Wie kocht jemand,
der sich nicht bewegen kann?

Wie isst jemand, der gar nicht
schlucken kann?

Und wie schreibt jemand ein Buch,
wenn er nicht einmal einen Stift
halten kann?

ERSCHEINT IM HERBST 2026

Diese Fragen stellen sich viele Menschen, wenn sie Michi Maier das erste Mal sehen. Der heute 21-Jährige hatte mit drei Jahren einen schweren Autounfall. Seitdem ist er vom Hals abwärts gelähmt und sitzt im Rollstuhl. Vieles, was für andere selbstverständlich ist, kann er nicht mehr. Zum Beispiel rennen, sprechen oder sich an der Nase kratzen, wenn's juckt.

Doch sein unbändiger Lebenswille und die vielen lieben Menschen an seiner Seite helfen ihm, sein Leben lebenswert zu machen. Und vor allem, sich als leidenschaftlicher Koch zu verwirklichen.

Michi Maier kombiniert Aromen in seiner Vorstellung, kreiert neue Geschmäcker und tobt sich kreativ mit Lebensmitteln aus, die direkt in seinem Garten wachsen.

In diesem Buch erzählt ein starker, junger Mann seine Geschichte, nimmt die Lesenden mit in seinen Kochalltag und zeigt seine liebsten Rezepte.

