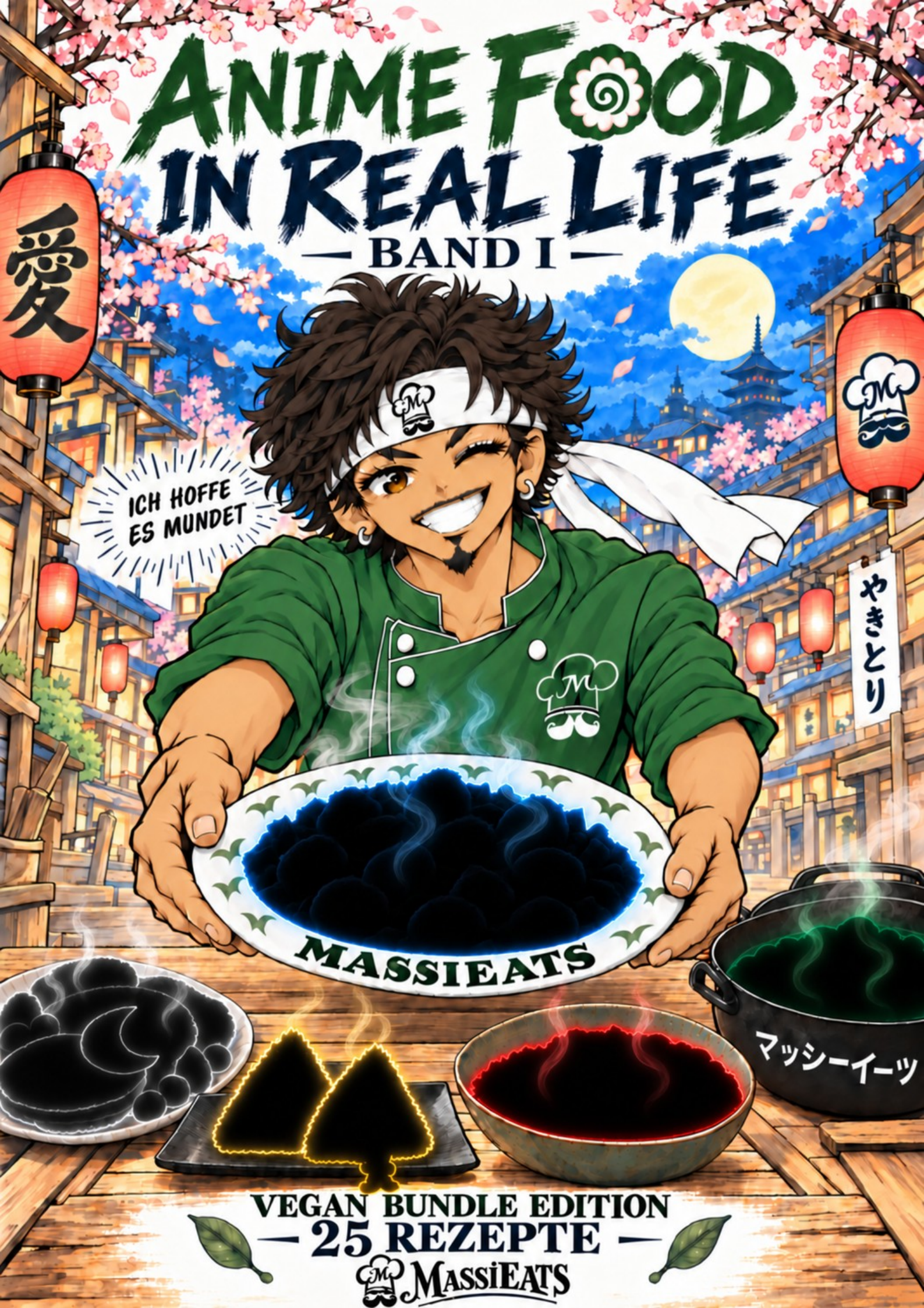

ANIME FOOD
IN REAL LIFE
— BAND I —
愛
ICH HOFFE
ES MUNDET
やきとり
MASSIEATS
マッシーイーツ
VEGAN BUNDLE EDITION
— 25 REZEPTE —
MassiEats

Bevor du umblätterst

Es gibt einen Geruch, den ich nie vergessen werde: dampfender Reis, kurz bevor er fertig ist. Er zieht durch die Wohnung wie eine Erinnerung, die sich weigert zu verblassen.

