

SOIRÉE-KARNET

Rezepte für geteilte Augenblicke

Weiche Tische. Geteilte Blicke. Ein Löffel. Ein Atemzug. Eine Erinnerung.



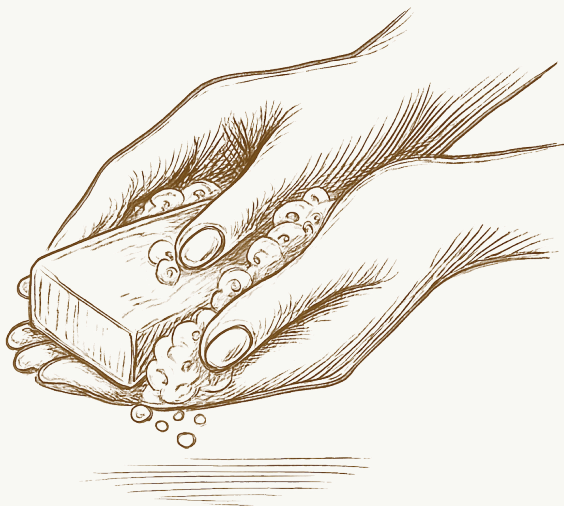
YUGENZO

Das Ritual der Hände

Bevor du ein Gericht zubereitest, bereite deine Hände vor.
Verwende die Calm Ritual Seife — mit Ringelblume,
Zitrone und Lavendel — um den Moment bewusst einzuleiten.

Inspiriert vom japanischen Gestus Itadakimasu,
bringt diese kleine Geste Ruhe, Präsenz und Dankbarkeit
für jene, die geben und sorgen.

Langsam aufschäumen. Atmen. Beginnen.



Den Tisch Sanft Decken

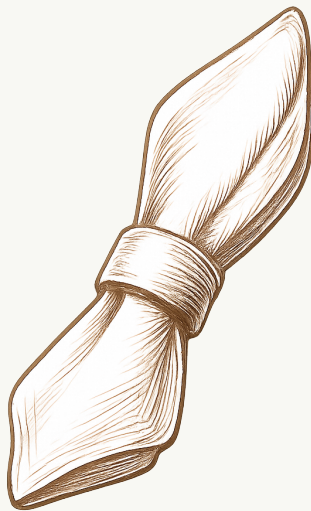
Bevor das Essen beginnt, falte zwei Serviettenringe – einen für dich, einen für deinen Gefährten.

Verwende weichen Karton oder Kraftpapier (ca. 16–18 cm lang, 4–5 cm breit).

Forme eine Schlaufe, befestige die Enden mit etwas Klebeband und schreibe innen einen Satz hinein: etwas Warmes, Einfaches oder still Lustiges.

Lege sie auf den Tisch. Füge ein wenig Licht hinzu.

Lass dies dein Zeichen dafür sein, dass dieses Abendessen Bedeutung hat.



Mit Achtsamkeit teilen

Diese Rezepte sind keine Diäten.
Sie sind Einladungen zum Innehalten.
Nicht jede Zutat ist für jede Katze geeignet –
führe sie behutsam ein und beobachte stets die Reaktionen.

Ein Bissen genügt. Die Erinnerung bleibt länger.



Diese Begleitrezepte sind ein symbolischer und gelegentlicher Ausdruck.

*Sie sind nicht als vollständige oder ausgewogene Ernährung gedacht.
Jede Katze ist einzigartig. Manche Zutaten sind möglicherweise nicht
für alle Gefährten geeignet.*

*Wenn deine Katze Allergien, Empfindlichkeiten oder gesundheitliche Beschwerden hat,
konsultiere bitte stets deine Tierärztin oder deinen Tierarzt,
bevor du neue Zubereitungen anbietest.*

*Yugenzo übernimmt keine Haftung für unerwünschte Reaktionen,
die durch unsachgemäße Anwendung oder Überfütterung entstehen.*

Cassoulet in Ruhe

Ein langsames Bohnengericht – für Momente ohne Eile.

Für dich:

Zutaten:

- ½ Tasse gekochte weiße Bohnen
- ¼ fein gehackte Zwiebel
- 1 kleine Karotte, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 1 Zweig Thymian oder Rosmarin
- Salz und Pfeffer

1. Erhitze das Olivenöl in einem kleinen Topf und dünste Zwiebel und Karotte, bis sie weich sind.
2. Gib den Knoblauch und die Kräuter hinzu, rühre sanft um.
3. Füge die weißen Bohnen und so viel Wasser oder Gemüsebrühe hinzu, dass sie gerade bedeckt sind.
4. Lasse alles 15–20 Minuten leise köcheln, bis es zart ist.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Warm servieren – mit einer Scheibe rustikalem Brot und der Zeit, es langsam zu genießen.