Michi Maier

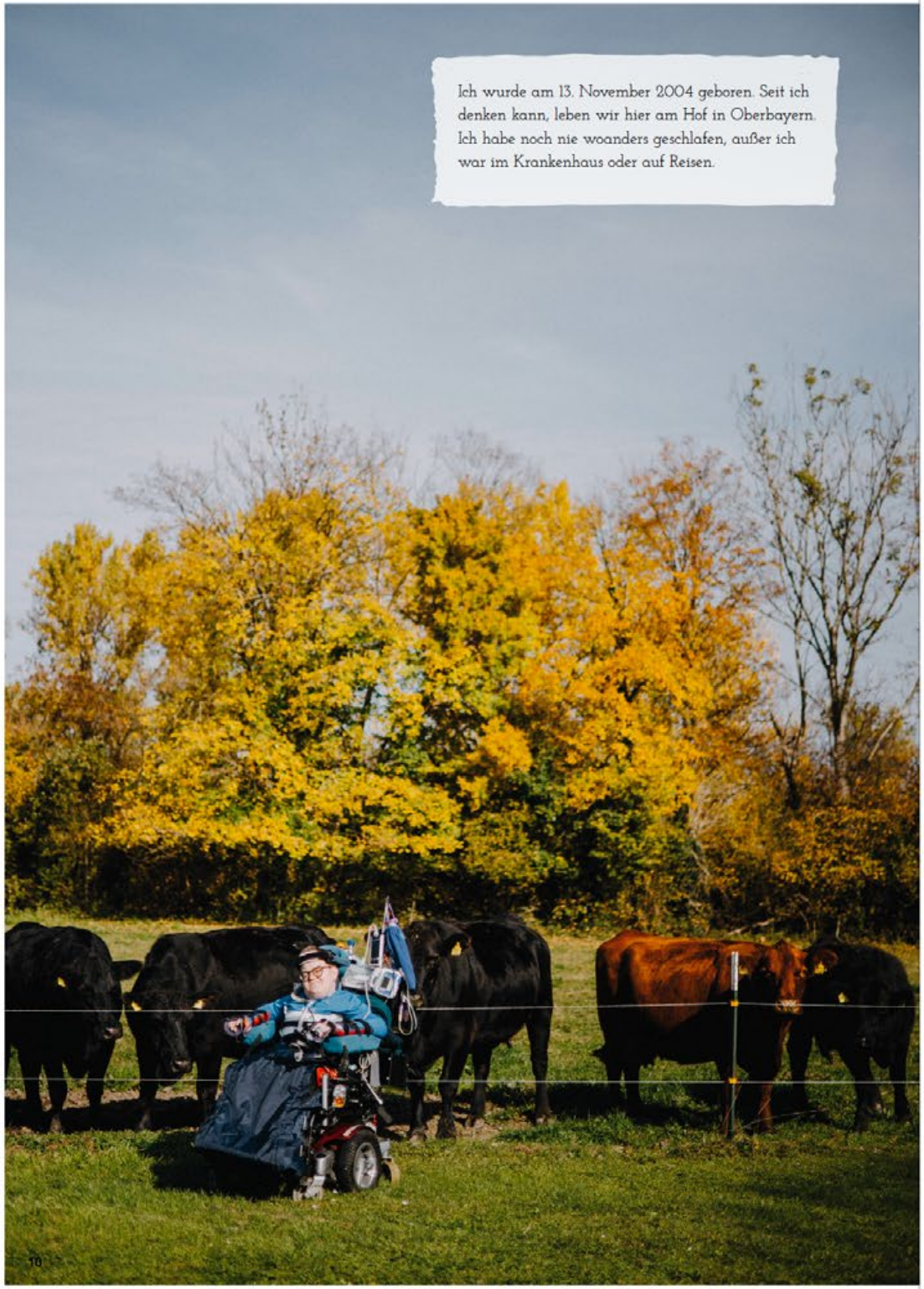
KÜCHE IM KOPF

Mit Texten von Eva Goldschald und Fotografien von Nadine Keilhofer, gestaltet von Romy Fischer.

In diesem Kochbuch nimmt Michi seine Leserschaft mit auf eine kulinarische Reise durch seinen Alltag mit all den Hindernissen, mit denen dieser verbunden ist.

Der erste Teil des Buches beginnt mit Geschichten aus seinem Alltag, der so ganz anders aussieht als der der meisten Menschen. Im zweiten Teil des Buches finden sich die 37 liebsten Rezepte des jungen Mannes: Deftige und leichte Vor- und Hauptspeisen sowie Süßes für Sommer und Winter. All diese Rezepte hat er mit viel Liebe und Hingabe entwickelt und gekocht. Einige davon wurden fotografisch festgehalten und liebevoll in Szene gesetzt. Ein Buch mit Mehrwert, das im Kopf bleibt.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Leseproben und Auszüge. Das 95-seitige Buch erscheint im Herbst (vorraussichtlich Oktober 2026) als Hardcover.