Anfang zwanzig stand ich zum ersten Mal in einer eigenen, viel zu leeren Küche. Ein Ei aufschlagen konnte ich, mehr aber auch nicht.

Was ich dagegen genau wusste, war, wie sich Nachmittage anfühlen, an denen auf dem Bildschirm eine fremde Welt aufgeht und man für eine halbe Stunde vergisst, wo man eigentlich sitzt.

Zwischen diesen beiden Bildern liegt dieses Buch.

Es beginnt nicht mit einem Rezept, sondern mit einer Frage, die mich seit einem Kinobesuch nicht mehr loslässt: Wie würde das eigentlich schmecken? Nicht das Popcorn in meiner Hand, sondern das, was sie dort oben auf der Leinwand essen.

Was danach kam, waren Jahre, in denen ich mein Talent fürs Kochen erst geweckt und dann Level für Level hochgezogen habe. Ein bisschen wie in Solo Leveling, nur mit Pfanne statt Schwert.

Als Perfektionist wollte ich jedes Gericht genau so hinbekommen, wie ich es mir vorgestellt hatte. Genau dabei habe ich meine Liebe zum Kochen entdeckt.

Du musst kein Anime-Fan sein, um hier etwas zu finden. Es reicht, wenn du je wissen wolltest, wie ein Film- oder Seriengericht in echt schmeckt. Ein Bissen genügt, um einer fremden Welt ein Stück näherzukommen.



LESEPROBE

Inhalt

Was drin ist

100 % vegane Ausgabe

20 Gerichte, jedes inspiriert von einer Szene, die du kennst.

01	**Blaues Eremiten-Eis**	inspiriert von Naruto
02	**IsskeinSchweinebraten**	inspiriert von Food Wars
03	**Ramen des Dorfchefkochs**	inspiriert von Naruto
04	**Geheime Blätter-Ramen**	inspiriert von Naruto
05	**Süße Dreifarben-Dangos**	inspiriert von Naruto
06	**Power Kugeln**	inspiriert von One Piece
07	**Süße Mochi-Böhnchen-Suppe**	inspiriert von One Piece
08	**Luftiges Kichererbsen-Soufflé-Omelette**	inspiriert von Food Wars
09	**Reise-Eintopf für Kochfaule #1**	inspiriert von Pokémon
10	**Süße Zauberdampfbrötchen**	inspiriert von Chihiros Reise
11	**Kartoffel-Ramen**	inspiriert von Ponyo
12	**Süße Drachen-Reisbällchen**	inspiriert von Chihiros Reise
13	**Smutjes Flirt-Cracker**	inspiriert von One Piece
14	**Blaumeersalz-Reis**	inspiriert von One Piece
15	**Geheimes Schiffskoch-Curry**	inspiriert von One Piece
16	**Herzhafte Feuer-Onigiri**	inspiriert von Demon Slayer
17	**Kartoffel-Mochis**	inspiriert von Demon Slayer
18	**Süße Reisklößchen**	inspiriert von Demon Slayer
19	**Dämonenfinger**	inspiriert von Jujutsu Kaisen
20	**????-Frucht**	inspiriert von One Piece

Nur in den Bundles

5 geheime Extras

inspiriert von Sailor Moon, Naruto, Pokémon, Attack on Titan und One Piece

Welche Gerichte es sind, siehst du erst im Buch.

LESEPROBE

KOMPLETTES REZEPT ZUM MITKOCHEN

01

Blaues Eremiten-Eis

inspiriert von „Naruto“

ZEIT	MENGE	LEVEL
10 Min. + 4 Std. Gefrierzeit	**6 Stück**	**Einfach**



An einem heißen Sommertag kann ein einfaches blaues Eis am Stiel zu einer kleinen Erinnerung werden, die länger bleibt als erwartet. Kalt, klar und süß: der schnellste Weg in den Sommer.

> *Für mich oft der Einstieg in den Sommer – schnell gemacht, aber jedes Mal ein kleiner Urlaubsmoment.*

ZUTATEN — 6 STÜCK

500 ml	Ramune (japanische Limonade) oder ein beliebiges durchsichtiges Softgetränk
100 ml	Zitronenwasser (Wasser mit frischem Zitronensaft)
nach Bedarf	blaue Lebensmittelfarbe oder Spirulina-Pulver
optional	Zucker oder Süßungsmittel nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Softgetränk und Zitronenwasser in einem Gefäß vermischen.
2. Blaue Lebensmittelfarbe oder Spirulina tropfenweise einrühren, bis die gewünschte Farbe erreicht ist.
3. Bei Bedarf mit etwas Zucker oder Süßungsmittel abschmecken.
4. Flüssigkeit in Eis-am-Stiel-Formen füllen und Stiele einsetzen.
5. Mindestens 4 Stunden vollständig durchfrieren lassen.
6. Form vor dem Lösen kurz in warmes Wasser tauchen.

