

Heute in der Cyber Kitchen:

Delikat gefüllte Trojaner
Phishing - Potpourri

True View Chicken





VORWORT ALS VORSPEISE

Cyber Kitchen wird Sie in neue Welten entführen, hoffentlich inspirieren, aber sicherlich gut unterhalten. Cyber Kitchen ist mehr als ein Kochbuch, es macht zusätzlich Appetit auf Cyber-Sicherheit. Im besten Fall treffen Sie auf Rezepte, die Ihnen nicht nur schmecken, sondern auch Ihre Wahrnehmung sensibilisieren.

Cyber-Sicherheit ist wichtig – wie wichtig, erkennen wir in vielen Fällen erst am Beigeschmack. Dieser kann sehr bitter sein! Täglich füttern wir, oder auch andere, unsere Computer mit allen möglichen Daten, Bildern, Texten und Programmen. Und genau wie unser Körper nicht alles mag und verträgt,

gibt es auch in der Cyber-Welt Dinge, die erst mal kontrolliert und überprüft werden sollten, bevor sie verwertet werden.

Wir möchten Ihnen auf genussreiche Art vermitteln, wie Sie sich mal zur Abwechslung in vielen digitalen Lebenslagen grundsätzlich schützen können.

Wie? Indem wir Ihnen das Thema Cyber-Sicherheit neu kredenzen. In Form von Appetizern und einer kulinarisch begleitenden Rezeptur. Wir wollen zuerst in aller Munde sein, um von dort in den Kopf zu kommen und idealerweise da zu bleiben.

Stefan Wiertz
Genusssomade

Dirk Backofen
Leiter Telekom Security

Thomas Tschersich
Leiter Internal Security & Cyber Defense



APP DAFÜR

Tolles Buch, klasse Rezepte – aber was tun, wenn man das Buch gerade nicht zur Hand hat? Alle Rezepte gibt es auch auf unserer **CYBER KITCHEN App**, die um einiges mehr bietet als das Abrufen der Rezepte. Mit der App erstellen Sie auf Wunsch sofort eine Einkaufsliste für die Rezepte Ihrer Wahl, rechnen die Menge der Zutaten direkt auf die Personen um, die Sie bekochen möchten, und erstellen eine Favoritenliste für Ihre Lieblingsrezepte. Die App ist für Android und iOS verfügbar und kann im Play Store und Apple Store heruntergeladen werden. Die App schalten Sie mit dem Aktivierungscode frei. Dieser ist für die Nutzung auf zwei Geräten einsetzbar.



VIREN & TROJANER

	8
DELICIOUS TROJAN // Lachstatar im Yufkateig auf Sesamgurken	10
PROTECTED CHICKEN // Polo Fino alias Smørrebrød	12
ENERGY-ATTACK // Morning Müsli	14
INFECTED CHICKEN // Hähnchen auf der Zitrone	16
TROJANISCHES SCHWEIN AN HONEYPOT-SAUCE MIT ROSENKOHL-CLIENT	18
GEHACKTE LINSENSUPPE MIT TROJANERN // Linsensuppe verfeinert mit Mettwurst	20
ANTIVIRUS-COUSCOUS // Couscous mit Granatapfel	22
ASPARAGUS UPDATE // Spargelsalat	24
BUMPER BOWL // Bowl mit Süßkartoffeln, Quinoa und Falafel	26
ROTE-BETE-REMOVER // Rote-Bete-Salat mit Birne	28

PHISHING

	30
PHISHING-POTPOURRI // Kokos-Curry-Fischtopf	32
CODED PRAWNS // Riesengarnelen mit Limetten-Mayo	34
FILLED BLACK HAT // Gefüllte Tintenfischtuben	36
PHISHING FOR COMPLIMENTS // Lachsnudeln	38
PUMPKIN SECURITY // Kürbiscappuccino mit Zimt und Garnelen	40
THUNDERKRAUT // Zander auf Sauerkraut	42
PROTECTED TROUT // Rotfleischige Forelle in der Salzkruste	44
INFLUENCER // Jakobsmuscheln	46
TUNA-MANGO NETWORKING // Thunfisch küsst Mango	48
ADVANCED SALMON // Herzhafte Waffeln	50

SOCIAL ENGINEERING

	52
SWEET SOCIALIZER // Warmer Zitronen-Clafoutis mit Himbeer-Pfeffer-Blitzeis	54
CYBERANGEL // Weiße Espresso-Pannacotta mit gefüllten Himbeeren	56
FRENCH CONNECTION // French Toast de luxe	58
LOSS OF CONTROL // Schokokuchen	60
VITAMIN BEE // Honigparfait	62
NUSS(H)ECKEN // Nussecken	65
HOT STUFF // Rhabarber-Chutney	66
SWEET SEDUCTION // Quittengelee	68
MANIPULATED FRUITS // Marinierte Erdbeeren	70
DISCOVERY MATCHA // Mascarpone mit Matcha	72



