

Buchvorstellung: „Frühstück! 35 raffinierte Rezepte für early birds und Langschläfer“ von Tina Bumann



Schon lange verfolge ich Tinas Blog „[Tinas Tausendschön](#)“ und bewundere ihre unglaublich kunstvollen und wunderschönen Bilder. Letztes Jahr durfte ich Tina dann beim Workshop von Corinna Gissemann kurz persönlich kennen lernen und habe mich sehr gefreut, die sympathische Person hinter Blog und Fotos einmal in echt zu sehen.

Seit ich erfuhr, dass sie ein Buch heraus geben wird, habe ich mich darauf gefreut und als ich die Chance hatte, ein Rezensionsexemplar zu ergattern, war ich wirklich happy!



Wie erwartet ist das Buch ein Traum. Durch und durch ein Gesamtkunstwerk, besticht es durch perfekte Fotos, leckere Rezepte und eine sehr persönliche Note, die mir sehr gefällt. Tina hat Humor und ist durch und durch Genussmensch und das merkt man ihrem Buch auch an.

Zu jedem Rezept macht sie eine kleine Anmerkung, einen Tipp zum Zutatenaustausch oder zur Haltbarkeit beispielsweise und mein persönliches Highlight, das mich sehr anspricht, ist folgendes: „Der Sirup hält sich – **je nach Gier** – gekühlt bis zu einem halben Jahr!“ Das könnte von mir sein und spätestens ab diesem Satz liebte ich das Buch. =D

Aber der Reihe nach, wie immer.

<h1>INHALTSVERZEICHNIS</h1>	
VORWORT	7
 <h2>HOCH DIE TASSEN</h2>	
AVOCADO-KIWI-LIMETTEN-SMOOTHIE.....	11
KURKUMA TEA LATTE.....	13
MOKKA BANANA SMOOTHIE.....	15
PURPLE SMOOTHIE.....	17
COLD BREW CHOCOLATE COFFEE.....	19
HEISSE WEISSE SCHOKOLADE MIT HASELNÜSSEN.....	21
CHAI-SIRUP HOMEMADE.....	23
 <h2>SCHNELLES FRÜHSTÜCK</h2>	
CHILI-BUCHWEIZEN-CRACKER.....	27
ERDBEER-SCHOKO-MÜSLIRIEGEL.....	29
BLUEBERRY OVERNIGHT OATS MIT PECANNÜSSEN UND KIWI.....	31
SALTED CARAMEL GRANOLA.....	33
HIMBEER-AÇAI-SMOOTHIE-BOWL.....	35
PFLAUMEN-CHUTNEY AUF ROSINENSTUTEN-SANDWICH.....	37
GRIECHISCHER JOGHURT MIT SAFRAN-VANILLE-BIRNEN.....	39

 <h2>SAMSTAGSFRÜHSTÜCK</h2>	
PINA DRAPEFRUIT CURD.....	43
BREICHEN-MÜSLI MUFFINS.....	45
ZITRUSGICHTESALAT MIT KOKOSDRESSING.....	49
BAGEL-BROT FÜR BREAKFAST-HUNDSTUPE.....	53
SALZKARAMELLECKREIE WIE BEI DEN BREITENEN.....	55
WEISSES OMELETTE MIT SPINAT UND TOMATEN.....	57
DOUBLE HOT CHOCOLATE FRENCH TOAST.....	59
BLAUBEER-PESTAZEN-TARTEN MIT TOMATEN.....	61
SÜSSKARTOFFEL-WAFFELN MIT SPECK UND SPINAT.....	63
MILCHREIS-BRULÉE MIT BROMBEERENKOMPOT.....	65
KURKUMA-CHEESE-GRÄUTERBRÖT.....	65
 <h2>SONNTAGSBRUNCH</h2>	
DÄNISCHER CROISSANTS.....	69
TOMATEN-SPECK-MARMELADE.....	73
RICOTTA-BEEREN-WAFFELAUFLAUF.....	75
SÜßER FOCACCIA MIT NÜSSEN.....	77
TORTILLA MIT KOFERLE, THYMIAN UND SPECK.....	79
FRÜHLINGSWIEBEL-TARTEN.....	81
BHABABEN-RICOTTA-SCHNITZELN.....	83
APFEL-GORGONZOLA-KÜCHLEIN.....	85
APFEL-SPICE-KRANZ MIT GERÄUKTEN MANDELN.....	87
BREAKFAST BAKED POTATOES.....	89
REGISTER.....	92
DANKS.....	94
ÜBER DIE AUTOREN.....	95



Inhal

te

Gegliedert ist das Werk in vier Kapitel: „Hoch die Tassen“ mit Smoothies, Wachmacher-Drinks und Sirup, „Schnelles Frühstück“ für Schlummertasten-Fans mit Crackern, Müsliriegeln, Müsli, Sandwich und anderen schnellen Gerichten, „Samstagsfrühstück“ mit aufwändigeren Rezepten für mehr Zeit wie Bagel-Brot, Süßkartoffelwaffeln oder Milchreis-Brulée und zu guter Letzt „Sonntagsbrunch“ mit Dänischen Croissants, Süßer Focaccia mit Nüssen, Apfel-Gorgonzola-Küchlein oder gefüllten, gebackenen Kartoffeln.