TIPPS VON MASSIEATS



— Spirulina färbt eher grünlich-blau und schmeckt neutral bis leicht erdig – für ein reineres Blau lieber Lebensmittelfarbe verwenden.

— Ein Schuss Kokoswasser statt normalem Wasser macht das Eis etwas milder.

— Die Eisform, die ich selbst benutze: amzn.to/4y3iVhE (Werbung) — jede andere Eis-am-Stiel-Form funktioniert genauso gut.

BEWERTUNG

Schwierigkeit	★☆☆☆☆
Preis	★☆☆☆☆
Anime-Feeling	★★★★☆
Geschmack	★★★★☆
Sättigung	★☆☆☆☆

SERVIERVORSCHLAG

Serviere das Eis am Stiel einfach pur, am besten an einem warmen Tag direkt aus dem Gefrierfach. Ein schlichtes weißes Glas oder ein helles Holzbrett lässt das kräftige Blau am besten leuchten.

NÄHRWERTE* (pro Stück)

ca. 70 kcal · **17 g** Kohlenhydrate · **0 g** Fett · **0 g** Eiweiß

KOMPLETTES REZEPT ZUM MITKOCHEN

Süße Reisklößchen

18

süß-salziger Spießsnack, inspiriert von „Demon Slayer“

ZEIT	MENGE	LEVEL
30 Minuten	**ca. 4 Spieße**	**Einfach**



Ein Handwerker, der über seiner Arbeit die Zeit vergisst, ist ein vertrautes Bild aus vielen Geschichten – diesen Spieß würde er trotzdem nie auslassen. Weiche Reisbällchen unter einer glänzenden, süß-salzigen Glasur.

> *Chewy, klebrig, süß-salzig – ein Snack, der sich zu Recht einen festen Platz in der Popkultur verdient hat.*

ZUTATEN — CA. 4 SPIESSE

Für die Dango	
100 g	Klebreismehl
etwas	Seidentofu oder alternativ Wasser
Für die Mitarashi-Soße	
2 EL	Sojasauce
2 EL	Zucker
2 EL	Mirin
4 EL	Wasser
1 TL	Speisestärke

ZUBEREITUNG

1. Klebreismehl mit dem Seidentofu oder warmem Wasser nach und nach zu einem weichen, formbaren Teig verkneten.
2. Kleine Kugeln formen und in leicht kochendes Wasser geben.
3. Sobald die Kugeln an die Oberfläche steigen, noch etwa 2 Minuten ziehen lassen.
4. Kugeln kurz in kaltes Wasser geben, abtropfen lassen und jeweils 3 bis 4 Stück auf einen Spieß stecken.
5. Für die Sauce Sojasauce, Zucker, Mirin, Wasser und Speisestärke verrühren und unter Rühren erhitzen, bis sie dickflüssig und glänzend wird.
6. Dango optional kurz in einer Pfanne oder über dem Grill anrösten und anschließend großzügig mit der Mitarashi-Sauce glasieren.

TIPPS VON MASSIEATS



- Seidentofu macht den Teig besonders weich und geschmeidig – ganz ohne geht es aber genauso.
- Die Dango schmecken am besten frisch glasiert, solange die Sauce noch warm ist.
- Für extra Röstaromen die glasierten Spieße noch einmal kurz unter den Grill geben.

BEWERTUNG

Schwierigkeit	★☆☆☆☆
Preis	★☆☆☆☆
Anime-Feeling	★★★★☆
Geschmack	★★★★★
Sättigung	★★★☆☆

SERVIERVORSCHLAG

Lege die Spieße nebeneinander auf ein dunkles Brett und lass etwas Mitarashi-Soße am Tellerrand einlaufen. Schlicht serviert, ganz wie am Straßenstand.

NÄHRWERTE* (pro Spieß)

ca. 180 kcal · **40 g** Kohlenhydrate · **1 g** Fett · **2 g** Eiweiß



Im Buch komplett
Zutaten · Mengen · Schritte · Tipps



LESEPROBE



Im Buch komplett
Zutaten · Mengen · Schritte · Tipps



LESEPROBE

Noch nicht alles gesehen?