Für deinen Gefährten

Zutaten:

- 1 EL weißes Bohnenpüree (ohne Salz oder Gewürze)
- 1 TL gekochtes, fein zerkleinertes Huhn oder Pute
- ½ TL Karottenpüree
- 1 Tropfen Olivenöl

1. Alle Zutaten zu einer weichen Masse vermengen.
2. Etwas abkühlen lassen und lauwarm in einem flachen Napf servieren.



Empfohlener Song

Autumn Leaves – Instrumental Piano

Letzter Gedanke

Manchmal ruht der Löffel. Doch die Gesellschaft bleibt.

Ein zarter Happen am Abend

Ein kleines Feigen-Ricotta-Törtchen für warme Abende.

Für dich:

Zutaten:

- Blätterteig
- Ricotta
- Frische Feigen, in Scheiben
- Honig oder Ahornsirup
- Zitronenzeste oder Thymian

1. Blätterteig in kleine Kreise schneiden.
2. Jeweils einen Löffel Ricotta darauf verstreichen.
3. Mit Feigenscheiben belegen und etwas Honig darüberträufeln.
4. Mit Zitronenzeste oder Thymian bestreuen.
5. Bei 180°C ca. 12–15 Minuten goldbraun backen.

Warm servieren — idealerweise bei weichem Licht.



Für deinen Gefährten

Zutaten:

- 1 ungesalzener Reiswaffel-Cracker
- 1 EL laktosefreier Frischkäse
- 1 TL gegartes, fein zerkleinertes Hühnerfleisch
- Eine Prise Bonitoflocken (optional)

1. Den Frischkäse vorsichtig auf den Reiswaffel streichen.
2. Mit dem Huhn belegen und leicht mit Bonitoflocken bestreuen.



Empfohlener Song

La Vie en Rose – Carla Bruni

Letzter Gedanke

Der Ofen wärmt das Törtchen. Du wärmst den Raum.

Velouté aus Gemüse

Eine sanfte Gemüsesuppe zum Einkuscheln.

Für dich:

Zutaten:

- 1 kleine Kartoffel
- ½ Lauchstange (weißer Teil)
- 1 Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 1 Tasse Gemüsebrühe oder Wasser
- Salz und Pfeffer

1. Den Lauch im Olivenöl leicht andünsten, bis er weich ist.
2. Die gewürfelte Kartoffel und Zucchini hinzufügen, sanft umrühren.
3. Brühe angießen, kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren.
4. Ca. 15 Minuten leise köcheln, bis das Gemüse zart ist.
5. Fein pürieren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Warm servieren – in einer tiefen Schale, mit einer Serviette daneben.

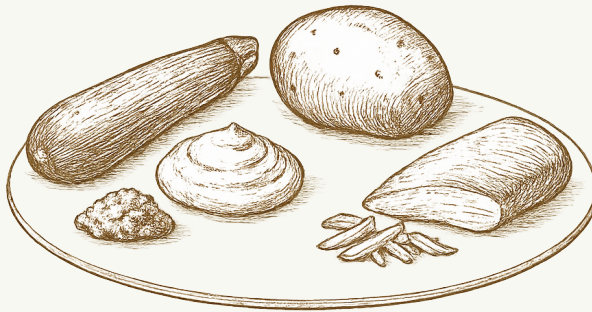


Für deinen Gefährten

Zutaten:

- 1 EL gedämpftes, püriertes Zucchini
- 1 EL einfaches Kartoffelpüree (ohne Salz)
- 1 TL gegartes, fein zerkleinertes Huhn oder Thunfisch

1. Alle Zutaten zu einer glatten Masse verrühren.
2. Leicht abkühlen lassen und lauwarm in einem flachen Napf servieren.
3. Beobachte, wie sich deine Katze neugierig nähert.



Empfohlener Song

Clair de Lune – Debussy

Letzter Gedanke

Lass es weich sein. Die Nacht kümmert sich um den Rest.

Marktgalette zum Wochenende

Eine rustikale Galette aus dem, was zum Ende der Woche bleibt.

