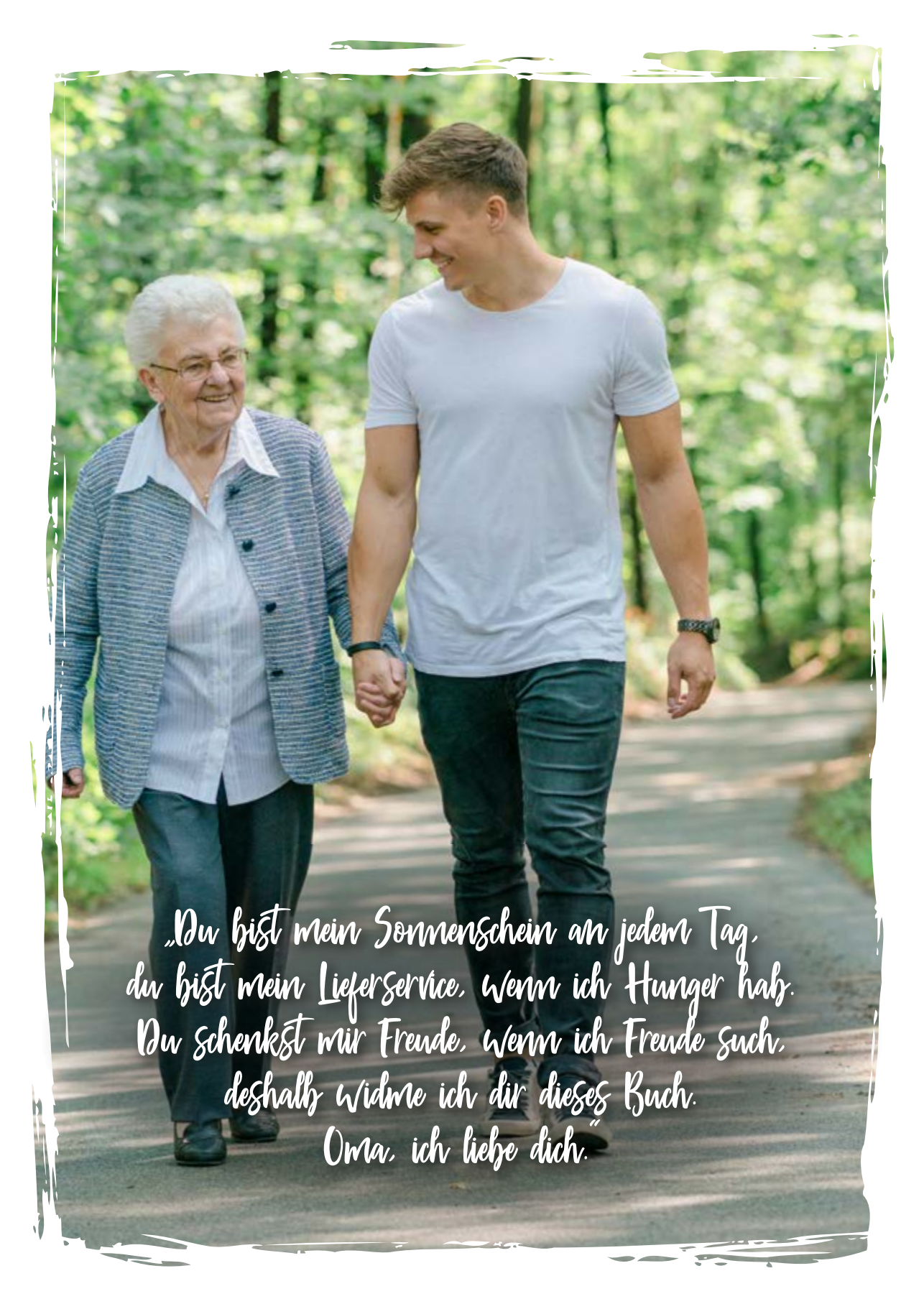
Christian Krömer, Nathalie Majewski | www.namama.de

