

Kapitel 1

Wie Rezepte viral gehen

Alles beginnt bei TikTok! Alle neuesten Trends, Memes und viralen Challenges findet man hier – lange bevor sie sich in den anderen Ecken des Internets wie Facebook oder Instagram verbreiten. TikTok ist in der Internetkultur der Trendsetter schlechthin, auch bei Rezepten. Von Whipped Coffee bis zu Pancake Cereal – auf TikTok wirst du die Rezepte zuerst entdecken.

In diesem Kapitel erhältst du Basisinformationen und Insiderdetails für alles, was TikTok betrifft. Ich gehe alle wichtigen App-Funktionen und Top-trends durch und beantworte entscheidende Fragen, zum Beispiel, wie ich meinen Account habe verifizieren lassen (und wie du das auch tun kannst) oder was du meiner Meinung nach für Rezeptvideos, die viral gehen sollen, unbedingt an Küchenausstattung brauchst. Und ich verrate dir meine absoluten Lieblings-Apps zum Bearbeiten der Videos. Dieser Koch-Leitfaden ist exklusiv #FürDich. 🥰

Eine (sehr) kurze Geschichte

TikTok startete ja als musikbasierte App für Lippensynchronisation und Tanz, hat sich aber schnell zu einem sozialen Netzwerk entwickelt, in dem es von witzigen Geschichten über supersüße Tiervideos bis zu Tipps, Fakten und Beratung auf #edutok alles Mögliche gibt. Die hoch entwickelten Algorithmen ermitteln #FürDich, welche Inhalte dir am besten gefallen werden.

Und mit am besten an der App sind die Food-Hacks. Während unsere Eltern und Großeltern das Kochen mit überlieferten Familienrezepten gelernt haben, die jemand mal aus Zeitungen und Zeitschriften ausgeschnitten und Fernsehköchinnen und -köchen abgesehen hat, funktioniert das heute dank #TikTokFood *ganz* anders. Heute sind wir mit Rezepten meistens in Form von einminütigen Videos konfrontiert. Sie gehen alles in einzelnen Schritten durch, bringen die Dinge auf den Punkt und legen den Fokus auf das, was aktuell gerade angesagt ist.

Es gibt heute viele Menschen, die zu Hause einzigartige, köstliche und ästhetische Gerichte kochen und anderen zeigen, wie man sie zubereitet. Sie gründen Communities (#welovepizza ist regelrecht ein Lebensgefühl) und bauen eine Beziehung zu ihren Followern auf. Wer eine Frage zu einem Gericht, der Kochzeit oder -technik hat oder einfach nur Lob oder Feedback loswerden will, kann dem User eine private Nachricht schicken oder einen Kommentar zum Video posten.

#Trending

Mit das Beste an TikTok sind die Trends. Immer wenn man die App öffnet, ist da ein neuer Trend, eine spannende Challenge oder ein bekannter Sound. Dalgona Coffee – oder Whipped Coffee – ist wohl einer der erstaunlichsten TikTok-Foodtrends. Oder hättest du gedacht, dass man etwas so Einfaches wie Instantkaffee in eine wunderbar schaumige Creme verwandeln kann? Ich jedenfalls nicht.

Das hat mich aber dazu gebracht, meinen eigenen TikTok-Trend zu kreieren: Whipped Milk. Als Dalgona Coffee immer beliebter wurde, war mir klar, dass es auch eine koffeinfreie Variante geben muss. Viele TikTok-User mögen so wie ich den Geschmack von starkem Kaffee nicht, ich vertrage auch höchstens eine Tasse am Tag. Die Herausforderung war, die schaumige Konsistenz des Dalgona zu erhalten, aber eben eine koffeinfreie Alternative daraus zu machen. Dafür habe ich Heavy Cream (mit ihrem hohen Fettgehalt ist Konditorsahne oder Crème Double der amerikanischen Heavy Cream sehr ähnlich) mit verschiedenen Pulvern und Sirups aromatisiert und Whipped Cocoa, Whipped Strawberry Milk,

Whipped Matcha Latte und über 20 weitere Kreationen erdacht, die einschlugen wie eine Bombe (einige meiner Favoriten findest du in Kapitel 2).