IDENTITY THEFT	74
TRUEVIEW CHICKEN // Gefüllte Hähnchenkeulen im Tomatensugo	76
BEEFCAGE // Falscher Hase im Blätterteig	78
PATCH PIZZA // Süße Pizza mit Minz-Pesto	80
CYBER FIREBALLS // Frittiertes Eis auf hausgemachtem Beerenkompott	82
SSL-MUFFINS // Herren-Muffins mit auslaufendem Herz auf Rum-Kirschen	84
SELLERIE-MAHLWARE // Sellerieschnitzel	86
FISCHFOUNDING // Fischtatar	88
TASTE PREFERRED // Selbst gemachte Krusten zum Überbacken	90
TAGGED LAMB // Lammfinger	92
POTATO UPDATE // Bunter Kartoffelsalat mit Kalbsfrikadellen	94
RANSOMWARE	96
KIDNAPPER // Black Bacon Burger	98
RELAUNCHED LASAGNE // Gratinierte Lasagne mit heller Kalbsbolognese	100
CLOUD-SALAD // Brezelsoufflé an Feldsalat mit Honigspeck	102
ESCAPE OUT OF THE COCONUT // Gebratener Pulpo mit grünem Kräuter-Sugo auf schwarzem Reis	104
GREEN EXPLOIT // Grünes Pesto	106
RANSOM ROLE // Pastarolle auf herzhaftem Nuss-Pesto	108

HACKER STUFF // Pulled Pork Burger	110
CYPHERBUTTER // Hausgemachte Butterrollen	112
NO-NAME-BAGUETTE // Baguette mit Ei & Avocado	114
BBQ-SAFETY // BBQ-Sauce	116

SCAREWARE

	118
DRIVE BY RISOTTO // Apfel-Blutwurst-Risotto	120
GUARDIANS OF CHICKEN // Hähnchen mit gebackenen Oliven	122
REDHACK TOMATOES // Bunter Tomatensalat mit glasierter Feige und Ziegenkäsenocke	124
BLACKLIST PIZZA // Schwarze Pizza mit dreierlei Belag	126
DEER IN THE CLOUD // Hirsch unter der Aromenkruste	128
MAGENTA CREAM // Rote-Bete-Suppe	130
DEAD COW RELOADED // Côte de Bœuf	132
DELICIOUS BLOATWARE // Tarte Tatin mit karamellisierten Zwiebeln	134
BACKDOOR LAMB // Lamm aus dem Backofen	136
GEHEIMWAFFE // Tomahawk-Steak	138
IMPRESSUM	140



ATTACKE!

JETZT HEISST ES:

ALLE REGISTER ZIEHEN!

Sie kommen wie angefliegen, schleichen sich in unsere Rechner ein und hinterlassen einen bitteren Beigeschmack. Die Rede ist von Schadprogrammen oder Malware – einzig dazu entwickelt, um uns zu schaden. Es gibt zahlreiche Unterarten von Malware – zum Beispiel: Viren, Trojaner oder Würmer. Doch Virus ist nicht gleich Wurm oder Trojaner. Who's who? Wir machen reinen Tisch!

Wie fängt man sich einen Virus ein? Praktisch überall – ob im Netz beim Surfen, beim Öffnen eines Downloads oder eines E-Mail-Anhangs. Ein Virus besteht aus einer Datei, die einen schädlichen Code enthält. Dieser schleust den Virus in ein Programm ein. Da sich Viren selbst replizieren können, verbreiten sie sich von Datei zu Datei (sogenannte Linkviren). Wo verstecken sich Viren? Fast alle sitzen gut getarnt in einem ausführbaren Programm und warten darauf, dass Sie das infizierte Programm aktivieren. Ganz bitter wird es, wenn ein Virus ganze Programme einfach mit einer Kopie von sich selbst überschreibt und dessen Funktion damit komplett zerstört. Zum Glück sind heutige Viren zumeist nicht so zerstörerisch. Dazu kommt die Ansteckungsgefahr! Wird die Datei, an die sich ein Virus angehängt hat, auf einen anderen Rechner übertragen, zum Beispiel per E-Mail-Anhang, Netzwerk oder File-Sharing, können auch weitere Rechner infiziert werden.

Wenn der Wurm drin ist, kann es richtig bedrohlich werden.

Im Unterschied zum Virus verbreitet sich ein Wurm selbstständig, sobald er einmal gestartet wurde. Ganz autark benutzt er beispielsweise einen eigenen SMTP-Server (ein Programm, welches mehr oder weniger wie ein Postbote handelt), um sich an alle E-Mail-Adressen, die er auf einem infizierten Rechner findet, weiter zu verschicken.

