



Katharina Katz
Say It With A Love Song
Gelesen von Johanna Zehendner und
Max Hoffmann



Liebe Hörer:innen,

schön, dass ihr den Weg zu Emilie und Jake nach Brighton gefunden habt!
Solltet ihr euch von dem Thema People Pleasing angesprochen fühlen und auf der Suche nach Unterstützung sein, findet ihr auf den folgenden Seiten einige Anlaufstellen für Hilfsangebote. Außerdem enthält das Booklet die Playlist zum Buch sowie einige von Emilies Lieblingsrezepten.
Wir wünschen viel Vergnügen beim Hören, Lesen und Nachbacken!

HILFSANGEBOTE

Die psychologischen Ratschläge in *Say It With A Love Song*, die dazu dienen, den Charakteren das Leben zu erleichtern, wurden von Pia Kabitzsch sorgfältig geprüft.
Pia ist Psychologin, Speakerin und Bestseller-Autorin.

Wenn du dich von dem Thema People Pleasing angesprochen fühlst und du dir Hilfe holen möchtest, kann dir ein Coaching mit einem zertifizierten Coach weiterhelfen. Eine Liste mit ausgebildeten Coaches findest du über den Deutschen Bundesverband Coaching e.V.:
<https://www.dbvc.de/>

Ist die Belastung für dich größer, kann dein Hausarzt oder deine Hausärztin eine erste Anlaufstelle sein, diese:r kann mit dir eine erste Einordnung vornehmen, ob vielleicht auch eine Therapie sinnvoll sein könnte.

Möchtest du in das Thema noch einmal tiefer reinlesen, bietet sich dafür die folgende Lektüre an:

- Bossmann, Ulrike: *People Pleasing. Raus aus der Harmoniefalle und weg mit dem schlechten Gewissen.* Weinheim 2023.
- Magee, Hailey: *STOP People Pleasing and Find Your Power.* New York 2024.
- Lue, Natalie: *Du musst nicht allen gefallen. Im richtigen Moment Nein sagen und gesunde Grenzen setzen.* Übersetzt von Sabine Thiele. München 2023.

Auf eine humoristische Weise wird sich dem Thema angenommen in:

- Abidi, Heike: *Ab heute mach ich's mir selber recht. Warum wir People Pleaser mehr an uns selbst denken dürfen.* München 2024.

Auch der *People Pleaser Podcast* ist empfehlenswert.

PLAYLIST

The Kooks – *Seaside*
Smoke City – *Underwater Love*
The Cardigans – *Lovefool*
Taylor Swift – *Love Story (Taylor’s Version)*
Elton John – *Your Song*
Ed Sheeran – *Perfect*
Eric Clapton – *Wonderful Tonight*
Elvis Presley – *Can’t help Falling in Love*
Lewis Capaldi – *Someone you loved*
Adele – *Make you feel my love*
Queen – *Crazy little thing called love*
Alicia Keys – *No One*
Florence and the Machine – *You’ve got the love*
The Beatles – *Something*
Sam Smith – *Stay with me*
Harry Styles – *As it was*
Beyoncé – *Best Thing I Never Had*
Ramones – *I Wanna Be Your Boyfriend*

DRIPPING CHOCOLATE SCONES

ERGIBT: 8 GROSSE SCONES

ZUTATEN

1 2/3 Tassen (200 g) Mehl
1/3 Tasse (30 g) ungesüßtes Kakaopulver
1/2 Tasse (100 g) Kristallzucker
2 1/2 Teelöffel Backpulver
1/2 Teelöffel Salz
1/2 Tasse (120 g) ungesalzene Butter, gefroren
1/2 Tasse + 1 Esslöffel (135 ml) Sahne
1 Ei (groß)

1 1/2 Teelöffel reiner Vanilleextrakt
170 g Zartbitterschokolade, grob gehackt

GLASUR & TOPPING

1 Tasse (120 g) Puderzucker
1 Teelöffel reiner Vanilleextrakt
2 Esslöffel (30 ml) Wasser
eine 115-g-Tafel Zartbitter-Kuvertüre-Schokolade, grob gehackt

1. TEIG HERSTELLEN

Mehl, Kakaopulver, Zucker, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die gefrorene Butter mit einer Kastenreibe raspeln. Zur Mehlmischung hinzufügen und mit den Fingern vermengen, bis die Mischung krümelig wird. Im Kühlschrank oder Gefrierschrank aufbewahren.

