

Impressum

Titel: Friss dich Fett – Das Anti-Fitness-Kochbuch

Autor: Alexander Schwarz

Erstveröffentlichung: 2025

Urheberrecht: © 2025 Alexander Schwarz

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Gestaltung/Illustrationen: KI generiert und bearbeitet

Imprint: Independently published

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen.

⚠️ OFFIZIELLE GESUNDHEITSWARNUNG ⚠️

(Aber mal ehrlich – wer liest das schon?)

„Friss dich Fett“ ist ein satirisches Kochbuch und keinesfalls ernsthaft als Ernährungsratgeber zu verstehen. Die hier präsentierten Rezepte sind absichtlich übertrieben, unausgewogen und gesundheitlich bedenklich. Wir raten dringend davon ab, sie regelmäßig oder in großen Mengen zu verzehren (außer du hast einen Arzt, der dich hasst).

Warnhinweise im Detail:

- Für folgende Personengruppen nicht geeignet:

Menschen mit funktionierendem Stoffwechsel
Jemand, der „Cholesterin“ buchstabieren kann
Leute, die länger als 40 leben möchten

- Mögliche Nebenwirkungen:

Plötzliches Schweregefühl in der Seele (und der Jeans)

Spontane Schweißausbrüche beim Anblick einer Salatschüssel

Finanzielle Ruin durch ständige Käse-Nachschläge

- Was tun bei Überdosierung?

Eine Gurke ansehen (als symbolische Wiedergutmachung).

15 Sekunden auf dem Laufband stolpern.

Stolz sein – du hast gerade kulinarische Geschichte geschrieben.

Juristisches Kleingedrucktes:

„Der Autor übernimmt keine
Verantwortung für folgende
Konsequenzen:

Zerbrochene Waagen

Enttäuschte Ernährungsexperten

Tränen italienischer Großmütter

Existenzkrisen von Fitness-Influencern

Dieses Buch ist Satire. Es soll
unterhalten, nicht zu ungesunder
Ernährung anstiften. Konsumiere
verantwortungsvoll – oder wenigstens
mit guter Sauce.

WILLKOMMEN IN DER FETTESTEN STUNDE DEINES LEBENS!

Du hast genug von Avocado-Toast, Quinoa-Bowl und diesem ganzen „Clean-Eating“-Quatsch? Dein Herz schlägt für Käse, deine Seele verlangt nach Fritteusenfett und dein Magen ist ein Mülleimer der Lust? Dann herzlich willkommen in der ultimativen Anti-Diät-Bibel!

Dieses Buch ist kein Kochbuch. Es ist ein Manifest. Ein Mittelfinger an die Kalorienzähler. Eine Liebeserklärung an alles, was knusprig, klebrig und klinisch ungesund ist. Hier findest du Rezepte, die deine Fitness-App abstürzen lassen – und deine Waage in den Suizid treiben.

„Warum gesund leben, wenn man stattdessen glücklich sein kann?“

Wir haben keine Zeit für Gemüse. Wir haben keine Geduld für Superfood. Und vor allem:

Wir haben keinen Bock auf Reue!

Dieses Buch ist für dich, wenn ...
du „Cheat Day“ zu deinem Lebensmotto gemacht hast.

Du Fondue als Hauptmahlzeit siehst (und als
Dessert, und als Snack).

Du deine Mikrowelle mehr liebst als deinen
Personal Trainer.

Dieses Buch ist NICHT für dich, wenn ...
du jemals das Wort „Detox“ ernst gemeint
hast.

du Angst vor Butter hast.

du glaubst, Salat wäre eine Mahlzeit.

„Wie benutzt man dieses Buch?“

Such dir ein Rezept aus (egal wie absurd).

Koch es nach (oder bestell einfach Fast Food
– wir verraten's keinem).

Friss dich fett – und genieße das Leben ohne
schlechtes Gewissen!

PS: Falls du nach dem Lesen Herzrasen,
Schweißausbrüche oder plötzliche Lust auf
einen zweiten Cheeseburger bekommst – das
ist kein Zufall. Das ist der Geist des Buches,
der in dir erwacht.

„FAST FOOD, ABER FANCY – WENN JUNK FOOD AUF STEROIDE TRIFFT“

„Warum billig fressen, wenn man es auch
übertreiben kann?“

Fast Food ist die Poesie der armen Leute –
aber wir sind keine armen Leute. Wir sind
Künstler der Kalorien, Rebellen der Reue und
Pioniere der Pommes. Dieses Kapitel nimmt
klassischen Junk-Food-Mist und macht ihn zu
einer dekadenten Kunstform.

Hier lernst du:

Wie man einen Burger baut, der dich
juristisch als „Mordwaffe“ einstufen lässt.
Warum Tiefkühlpizza nur die Leinwand ist –
der Belag ist deine Wahnsinns-Signatur.
Dass Chicken Nuggets langweilig sind ... bis du
sie in Donut-Teig frittierst.