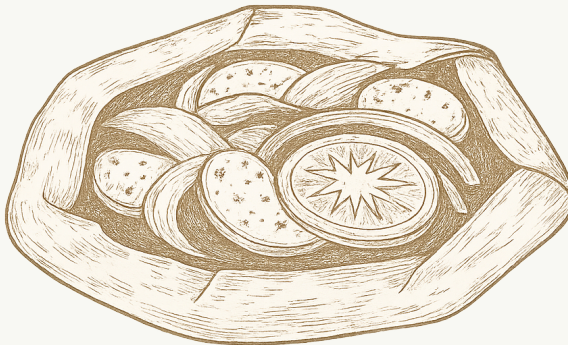
Für dich:

Zutaten:

- Blätterteig
- ¼ Zucchini
- ¼ Paprika
- ½ Tomate
- 1 EL Frischkäse oder Ziegenkäse
- Olivenöl
- Kräuter (Thymian, Oregano)

1. Backofen auf 190°C vorheizen.
2. Käse auf dem Blätterteig verstreichen, dabei den Rand frei lassen.
3. Das Gemüse in Scheiben schneiden, darauflegen und mit Kräutern bestreuen.
4. Mit etwas Olivenöl beträufeln.
5. Die Ränder nach innen klappen, damit eine rustikale Form entsteht.

*Nach dem Backen gern auf einem Holzbrett servieren.
Einfach. Ehrlich. Und genau richtig.*



Für deinen Gefährten

Zutaten:

- 1 ungesalzener Reiswaffel-Cracker
- 1 TL gedämpfte Zucchini oder Karotte
- 1 TL zerdrückte Sardine oder Thunfisch in Wasser (ohne Öl oder Salz)

1. Das gedämpfte Gemüse vorsichtig auf dem Reiswaffel verteilen.
2. Mit dem weichen Fischpüree belegen.
3. Behutsam in seinem Lieblingsnapf servieren.



Empfohlener Song

Sous le ciel de Paris – Juliette Greco

Letzter Gedanke

Nicht perfekt. Nur genau richtig.

Ein Apfel aus dem Ofen – für zwei geteilt

Ein warmer Apfel – geteilt wie eine Geschichte.

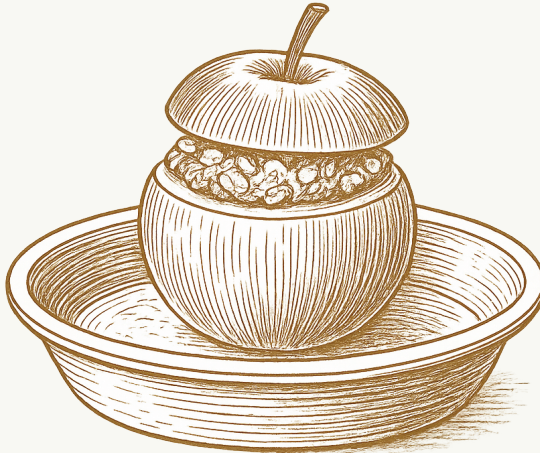
Für dich:

Zutaten:

- 1 Apfel (rot oder golden)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- ½ TL Zimt
- Gehackte Walnüsse (optional)
- Haferflocken oder Granola (optional)

1. Das Kerngehäuse des Apfels entfernen und den Apfel in eine kleine ofenfeste Form setzen.
2. Mit Honig, Zimt und – falls gewünscht – Nüssen füllen.
3. Bei 180°C ca. 20–25 Minuten backen.
4. Warm servieren, mit Haferflocken oder Granola bestreut.

Perfekt für stille Sonntage. Am besten mit Socken.



Für deinen Gefährten

Zutaten:

- 1 TL gedämpfter Apfel, fein zerdrückt
- 1 kleines Würfelchen gekochte Süßkartoffel
- Eine Prise gefriergetrocknetes Hühnerfleisch

1. Alle Zutaten vollständig abkühlen lassen.
2. Zusammen pürieren oder schichtweise in ein Schälchen geben.
3. Die Portion klein halten. Dies ist ein Moment – keine Mahlzeit



Empfohlener Song

Spiegel im Spiegel – Arvo Pärt

Letzter Gedanke

Du hast geschält. Sie haben geblinzelt. Mehr brauchte es nicht.

Du hast gekocht. Du hast innegehalten.

Jetzt darf die Stille bleiben.

Dieses Carnet liegt in deiner Box –

zwischen gefalteten Servietten, leisen Gedanken und kleinen Playlists.

Es ist nicht vorbei. Nur eine Pause.

Bis zu dem Moment, in dem du wieder sagen möchtest:

“Lass uns diesen Augenblick bedeutsam machen.”

ごちそうさまでした (*Gochisōsama deshita*)

Ein stiller Dank – bis zur nächsten geteilten Pause.