Sahne, Ei und Vanilleextrakt in einer kleinen Schüssel verquirlen. Zur Mehlmischung geben, die 170 g gehackte Schokolade hinzufügen und alles vermischen.

2. SCONES FORMEN

Den Teig in 8 Teile unterteilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu flachen Bällen formen. Scones mindestens 15 Minuten kühlen.

3. OFEN VORHEIZEN

In der Zwischenzeit den Ofen auf 200° C vorheizen.

4. BACKEN

Ein großes Backblech mit Backpapier auslegen. Nach dem Kühlen die Scones 5–8 cm voneinander entfernt auf das vorbereitete Backblech legen.

22–25 Minuten backen oder bis die Ränder und die Oberseiten fest sind. Die Schokoladenscones sind fertig, wenn ein Zahnstocher in die Mitte gesteckt wird und sauber herauskommt.

Aus dem Ofen nehmen und einige Minuten abkühlen lassen, während die Glasur vorbereitet wird.

5. DIE GLASUR HERSTELLEN

Puderzucker, Vanille und Wasser zusammen verrühren. Warme Scones in die Glasur tauchen und auf einem Rost abtropfen lassen. Die Glasur wird nach einigen Minuten fest.

Vor dem Servieren die 115 g Zartbitterschokolade in der Mikrowelle oder in einem Wasserbad schmelzen und über die Scones träufeln.

PFIRSICH-THYMIAN-TARTE

ZUTATEN FÜR DEN BODEN

200 g Mehl
50 g Mandeln
1 ganzes Ei, groß
80–100 g Zucker
125 g Butter, kalt
1 Prise Salz
½ Mark einer Vanilleschote und Orangen- oder Zitronenschale
1 Eigelb
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

FÜR DIE FÜLLUNG

5–6 reife Pfirsiche, geschält, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten
2 Esslöffel Zucker (oder mehr, je nach Süße der Pfirsiche)
1 Esslöffel frischer Thymian, gehackt
2 Esslöffel Ahornsirup
Saft einer halben Zitrone
2 Esslöffel Mehl
Eine Prise Salz

1. TEIG ZUBEREITEN

Das Mehl mit den Mandeln, Salz und dem Zucker mischen. Ein Ei hinzufügen. Die kalten Butterstücke gewürfelt dazugeben und mit den Fingerspitzen einarbeiten, bis die Mischung bröselig wird.

Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2. OFEN VORHEIZEN UND PFIRSICHFÜLLUNG VORBEREITEN

In der Zwischenzeit den Ofen auf 200° C vorheizen.

3. TEIG AUSROLLEN UND FORM AUSKLEIDEN

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer leicht bemehlten Oberfläche dünn ausrollen. Eine Tarteform einfetten und mit dem Teig auskleiden, dabei den überstehenden Rand abschneiden.

4. BLINDBACKEN

Den Teig mit einer Gabel gleichmäßig einstechen, dann mit Backpapier abdecken und mit getrockneten Hülsenfrüchten oder Back-Tonkugeln befüllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180–190 Grad ca. 15 Minuten backen, nach der Zeit vorsichtig das Backpapier und die Linsen entfernen und den Tarteboden noch 3–4 Minuten backen.

5. BEFÜLLEN UND BACKEN

Die vorbereitete Pfirsichmischung gleichmäßig auf den Teigboden verteilen. Die Pfirsich-Tarte für ca. 35–40 Minuten backen oder bis der Teig goldbraun ist und die Pfirsiche weich sind.

6. SERVIEREN

Die Tarte aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit frischem Thymian garnieren. Kann warm oder bei Raumtemperatur serviert werden

EMILIES »SWEET REVENGE«

ERGIBT: 4 DREISTÖCKIGE MINITORTEN

ZUTATEN FÜR 12 BÖDEN

2 1/2 Tassen (300 g) Mehl
1 1/2 Tassen (300 g) Zucker
1 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Salz
2 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
1 Tasse (240 ml) Buttermilch, bei Raumtemperatur
1/2 Tasse (120 ml) Pflanzenöl
2 große Eier, bei Raumtemperatur
2 Teelöffel weißer Essig
1 Teelöffel Vanilleextrakt
2 Esslöffel rote Lebensmittelfarbe (flüssig)