Ein Müsli aus Mini-Pfannkuchen und andere Müslis waren der nächste große Trend. Das ist ein wirklich entzückender Trend, denn alles, was in Miniaturausgabe gereicht wird, schaut einfach niedlich aus. Die Herstellung dauert natürlich länger, aber es macht unheimlich viel Spaß, und die Leute haben sofort angefangen, von allem Möglichen Minivarianten anzufertigen: Croissant-Müsli, Keks-Müsli, Pizza-Müsli ...

#Foodfam

Eines ist besonders cool an der Rezept-Explosion auf TikTok: Sie hat quasi eine weltweite Küche geschaffen. Wer ein Smartphone hat, kann ein Gericht zubereiten und online stellen, und so teilen Menschen auf der ganzen Welt ihre Lieblingsgerichte und stellen den Viewern Dinge vor, von denen diese sonst vielleicht niemals etwas mitbekommen hätten.

Und jeder kann ein cooles Foodkonzept vorstellen und einen Trend auslösen! Die meisten »berühmten« Online-Köche haben nie eine entsprechende Ausbildung gemacht. Sie sind einfach nur Food-Begeisterte, die gern in der Küche experimentieren. Dass sie Rezepte entwickeln, die fast jede und jeder mit einfachen Zutaten und Utensilien nachmachen kann, das macht den Charme des Ganzen aus.

Sehen und gesehen werden

Es gibt vier führende Social-Media-Plattformen, auf denen man Videos anschauen kann: YouTube, Facebook, Instagram und natürlich ✨ TikTok ✨. YouTube und Facebook sind eher oldschool-mäßig. Dort können die Videos über eine Stunde lang sein; durchschnittlich allerdings dauert ein Video auf YouTube elf Minuten und auf Facebook sieben Minuten. Diese Rezept-Videos richten sich mehr an die ältere Generation und ähneln den traditionellen Kochshows im Fernsehen, die unsere Eltern so lieben. Meistens spricht ein Host zum Publikum, und im Verlauf wird ein wenig geplaudert (eine Einleitung, ein paar Scherze und Kommentare). Beide Plattformen haben Elemente, die die Zuschauer einbinden (zum Beispiel durch Likes oder Kommentare). Facebook lässt auch Teilen und Livestream zu.

Ich finde es besser, wenn das Ganze kürzer und prägnanter ist. (Wer hat schon Zeit für einen zehnminütigen Monolog darüber, warum jemand gerne Brot backt? Wichtig ist nur, wie es geht!) Deswegen sind Plattformen wie Instagram und TikTok so beliebt. Bei beiden können die User die Videos liken, kommentieren und teilen, aber die Filme dauern nur eine

Minute. Der ganze langweilige Kram wird rausgekürzt. Beide Plattformen haben außerdem das Feature »Livestream«.

Die Hauptunterschiede zwischen TikTok und Instagram: Bei TikTok gibt es die Funktionen Duett und Stitch, das heißt, du kannst das Video von jemand anderem nehmen und deine Reaktion darauf filmen oder sogar einen Clip daraus zu einem eigenen Video hinzufügen. Bei TikTok können die User ihre Videos auch mit Musik ergänzen oder den Sound aus dem Video von jemand anderem im eigenen Video wiederverwenden.

Ein gutes TikTok-Rezept erzählt den ganzen Vorgang schnell und verknüpft mehrere Szenen. Die Übergänge sind fließend, es gibt ein Audio (entweder einen Song, einen Sound oder Voiceover) sowie einen Anfang und ein Ende (das heißt, du solltest damit beginnen, die Zutaten vorzustellen, und mit dem fertigen Produkt schließen). Dein Publikum muss allein aus dem einminütigen Video verstehen können, was du machst und wie du es machst.