Ein Trojaner tarnt sich als nützliche Anwendung. Im Hintergrund verfolgt er jedoch eine andere Strategie. In vielen Fällen laden Sie ihn quasi freiwillig auf Ihre Festplatte ein, da Sie ihn für gut und hilfreich halten. Der Trojaner kann sich aber auch in unerkannten Anhängen oder in heruntergeladenen Bildern verstecken. Haben Sie ihn sich eingefangen, besteht die Gefahr, dass Ihr System manipuliert wird. Gerne, um es zu übernehmen oder um persönliche Daten wie Passwörter systematisch zu sammeln und dem Schöpfer des Trojaners zu senden.

Fazit:

Alle diese ungebetenen Gäste richten nur Schaden an und beeinträchtigen die Sicherheit. Insbesondere Ihre Software kann in Mitleidenschaft gezogen werden. Wir sprechen also nicht von kleinen Fischen, haben aber genügend Möglichkeiten, ihnen die Gräten zu ziehen!



DAMIT SIE SICH NICHTS EINFANGEN:



- Ignorieren Sie unbekannte Dateien oder Programme aus unsicherer Quelle und öffnen Sie nicht alles, was Sie per E-Mail erhalten.
- Aktualisieren Sie regelmäßig Ihr Betriebssystem und Ihre Anwendungen.
- Verwenden Sie für jede Anwendung/jeden Zugang ein eigenes Passwort und speichern Sie diese in keinem Fall.
- Nutzen Sie stets die eingebaute Schutzfunktion Ihres Betriebssystems.



JETZT GEHT'S ANS EINGEMACHTE

Richtig saftig schmeckt der Trojaner, wenn die Füllung um eine Vielzahl hauchdünn geschnittener Gurkenscheiben ergänzt wird. Wer die rohe Variante bevorzugt, ersetzt die Yufkablätter durch Reisblätter.



DELICIOUS TROJAN

LACHSTATAR IM YUFKATEIG AUF SESAMGURKEN

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g frisches Lachsfilet, sehr fein gewürfelt
- 2 Avocados, geschält, entkernt und grob gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- 1 Bio-Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- 1 EL Sesamöl, etwas Salz
- 8 Yufkablätter (erhältlich in türkischen Lebensmittelläden)
- 1 Paket Zwiebelsprossen
- 1 Ei

Für die Garnitur:

- 2 Salatgurken, geschält, halbiert und entkernt
- 1 rote Chilischote, halbiert und entkernt
- 2 Bio-Zitronen, Saft und abgeriebene Schale
- je 1 TL Salz und Zucker
- 1 EL Sesamöl

So wird's gemacht:

Lachsfilet, Avocados, Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale, Sesamöl und Salz in einer Schüssel gut miteinander vermengen. Die Sprossen auf die Yufkablätter verteilen. Jeweils mit 2 EL Lachstatar bestreichen und zu lockeren Rollen formen. Rollenträger mit etwas aufgeschlagenem Ei bestreichen, im heißen Sesamöl ca. 5 Minuten backen, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alle Zutaten der Garnitur gut miteinander vermengen, nach Geschmack etwas salzen und bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anrichten und nach Belieben asiatische Sweet-Chili-Sauce dazu reichen. Wer mag, gibt zur Füllung noch frische Garnelen oder ersetzt die Zwiebelsprossen durch Rettichsprossen.



VON GESTERN?



Das Weißbrot ist nicht mehr frisch? Einfach großzügig mit Wasser bestreichen und kurz bei 180 °C in den Ofen schieben. Fresh again!



PROTECTED CHICKEN



POLO FINO ALIAS SMØRREBRØD

Zutaten für 4 Personen:

- 1 frische Chilischote, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, 1 fein gewürfelt, 1 halbiert
- ½ Limette, Saft
- ½ TL Honig
- Salz, Pfeffer,
- 1 Polo Fino (ausgelöste Hähnchenkeule)
- 8-12 Kirschtomaten
- frische Basilikumblätter
- ⅛ Schalotte, fein gewürfelt
- Olivenöl
- 4 Scheiben Weißbrot (fingerdick geschnitten)

So wird's gemacht:

Chili und gewürfelten Knoblauch mit Limettensaft und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Polo Fino darin über Nacht oder mindestens 12 Stunden einlegen. Kirschtomaten vierteln, mit Basilikum und Schalotte vermengen, salzen, pfeffern und mit etwas Olivenöl verrühren. Das Polo Fino aus der Marinade nehmen, trocken tupfen. Fleisch in der Pfanne braten. Brotscheiben in Olivenöl in der Pfanne rösten, dann mit der halbierten Knoblauchzehe kurz einreiben. Oder Knoblauchhälften beim Brotrösten im Öl mitschwenken. Die Brotscheiben mit Tomatenvierteln belegen. Polo Fino in grobe Stücke teilen und das Brot damit belegen. Nach Belieben mit frischem Parmesan garnieren.



RUHIG BRAUNER!

Bananenstiele frisch anschneiden und mit Klarsichtfolie umwickeln. So bleiben die Bananen länger appetitlich gelb.