Das bin ich

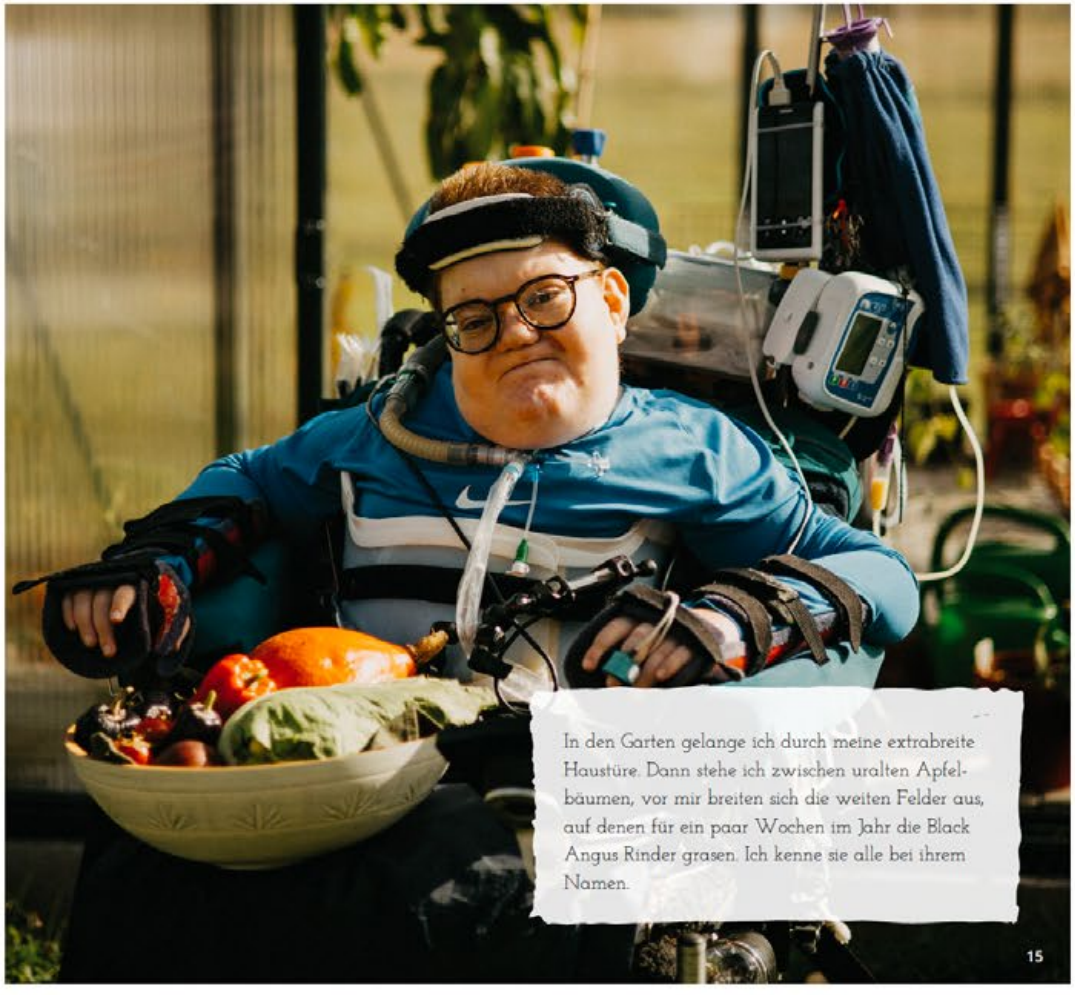
Ich war in meinem Leben schon mehrmals an einem Punkt, an dem ich hätte gehen können. Aber jemand hat mich zurückgehalten, mich gefragt, ob ich denn schon bereit sei, diese Welt zu verlassen. Und immer habe ich geantwortet: „Ich bin hier noch nicht fertig." Meine Mama bezeichnet mich als einen sehr optimistischen Menschen. Sie sagt: „Wenn der Michi nicht positiv ist, wer dann. Ohne seinen Optimismus wäre der gar nicht mehr hier."

Auf den ersten Blick wirkt mein Leben trotz Behinderung ganz passabel. Ich wohne idyllisch auf dem Land in einem großen schönen Haus. Alles wurde barrierefrei umgebaut, sodass ich mich meinen Umständen entsprechend frei bewegen kann. Ich habe meinen eigenen Garten, in dem ich mit meinen Pflegenden Obst und Gemüse anpflanze und daraus tolle Gerichte zaubere. Ich schreibe mein eigenes Kochbuch und kann es dank meiner Mama sogar veröffentlichen. Klingt wunderbar, oder? So einfach ist es aber nicht. Denn ich hatte es in keinem Augenblick leicht in meinem Leben. Dieser Autounfall im Oktober 2007 hat wirklich alles verändert. Die Ehe meiner Eltern zerbrach unter der enormen Belastung. Sie haben beide einen Weg gefunden, wie sie am besten damit umgehen können. Aber anders als andere getrennte Eltern können sie sich eben nicht aus dem Weg gehen. Denn meine Mama verbringt oft meinen Alltag bei mir und der findet überwiegend im Haus meines Papas statt.
Ich kann zudem nicht wie andere Gleichaltrige rausgehen, spontan wegfahren, feiern gehen, jemanden umarmen und spüren. Die ersten zwei Jahre nach dem Unfall habe ich nur im Krankenhaus gelebt, mein Leben hing am seidenen Faden und das tut es eigentlich bis heute. Jede noch so kleine Infektion, jede Erkältung bedeutet eine Gefahr für mich. Ich kann nicht einfach mal frische Luft schnappen oder mich ein bisschen bewegen, wenn es mir nicht gut geht. Ich kann nicht einfach mal alleine sein, wenn ich keine Lust auf andere Menschen habe. Ich kann keine Freunde treffen, weil ich nicht wirklich welche habe. Zumindest nicht so wie es vielleicht üblich ist. Ich verbringe meinen gesamten Alltag fast ausschließlich mit viel älteren Menschen, mit wirklich Erwachsenen, obwohl ich ein junger Mann bin. Mir fehlt der Austausch mit Gleichaltrigen, mir fehlen die Meinungen und Sichtweisen anderer Menschen außerhalb meiner Blase. Ich kenne keine anderen Lebensrealitäten als die bei mir zuhause.