Haraldmuc – depositphotos.com, belchonock – depositphotos.com, mariakarabella – depositphotos.com, valentinar – depositphotos.com, petermayer – depositphotos.com, ajafoto – depositphotos.com, Leonardi – depositphotos.com, Digifuture – depositphotos.com, utima – depositphotos.com, karandaev – depositphotos.com, natika – depositphotos.com, robynmac – depositphotos.com, fotyma – depositphotos.com, studioM – depositphotos.com, Tamara_k – depositphotos.com, zmaris – depositphotos.com, thodonal – depositphotos.com, Vadarshop – depositphotos.com, angorius – depositphotos.com, urfingus – depositphotos.com, Maks_Narodenko – depositphotos.com, bedobedo – depositphotos.com, Annaev – depositphotos.com, igordutina – depositphotos.com, AntonMatyukha – depositphotos.com, Pupkis – depositphotos.com, ksenia32 – depositphotos.com, Dionisvera – depositphotos.com, Valentyn_Volkov – depositphotos.com, hchjll – depositphotos.com, HandmadePicture – depositphotos.com, elenathewise – depositphotos.com, Konstanttin – depositphotos.com, Quagmire – depositphotos.com, AlisaRed835 – depositphotos.com, Netkoff – depositphotos.com, nordfox – depositphotos.com, Saenal78 – depositphotos.com, Monash – depositphotos.com, slasny1988 – depositphotos.com, alexey_boldin – depositphotos.com, 1blackpen – depositphotos.com, deedl – depositphotos.com, Olga_C – depositphotos.com, sasha-kasha – depositphotos.com, AntonMatyukha – depositphotos.com, daughter – depositphotos.com, rastudio – depositphotos.com, palsur – depositphotos.com, keport – depositphotos.com, benjaminlion – depositphotos.com, schiva – depositphotos.com, ivan.baranov – depositphotos.com, adistock – depositphotos.com, belchonock – depositphotos.com, Chutima Chaochaiya – shutterstock.com, 1eyeshtut – shutterstock.com, Nikolayenko Yekaterina – shutterstock.com, Goderuna – shutterstock.com

IMMER NUR
BLÖDSINN
IM KOPF

DAS GUTE-LAUNE-
KOCHEBUCH

OMA LISBETH & CHRISTIAN KRÖMER
MIT MICHELLE SCHRENK

A young man and an elderly woman are walking hand-in-hand on a paved path in a lush, green forest. The woman, on the left, has short white hair and is wearing glasses, a light blue and white striped cardigan over a white collared shirt, and dark trousers. The man, on the right, has short brown hair and is wearing a white t-shirt, dark green pants, and a watch on his left wrist. They are both smiling and looking at each other. The background is filled with dense green foliage and trees, with sunlight filtering through the leaves.

*„Du bist mein Sonnenschein an jedem Tag,
du bist mein Lieferservice, wenn ich Hunger hab.
Du schenkst mir Freude, wenn ich Freude such,
deshalb widme ich dir dieses Buch.
Oma, ich liebe dich.“*

INHALT



ÜBER DIE AUTOREN	04
VORWORT	06
WER WIR SIND: OMA LISSI UND CHRIS	08
ALLE FRAGEN IMMER NACH DEM WARUM	10
NUTZT DU DEINE ZEIT?	12
EINE IDEE WIRD REAL: WILLKOMMEN AUF MEINEM „INDUSTRIEBLOG“	14
SUPPEN	16
DIE SACHE MIT DEM GERUCH UND DEN ERINNERUNGEN	42
HAUPTGERICHTE	44
FAMILY – IT’S ALL ABOUT LOVE	82
KUCHEN UND TORTEN	92
ALLERLEI SÜßES	110
NOCH EIN WORT ZUM SCHLUSS	128

ÜBER DIE AUTOREN

CHRISTIAN KRÖMER

Christian Krömer wurde 1994 in Nürnberg geboren. Er liebt es, die Menschen zu begeistern und zu motivieren. Zusammen mit seiner einundneunzig Jahre alten Oma Lissi hat er den Instagram-Account **@lisbeth_lissi** ins Leben gerufen, mit dem er Freude schenken und ein positives Lebensgefühl vermitteln will. Sein Markenzeichen sind seine verschiedenfarbigen Augen sowie sein Lachen und die optimistische Ausstrahlung. Nicht alles so ernst nehmen und auch mal Blödsinn im Kopf haben, weil es das Leben einfach schöner macht. Just do it. Das ist sein Lebensmotto, und damit trifft der sportbegeisterte junge Mann ins Herz seiner Fans.

**Mehr über Oma
Lissi und Christian
Krömer findet ihr auf**
www.team-lisbeth.de

**sowie auf
Instagram unter**
*[www.instagram.com/
lisbeth_lissi](http://www.instagram.com/lisbeth_lissi) und
[www.instagram.com/
christian_kroemer](http://www.instagram.com/christian_kroemer)*



MICHELLE SCHRENK

Hinter der Autorin Michelle Schrenk steckt eine 1983 in Nürnberg geborene Wassermannfrau, die sich bereits im Grundschulalter dem Schreiben von Geschichten widmete. Träume, Sehnsüchte und die große Liebe spielen in ihren Büchern eine wichtige Rolle. Damit trifft sie auch ins Herz ihrer Leser.