DER „HEART ATTACK BURGER“ *(FÜR 1 PERSON / ODER 2 FEIGLINGE)*

Zutaten:

**2 fette Rindfleisch-Patties (mind. 200g pro
Stück – wir sind hier nicht bei Weight
Watchers)**

**4 Scheiben American Cheese (oder
einfach Schmelzkäse aus der Tube, wir
urteilen nicht)**

**8 knusprige Bacon-Streifen (weil 2 sind
nur für Amateure)**

**1 frisch frittierte Ei (ja, das Patty wird zur
Eierschale)**

**1 handvoll Fritten (als Topping, nicht als
Beilage – wir sind hier schließlich
effizient)**

**BBQ-Sauce + Mayo (für die Arterien-
Verklebung)**

**1 Brioche-Bun (mit Butter angebraten,
weil Gesundheit)**

ZUBEREITUNG:

Bacon knusprig braten, Patties mit ordentlich Salz und Pfeffer ballern – nicht durchbraten, wir sind keine Barbaren.

Käse drauf, kurz schmelzen lassen. Dann das frittierte Ei oben auf das Patty setzen (das Eigelb sollte noch flüssig sein – für die Soßen-Explosion).

Bun buttern und anrösten, dann Schicht für Schicht aufbauen:

Unteres Bun

BBQ-Sauce + Mayo

1. Patty mit Käse

Bacon-Dach

Fritten als Crunch-Layer

2. Patty mit Ei-Krone

Oberes Bun

Mit beiden Händen festdrücken – wenn nichts rausquillt, hast du nicht genug Sauce benutzt.

Sofort essen. Falls du es schaffst, ohne dass dir Fett den Arm runterläuft: Versager.



GOLD-DIPPED CHICKEN NUGGETS" **(WEIL DU ES DIR WERT BIST)**

Zutaten:

500g Chicken Nuggets (aus der TK oder selbst gemacht – Hauptsache, sie sind formlos und fragwürdig)

1 Packung Donut-Teig (ja, du hast richtig gelesen)

Öl zum Frittieren (oder einfach das Bacon-Fett vom letzten Rezept wiederverwenden)

Ahornsirup + Sriracha (für den Dip – süß & scharf, wie dein Leben)

Zubereitung:

Nuggets auftauen (oder nicht – Risiko ist Geschmacksträger).

Donut-Teig ausrollen, in Streifen schneiden und jedes Nugget darin einwickeln (wie eine kohlenhydratreiche Decke).

In heißem Öl goldbraun frittieren, bis sie aussehen wie kleine Teig-Bomben.

Mit dem Dip servieren und behaupten, es sei „Gourmet Street Food“.



DIE TODES-LASAGNE (SCHICHTEN AUS REUE & KÄSE)

Zutaten:

- 1 Packung TK-Lasagneplatten (kein Mensch macht die selbst)**
- 500g Hackfleisch (gemischt, weil wir keine Diskriminierung betreiben)**
- 1 Glas Fertig-Bolognese (+ Ketchup für mehr Zucker)**
- 1 Becher Schmand (als „weiße Schicht“ – wer braucht Béchamel?)**
- Geriebener Käse (so viel, dass die Lasagne als Waffe gilt)**
- Crushed Chips (als „Topping“ für Crunch)**

Zubereitung:

Schichtweise Hack, Nudeln, Schmand, Käse – dann Chips drauf und bei 200°C backen, bis der Käse wie Lava fließt. Mit einem Löffel essen – Teller sind für Weicheier.



CARBONARA-DONUT (ITALIEN WEINT, DEIN BAUCH JUBELT)

Zutaten:

1 glaster Donut (ungelogen)

**1 Portion Carbonara (mit extra Sahne,
weil Originalrezepte überbewertet sind)**

**Parmesan (gerieben, als ob er gratis
wäre)**

Zubereitung:

Donut halbieren, Carbonara
draufklatschen, zusammendrücken.

Microwelle für 30 Sekunden – jetzt ist es
„Fusion Food“.



POMMES-PIZZA (DIE ZWEI GRÖßTEN LEBENSMITTELGRUPPEN VEREINT)

Zutaten:

**1 TK-Pizza (Salami, weil
Grundgeschmack)**

**1 Portion Pommes (aus der Fritteuse
oder vom Dönerladen)**

Mayo + Ketchup (als „Pizzasauce 2.0“)

Zubereitung:

Pizza backen, Pommes draufwerfen, mit Mayo/Ketchup beträufeln. Fertig ist das Studenten-Michelin-Menü.



NUTELLA-SPECK-PFANNKUCHEN (FRÜHSTÜCK FÜR GEWINNER)

Zutaten:

**1 dicker Pfannkuchen (aus der Packung,
hauptsache süß)**

Nutella (fingerdick verstreichen)

Knuspriger Speck (als „salzige Note“)

Schokostreusel (weinach Optik)

Zubereitung:

Pfannkuchen anbraten, mit Nutella bestreichen, Speck drauf, rollen wie einen Joint. Mit Eis servieren – weil Warum nicht?

Vielen Dank das Sie mein Buch gekauft
haben.

Bitte helfen Sie mir – bewerten Sie mein
Buch!

Liebe Leserinnen und Leser,
wenn Ihnen mein

Buch gefallen hat, würde ich mich sehr
über Ihre Unterstützung freuen. Eine kurze
Bewertung auf Amazon hilft nicht nur mir
als Autor, sondern auch anderen
Leserinnen, meine Werke zu entdecken.
Ihre Meinung ist mir wichtig – ehrlich,
direkt und gern auch konstruktiv. Jede
einzelne Rezension bedeutet mir sehr viel
und trägt dazu bei, dass meine
Geschichten wachsen können.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit und
Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

Alexander Schwarz

www.seitenvollerabenteuer.com