Bisher war es nicht möglich, dass ich alleine oder in einer Wohngruppe mit Gleichaltrigen lebe. Weil mein Körper so komplex ist, wurde in meinem Elternhaus alles für mich umgebaut. Dazu gehören nicht nur extrabreite Türen oder ein barrierefreier Ausgang. Ich brauche spezielle Elektronik, Sicherheitstechnik, ja eine ganze Intensivstation in meinem Zuhause. Ohne kann ich nicht überleben. Es wäre daher mit viel Aufwand und Kosten verbunden, so einen Ort ein zweites Mal zu erschaffen. Zwar führe ich in meinem Elternhaus so etwas wie mein eigenes Leben, verbringe es aber rund um die Uhr mit meinen Pflegenden und meiner Familie. Mit jeder dieser Personen mache ich etwas anderes gerne. Mit manchen koche ich, mit manchen gehe ich einkaufen, manche fahren mit mir in den Urlaub oder machen Ausflüge und wieder andere säen mit mir Pflanzen aus, deren Stecklinge wir dann im Garten einpflanzen. Ja und dann gibt es noch die, die nachts rund um die Uhr für mich da sind und dafür sorgen, dass ich am nächsten Tag mit Energie aufstehen und all das erleben kann. Jede dieser Personen ist wertvoll für mich.

Ich habe mir mein Leben so eingerichtet, dass ich mit jeder Person genau das mache, was diese besonders gut kann oder mag. Wir nutzen also gemeinsame Hobbies dafür, meinen Tag mit etwas Schönem auszufüllen. Ich weiß genau, wer was gerne mit mir macht und wann ich lieber jemanden anders fragen sollte, der mehr Freude daran hat.

Das nagelneue Gewächshaus mit schwarzen Balken hat mein Opa extra für mich gebaut. Eines vom Baumarkt hätte nicht gepasst, weil ich dort nicht einmal mit meinem Rollstuhl hineinfahren könnte. In dieser Konstruktion kann ich mich umdrehen und all meinen Pflanzen beim Wachsen zusehen.



In den Garten gelange ich durch meine extrabreite Haustüre. Dann stehe ich zwischen uralten Apfelbäumen, vor mir breiten sich die weiten Felder aus, auf denen für ein paar Wochen im Jahr die Black Angus Rinder grasen. Ich kenne sie alle bei ihrem Namen.

Rote-Bete-Salat

Für 4 Portionen
Zubereitung: etwa 60 Minuten

Für den Salat
- Eingelegte Rote Bete
- 140 g Walnüsse
- 175 g Blauschimmelkäse
- 1 große Apfelsorte, z. B. Ontario oder anderer Kochapfel
- 1 Lauchzwiebel

Für das Dressing
- 5 EL Rote-Bete-Sud
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Aprikosenmarmelade
- 2 EL Olivenöl
- 1 gehäufter TL Gemüsebrühe

Die Walnüsse knacken, grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Den Käse und die Rote Bete in Würfel schneiden. Den Apfel schälen und ebenfalls würfeln. Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

Anschließend alle Zutaten für das Dressing in einem Gefäß gut durchmischen und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut verrühren und für etwa eine halbe Stunde bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Eingelegte Rote Bete