Seit dem Erscheinen ihres Debütromans im Jahr 2014 hat sie bereits vierhunderttausend Bücher verkauft. Nahezu jeder ihrer Titel war ein Bestseller und in den Amazon Top 100 vertreten. Ihr herzerwärmender Roman „Kein Himmel ohne Sterne“ befand sich 2017 und 2018 sogar für mehrere Wochen auf Platz eins, mehr als zehn Monate lang ohne Unterbrechung in den Top 100 und wurde zum Kindle-Jahresbestseller 2017. Mit ihrem Buch „Irgendwo hinter den Wolken“ ist sie einer der drei Finalisten des Kindle Storyteller Awards 2019.

Sie ist überzeugt, dass es viele Wege zum Glück gibt, und hofft, ihren Lesern mit ihren Büchern ein wenig davon zu schenken.

**Ihre Bücher sind bei Amazon und im Handel erhältlich.
Mehr über Michelle Schrenk und ihre Bücher gibt es hier:**

www.michelleschrenk.de

www.instagram.com/michelle_schrenk_autorin

VORWORT

WER IMMER DAS KOCHT, WAS ER SCHON ISST,
ISST IMMER DAS, WAS ER SCHON ISST.

Liebe Follower, Fans und Kochbegeisterte – aber auch diejenigen unter euch, die unser Buch geschenkt bekommen haben und vielleicht gerade überhaupt nichts damit anfangen können.

Ihr wollt gute Laune beim Essen? Gerichte, die schmecken wie bei Oma? Einfach mal wieder was Neues oder Altbekanntes ausprobieren? Dann seid ihr hier genau richtig.

Egal, auf welchem Weg dieses Buch zu euch gefunden hat, es soll euch genauso viel Freude bringen, wie wir sie bei der gemeinsamen Umsetzung des Projekts hatten.

Gutes Gelingen!

Oma Lissi, Chris und Michelle

PS: Wenn nichts anderes angegeben ist, sind die Rezepte in diesem Buch für vier zu bekochende Personen gedacht.



WER WIR SIND: OMA LISSI UND CHRIS



Wir sind Oma Lissi und Chris, kurz: Team Lisbeth. Vielleicht kennt ihr uns schon von unserem Instagram-Account.

Wie auch immer ihr zu uns gefunden habt, wir freuen uns jedenfalls sehr, dass ihr hier seid, um euch mit uns an einen Tisch zu setzen. Viele von euch haben uns in den Storys auf Instagram gefragt, welche geheimen Zutaten sich hinter Omas Gerichten verbergen. Deshalb haben wir dieses Buch geschrieben – mit ganz besonderen Rezepten für euch, die Freude ins Herz zaubern und Erinnerungen hervorrufen sollen. Erinnerungen an eure Oma, eure Familie, an schöne Erlebnisse und eine gute Zeit, die im Gedächtnis bleibt.

Mit diesem Buch möchten wir euch mit zu uns nach Hause nehmen, so wie wir es bereits in den Videos auf Instagram machen. Wir plaudern darüber, wie alles begann, lassen euch an unserem Leben teilhaben und verraten euch die Kochrezepte für ein garantiertes Lisbeth-Gute-Laune-Feeling. Um alles noch realer für euch zu machen – nicht zuletzt auch für diejenigen, die uns noch nicht kennen – findet ihr im Buch immer wieder QR-Codes. Diese bringen euch direkt zu den Videos auf unserem Account und schaffen so ein ganz beson-





deres Lesegefühl. Keine Sorge, das geht ganz leicht. Handykamera auf den Code halten, und schon kommt ihr zu unserem Profil. Probiert es aus.

Wir wünschen euch viel Spaß mit unserem Gemisch aus Geschichten, einer Prise Liebe, ganz viel Freude und auch ein bisschen Blödsinn. Denn das ist eines der wichtigsten Rezepte im Leben: das Rezept zum Glückhsein.

Eure

Oma Lissi und Enkel Chris

ALLE FRAGEN IMMER NACH DEM WARUM

Wie oft besuchst
du deine Oma?

FÜHRT IHR TIEFGRÜN-
DIGE GESPRÄCHE?

Wohnst du bei
Oma im Haus?

WIE KOMMT
MAN AUF DIE
IDEE?

WIE HAT DAS ALLES
ANGEFANGEN?

WAR EUER VERHÄLT-
NIS SCHON IMMER
SO GUT?

WARUM HAST DU
EINEN INSTAGRAM-
ACCOUNT MIT OMA?

FINDET OMA
DAS ALLES ÜBER-
HAUPT GUT?

Wie kam die Idee mit
dem Buch zustande?

UND IST ES DANN
IMMER LUSTIG?