ZUTATEN FÜR DAS FRISCHKÄSE-FROSTING

450 g Frischkäse, bei Raumtemperatur
1 Tasse (230 g) ungesalzene Butter, bei Raumtemperatur
4 Tassen (480 g) Puderzucker, gesiebt
1 Teelöffel Vanilleextrakt

ZUTATEN FÜR DIE TOMATEN-CHILI-SCHOKOLADEN-INFUSION

1 kg frische Tomaten
5 Chilis (oder nach gewünschten Schärfegrad weniger)
200 g Bitterschokolade

ZUTATEN FÜR DAS BAISER SOFT ICE

8 Eiweiß
400 g Zucker
Etwas Zitronensaft
200 g Fudge nach Wahl

1. TOMATEN-CHILI-WASSER HERSTELLEN

Tomaten grob klein schneiden und mit den Chilis im Mixer pürieren. Ein nasses Baumwolltuch (Geschirrhandtuch) in ein Sieb legen, mit einer passenden Schüssel darunter. Anschließend das Tomatenpüree hineingießen und abtropfen lassen (am besten über Nacht). Es entsteht ein klares Tomatenwasser.

2. OFEN VORHEIZEN UND BLECH VORBEREITEN

Den Ofen auf 180° C vorheizen. Ein Kuchenblech einfetten und mit Mehl bestäuben oder mit Backpapier auslegen

3. TROCKENE ZUTATEN MISCHEN

In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver, Salz und Kakaopulver vermischen.

4. FEUCHTE ZUTATEN MISCHEN

In einer anderen Schüssel Buttermilch, Pflanzenöl, Eier, Essig, Vanilleextrakt und rote Lebensmittelfarbe gut vermischen.

5. TEIG HERSTELLEN

Die trockenen Zutaten nach und nach zu den feuchten Zutaten geben und gut vermischen, bis ein glatter Teig entsteht.

6. BACKEN

Den Teig gleichmäßig auf das Backblech gießen und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 25–30 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher, der in die Mitte des Kuchens gesteckt wird, sauber herauskommt.

7. ABKÜHLEN LASSEN UND FROSTING ZUBEREITEN

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und gut auskühlen lassen. Wenn die Zeit reicht, kann er auch über Nacht eingefroren werden, so lassen sich die runden Böden noch leichter ausstechen. Beispielsweise ein Wasser- oder Weinglas zum Ausstechen gleichmäßig 12 runder Miniböden verwenden. Während der Kuchen abkühlt, das Frischkäse-Frosting zubereiten: In einer großen Schüssel Frischkäse und Butter mit einem Handmixer cremig schlagen. Vanilleextrakt hinzufügen und langsam den gesiebten Puderzucker hinzufügen, bis ein glattes und cremiges Frosting entsteht.

8. TOMATEN-CHILI-FÜLLUNG HERSTELLEN

200 Gramm Bitterschokolade schmelzen und die gewünschte Menge Tomaten-Chili-Wasser hinzugeben, sodass eine sämige Konsistenz erreicht wird. Die Masse abschmecken und nach Geschmack noch Salz hinzugeben.

9. BAISER HERSTELLEN

Das kalte Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen, dann ein paar Tropfen Zitronensaft unterschlagen. Das gibt besondere Standfestigkeit.

Die Hälfte des Zuckers nach und nach unter kräftigem Schlagen einrieseln lassen, weiterschlagen, bis die Masse schnittfest ist. Rest der Zuckermenge auf einmal unterheben, kräftig weiterschlagen, bis die Masse sehr steif, glatt und glänzend ist.

Sofort mit einem Spritzbeutel hohe Eistürme auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen.

Mit schwacher Hitze bei 100–120 Grad Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen langsam trocknen lassen, je nach Größe 60–90 Minuten. Die Baisers dürfen NICHT braun werden.

10. FUDGE SCHMELZEN

Den Fudge in einem Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

11. AUFBAU DER KUCHEN

Als Erstes legst du einen der Red-Velvet-Böden auf eine gerade, stabile Unterlage, z. B. ein großes Holzbrett. Nun streichst du etwas von dem Frosting auf den Boden und lässt etwas Schokoladen-Chili-Infusion darüberlaufen. So verfährt du mit drei Böden und endest mit dem Frosting. Darauf kommt nun der geschmolzene Fudge (Achtung, abkühlen lassen!). Und obendrauf kommt das Baiser Soft Serve. Noch ein paar Flocken Meersalz. Fertig!