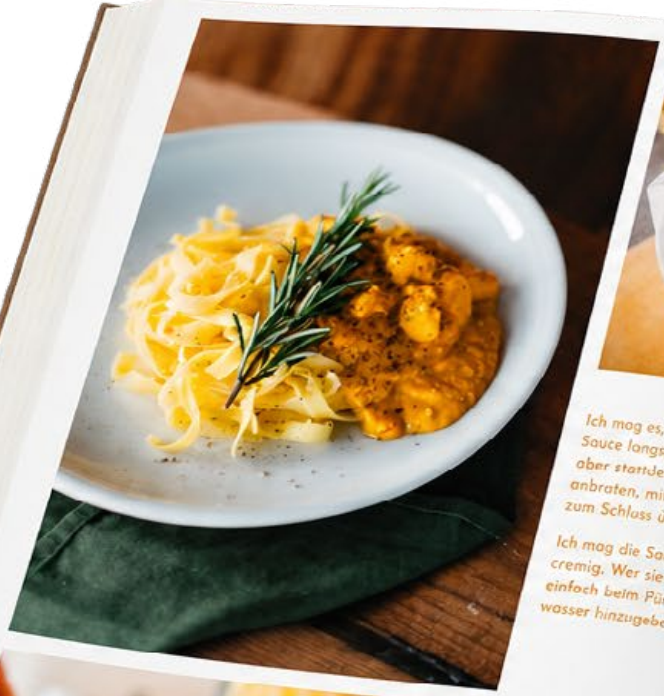
Rote Bete aus dem Garten lege ich immer selbst ein. Für 1 kg Rote Bete nehme ich:

Zutaten
- 500 ml Wasser
- 250 ml Essig (Apfel- oder Weißweinessig)
- 80 g Zucker
- 1 TL Salz

Zubereitung

Ein großes oder mehrere kleine Glasgefäße mit Deckel. Ich koche die Rote Bete mit Schale etwa 40 Minuten, bis sie weich ist, aber immer noch bissfest. Dann schäle ich sie und schneide sie in Scheiben. Tipp: Beim Schneiden Handschuhe tragen, denn Rote Bete färbt stark ab.

Währenddessen wird Wasser mit dem Essig, Zucker und Salz aufgekocht. Ich fülle die Rote Bete in saubere Gläser und gieße den heißen Sud darüber. Gut verschließen und abkühlen lassen. Nach zwei Tagen kann man sie schon essen. Je länger sie im Kühlschrank zieht, desto aromatischer wird sie. Ihr könnt je nach Geschmack Zwiebel, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Senfkörner, Nelken oder Meerrettich ins Glas geben.



Ich mag es, wenn der Lachs in der Sauce langsam mitgart. Man kann ihn aber stattdessen auch separat scharf anbraten, mit Zitrone beträufeln und zum Schluss über die Nudeln geben.

Ich mag die Sauce gerne kompakt und cremig. Wer sie flüssiger möchte, kann einfach beim Pürieren mehr Nudelwasser hinzugeben.

Bandnudeln mit Kürbissauce und Lachs

Für 6 Portionen
Zubereitung: etwa 60 Minuten

Für den Nudelteig
- 600 g Nudelmehl (am besten doppelt gemahlenes Hartweizengries)
- 6 Eier
- 3 TL Salz

Für die Sauce
- 1 große weiße Zwiebel
- 1/2 Hokkaido Kürbis (ca. 500 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 300 g Frischkäse natur
- 300 g Wildlachs
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Ras el Hanout Gewürz
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 gehäufter TL Gemüsebrühe
- 1 EL Butter

Besonderes Werkzeug
Nudelmaschine

Zubereitung der Nudeln

Mehl abwiegen und mit 2 TL Salz vermischen. Ganze Eier dazugeben und den Teig gut vermengen und durchmischen. Am besten mit einer Küchenmaschine verkneten und dann mit den Händen zu einer Kugel formen. Der Teig sollte kompakt sein, gut halten und sich mit Druck formen lassen, ohne zu zerfallen.

Den Teig zu einer Rolle formen und in etwa 4 cm dicke Scheiben schneiden. Die Nudelmaschine vorbereiten und die Scheiben leicht platt drücken oder walzen. Den Teig einmal durch jede Stufe walzen, bis er ganz dünn ist. Dann den Aufsatz wechseln und den Teig zu Bandnudeln verarbeiten. Die fertigen Nudeln aufhängen. Der Teig, der noch nicht verarbeitet wurde, kann in der Zwischenzeit unter einem feuchten Tuch ruhen, damit er nicht austrocknet. Fertige Nudeln 3 Minuten in kochendem Salzwasser (1 TL) kochen, bis sie oben schwimmen. Nudelwasser nicht wegschütten.