In der Vegan Bundle Edition warten fünf weitere vegane Rezepte auf dich, die ich bisher noch nirgendwo veröffentlicht habe.



Fünf unveröffentlichte vegane Bonusrezepte.

Aktuell nur in der Vegan Bundle Edition erhältlich.

In deiner Bundle Edition enthalten

LESEPROBE

MITMACHEN & GEWINNEN

König der Dämonenfinger

Die Challenge

Koch den Dämonenfinger nach
und übertriff meine Version optisch.



100 €

+ Feature auf meinen Kanälen

01 Kochen
Bereite den Dämonenfinger exakt nach dem Rezept aus diesem E-Book zu.

02 Posten
Poste dein Ergebnis als Story auf Instagram / TikTok, zeig kurz die Zubereitung, markiere MassiEats.

03 Screenshot senden
Schick mir deine Story zusätzlich als Screenshot oder Aufnahme per Direktnachricht.

04 Gewinnen
Die beste optische Umsetzung gewinnt. Entscheidung live auf Twitch mit Zuschauer-Voting.

EINSENDESCHLUSS
30.10.2026 · 23:59 Uhr (MEZ)

18+ Teilnahme ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland, Österreich oder der Schweiz.

Bewertet wird die optische Umsetzung, Voting auf Twitch.

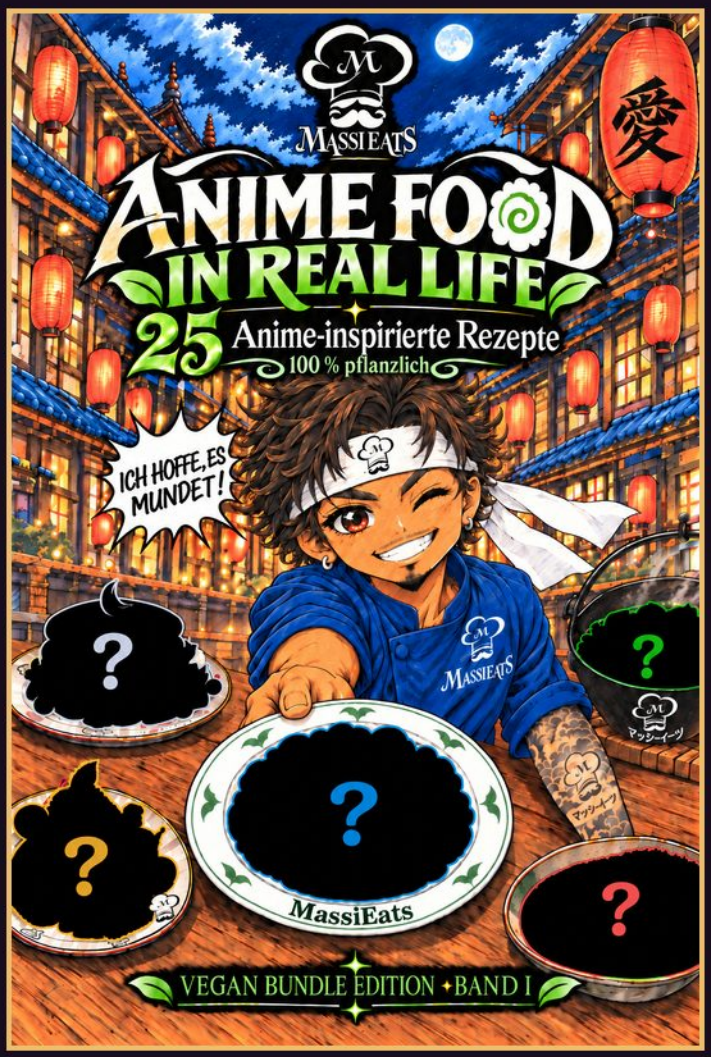
Das Rezept darf für die Challenge nicht verändert werden.

Das Gewinnspiel steht in keiner Verbindung zu Instagram, TikTok, Twitch, YouTube oder Meta.

LESEPROBE

ENDE DER LESEPROBE

Lust auf mehr?



25 Rezepte mit Mengen, Schritten und Tipps
inklusive 5 geheimer Extras
100 % pflanzlich

Jetzt das ganze Buch im Shop holen