Immer schön einfach

Bei der Entscheidung, was sich für ein Rezeptvideo eignet, ist es hilfreich zu wissen, wie sich TikTok von anderen Plattformen unterscheidet. Kennzeichnend für TikTok-Rezepte sind die einfachen Zutaten (viele Backmischungen und Fertigteige), die man in jedem Supermarkt findet, und die verwendeten Geräte. Mikrowellengeräte, Heißluftfritteusen und Waffeleisen sind deine besten Freunde, wenn du für TikTok kochst. Zum Glück besitzen fast alle Leute diese Geräte, ob in der Küche oder im Büro. Sinn und Zweck der Übung ist, dem Publikum zu vermitteln, wie man einfach kochen und trotzdem ein Gericht zaubern kann, das #EXTRA! ist. ✨

Zusätzlich zu den Schritt-für-Schritt-Anleitungen sind auch die tollen Bilder das Besondere an TikTok-Rezepten. Käse, der Fäden zieht, Schokosirup, der auf ein Dessert tropft, Dampf, der von einem Teller Pasta aufsteigt, ein Berg aufgehäufter Schlagsahne oder ein Löffel mit einem leckeren Dessert – das sind Aufnahmen, die für Spannung sorgen und einfache Gerichte zu #foodporn steigern. Du solltest also immer Gerichte wählen, die ästhetischen Gesichtspunkten gerecht werden, gerade auch üppige Süßspeisen (wer kümmert sich schon um Kalorien), bei TikTok-Rezepten geht es rein um den Spaß!

Das brauchst du

Natürlich brauchst du ein paar Dinge, um die nächste große TikTok-Köchin zu werden. Von Grundzutaten bis Bearbeitungs-Apps kommt hier alles, was dir dabei hilft, dass deine Rezepte und Videos erfolgreich werden.

Zutaten

TikTok-Rezepte sind einfach und erfordern nur wenige Zutaten, die im Handel leicht zu finden sind. Leg dir von folgenden Must-haves einen Vorrat an:

- Konditorsahne/alternativ Crème Double (oder amerikanische Heavy Cream) für Whipped Milk
- Mozzarellasticks ohne Panade oder Mozzarella für die Käsesticks aus der Heißluftfritteuse, Pizzabrötchen und mehr
- Pfannkuchen-Backmischungen, bei denen du nur Wasser zugeben musst (für Mini-pfannkuchen und Ähnliches aus der Pfanne)
- Fertigteig für Pizzabrötchen und Croissants mit Cookie-Butter
- fertiger Keksteig mit Schokotröpfchen; kein Mensch hat die Zeit, alles selbst zu machen.

Küchengeräte

Bei TikTok-Rezepten geht es darum, ausgefallene Gerichte möglichst einfach und mit wenig zusätzlicher Arbeit zu realisieren. Folgende Gerätschaften brauchst du für die Rezepte aus diesem Buch:

1. **Heißluftfritteuse.** Ich übertreibe *nicht*, wenn ich sage, dass ich dieses Gerät liebe. Kochen, Backen und Braten geht damit ganz einfach – man braucht keine Riesemengen Öl, und es dauert nur halb so lange. Besorg dir eine, deren Frittierkorb mindestens 3,5l fasst.
2. **Waffeleisen.** Ich mache damit mehr als nur die guten alten Normalo-Waffeln; du wirst sehen, wie flexibel dieses Gerät sein kann.
3. **Standmixer.**
4. **Handmixer.** Wer kocht, braucht einen Mixer! Mixer sind der Schlüssel zu allen TikTok-Trends, bei denen etwas aufgeschlagen wird. Wer für Dalgona Coffee oder Whipped Milk keinen Handmixer hat, muss ziemlich lange mit dem Schneebesen rühren.