Zubereitung der Sauce

Zwiebel und Kürbis in grobe Stücke schneiden und mit den Knoblauchzehen auf ein Backblech geben. Olivenöl darübergeben und das Ganze etwa 25 Minuten bei 200 Grad im Ofen weich garen. Darauf achten, dass das Gemüse nicht braun wird. Anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Frischkäse mit Gewürzen vermengen und dann das Ofengemüse dazugeben. Anschließend alles pürieren und mit einer großen Kelle Nudelwasser vermengen. Erneut gut pürieren.

Lachs häuten und in Würfel schneiden. Anschließend die Würfel in die Sauce geben und auf niedriger Stufe gut zehn Minuten in der Sauce garen. In der Zwischenzeit die Nudeln in einem Topf mit Butter leicht anbraten und direkt auf einem Teller anrichten. Die Kürbissauce mit Lachs darübergeben.

Schweinefilet im Blatterteig mit Wirsing und Bratkartoffeln

Für 4 Portionen
Zubereitung: etwa 60 Minuten

- 1 Schweinefilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 Rolle Blätterteig
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 1 Kopf Wirsing
- 1 Päckchen Speckwürfel
- Weißwein
- 300 ml Geflügelfond
- 9 Kartoffeln
- Muskatnuss
- Bratkartoffelgewürz
- 1 EL Puderzucker
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Rotwein
- 200 ml Rinderfond

Das Schweinefilet waschen, abtupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in einer heißen Pfanne mit etwas Öl kurz von allen Seiten scharf anbraten und in den Blätterteig wickeln. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rolle mit Ei bestreichen und 30 Minuten backen. Kartoffeln gar kochen.

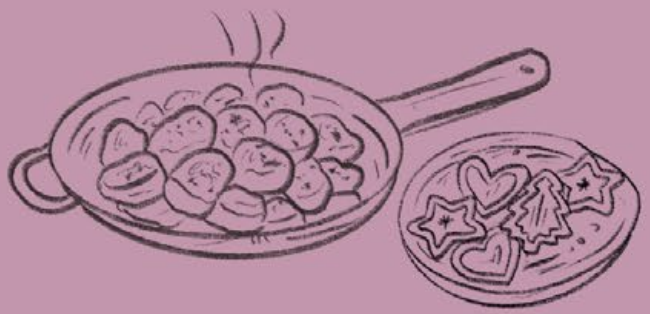
Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einem Topf ohne Fett anbraten. Den Wirsing in Streifen schneiden. Etwas Öl in den Topf geben und den Speck kurz mitbraten. Den Wirsing hinzufügen, alles kurz braten lassen. Mit dem Weißwein ablöschen und den Geflügelfond aufgießen. Anschließend das Ganze 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.

