

# VORWORT

Leute, was soll ich sagen? Ich kann es nicht glauben, aber jetzt sitze ich da und schreibe das Vorwort zu meinem zweiten Kochbuch. »Hätte eines nicht gereicht?«, mag vielleicht der eine oder die andere von euch denken. Nee, reicht anscheinend nicht, denn meine stetig wachsende Community beweist das Gegenteil. Meine Freunde da draußen sind bereit fürs Kochen und wollen einfach mehr. Schon als ich mein erstes Sandwich-Video auf YouTube hochgeladen habe, habe ich gemerkt, dass es ein krass großes Interesse an Koch-Content gibt. Seit ich regelmäßig Koch-Videos hochlade und seit Erscheinen

meines ersten Kochbuches kann ich eine regelrechte Kochbegeisterung in der Community feststellen. Ich erhalte wöchentlich Hunderte von Nachrichten und Bildern auf Instagram, so dass ich es wage, von einer kleinen »Mini-Revolution« im Internet zu sprechen. Wenn ich dann von einer Mama die Nachricht bekomme, dass ihr Sohn eine Stunde mal nicht gezockt, sondern gekocht hat, dann macht das sogar mich stolz.

Stolz bin ich echt darauf, was ich mit meinem Kanal und mit meinem ersten Buch bewirkt habe. Ich habe es geschafft, dass sich echt viele Leute mit Kochen beschäftigen, die vorher nicht mal auf den Gedanken gekommen wären, dass man in einer Küche auch kochen kann. Mit einem so großen Erfolg hatte ich nicht gerechnet,

und ich bin selbst am meisten davon überrascht, wie groß die Resonanz auf meine Videos war und ist – zumal ich ja kein Sterne-Koch bin, sondern ein stinknormaler Junge von nebenan, der gerne kocht, das Ganze filmt und ins Internet stellt. Aber vielleicht ist das genau der Grund, warum meine Videos geschaut und die Rezepte nachgemacht werden. Ich koche ganz »normal«, ohne »Philosophie«, ohne groß nachzudenken, ohne seitenlange Rezepte, ohne Netz und doppelten Boden. So wie jeder eben – und jeder, der mir zusieht, sagt sich, wenn **der** das hinbekommt, dann schaffe ich das auch. Und genau das will ich erreichen: Geht einfach in die Küche, stellt euch an den Herd und kocht euch was Leckeres.

Auch in diesem Buch werdet ihr keine

»supergesunden« Rezepte finden, mit denen ihr in drei Wochen euer Wunschgewicht erreicht. Was ihr aber bekommen werdet, sind Rezepte, die ein Wohlfühlgefühl bei euch hinterlassen werden. Ich möchte euch auch in meinem zweiten Buch zeigen, dass Kochen und Essen viel mehr ist als nur reine Nahrungszubereitung und -aufnahme.

In diesem Sinne viel Spaß beim Kochen und Genießen!

**Euer Rob, CrispyRob**