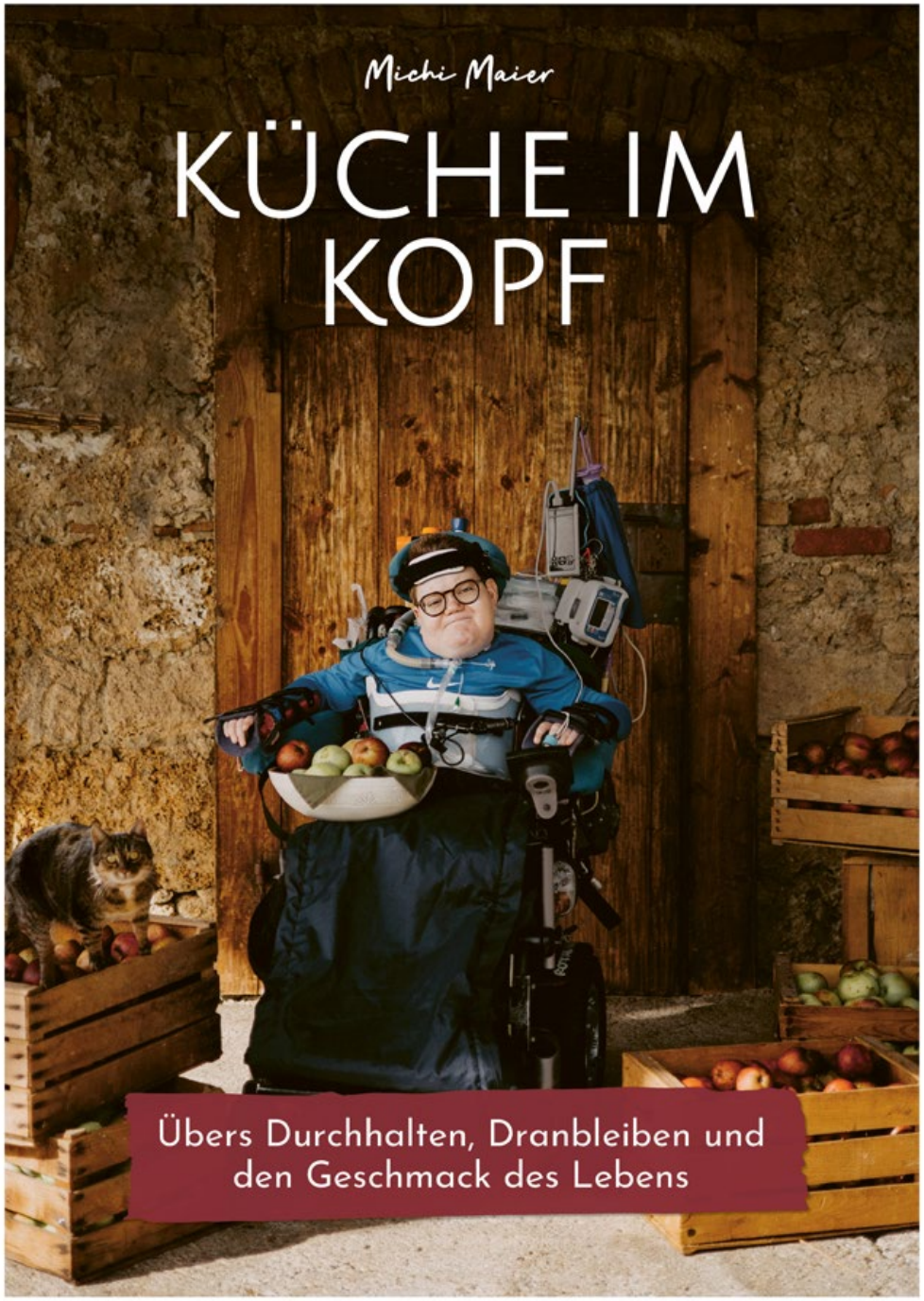
Die vorgekochten Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun backen. Den Wirsing mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Bratkartoffeln ebenfalls würzen. Das Schweinefilet aus dem Ofen holen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Bratenfett in der Pfanne mit dem Zucker karamellisieren, das Tomatenmark kurz anschwitzen und mit Rotwein und Rinderfond aufgießen und die Sauce reduzieren lassen. Anschließend alles auf einem Teller anrichten.

Alles was süß ist

Kaiserschmarrn vom Franz	78
Mousse au Chocolat	80
Apfelmuffins	82
Biskuitrolle mit Pfirsich-Kokos-Füllung	83
Heidelbeerknödel in Nusskrokant mit warmer Vanillesauce und Beeren	84
Zwetschgennudeln oder Zwetschgentaschen	85
Warme Heidelbeerpizza mit Fruchtsauce	88
Orangenwaffeln	89
Johannes Lebkuchen	90
Weihnachtskuchen	91





Das Buch kann ab dem 01.Oktober.2026 bestellt werden.

Für mehr Infos und Rückfragen wenden Sie sich gerne an:

eva.goldschald@gmx.de
info@herz-flimmern.com

Bildmaterial finden sie unter:

https://www.picdrop.com/nadinekeilhofer-herzflimmern/kücheimkopf