Schon die Gliederung verrät also, für jeden Morgen-Typus und jeden Anlass ist etwas dabei und ich finde, man bekommt viele neue Ideen für eine Abwechslung beim Frühstück.



Die Rezepte sind sehr übersichtlich dargestellt und nicht nur mit einem kurzen Satz eingeleitet, sondern auch mit oben erwähnten Tipps und Anmerkungen versehen.

Was mir besonders gut gefällt ist die farblich abgestimmte Gestaltung der Seiten. Die Überschriften der Rezepte entsprechen einer Farbe im dazu passenden Foto und ist das Bild sehr dunkel, ist dies auch bei der Rezeptseite der Fall und die Schriftfarbe wechselt ins Weiß.



Chili-Buchweizen-CRACKER

Fluchtartig das Haus verlassen, weil die Schlummertastenfunktion zu sehr ausgelastet wurde? Hier hast du das perfekte Rezept für ein schnelles Knusper-Frühstück unterwegs.

- | ZUTATEN | ZUBEREITUNG |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> PK 123456 2 Eiweiß 1 TL Salz 200 Agavendicksaft 1 TL Chilipulver 100g feines Buchweizenmehl 50g Sesam 10g Schmelzwurst 10g Korbweizen | <ol style="list-style-type: none"> 1. Richte den Backofen auf 120°C (Ober-/Unterhitze) vor und in Backblech mit Backpapier aus. 2. Schlage das Eiweiß in eine Schüssel schaumig und gib die Agavendicksaft und Chilipulver hinzu. Rühre nun den Buchweizenmehl, den Sesam und die Sesame unter die Eiweißmasse. 3. Setze anschließend mithilfe eines Esslöffels zwei gleichmäßig runde, schmalgroße Häufchen auf das Blech. Die Masse etwas nach unten drücken, umwickel dich später beim Backen und wenn die Häufchen mit dem Löffel etwas flacher drücken und etwa 20 Minuten, bis sie goldbraun sind. 4. Die Cracker auf 700°C Oberhitze nehmen und etwas abkühlen lassen. |

Tipp

Dazu passen z. B. allerlei herzhafte Frischkäse, ein Krümelgebäck oder auch die leckere Tomaten-Speck-Marmelade die du auf S. 73 findest.



Blueberry Overnight Oats MIT PECANNÜSSEN UND KIWI

Ziemlich praktisch, wenn das Frühstück gestern Abend schon in den Startlöchern stand, oder?

- | ZUTATEN | ZUBEREITUNG |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Für 4 Portionen 250g frische oder TK-Heidelbeeren und ein paar mehr zum Dekorieren 80g Ahornsirup 250g Haferflocken 500ml Mandelmilch 1 TL Vanilleextrakt 1 Prise Zimt 4 EL Pecannüsse 2 Kiwis | <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Heidelbeeren werden zusammen mit dem Ahornsirup in den Mixer gegeben und fein püriert. 2. Vermische nun das Heidelbeerpüree mit den Haferflocken, der Mandelmilch, dem Vanilleextrakt und dem Zimt und decke die Schüssel mit Klarsichtfolie ab. 3. Die Schüssel für ein paar Stunden oder am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen. 4. Zuletzt nur noch die Haferflockenreste auf vier Schüsseln verteilen, diese gleichmäßig mit den Pecannüssen bestreuen und mit je einer halben Kiwi dekorieren, fertig! |

AUßERDEM

Milch
Klarsichtfolie

Tipp

Wer keine Heidelbeeren mag, der kann natürlich auch nach Belieben auf jede andere Beere zurückgreifen.

Kostprobe?

Die Rezepte möchte man fast alle mal ausprobieren. Fest auf meiner Liste stehen auf jeden Fall die **Süßkartoffelwaffeln mit**

Speck und Spiegelei, der **Purple Smoothie** mit roter Beete, Kirschen, Himbeeren, Banane und Kokosmilch.

Perfekt für mich ist der **Cold Brew Chocolate Coffee**, denn was gibt es Besseres als Koffein und Schokolade auf einmal?

Definitiv ausprobiert werden auch die **Blueberry Overnight Oats**, denn ich liebe Hafermüsli zum Frühstück und so hübsch lila mit Blaubeeren muss das himmlisch aussehen und schmecken! Und ganz bestimmt muss ich irgendwann den **Double Hot Chocolate French Toast** nachmachen! Wie genial ist das denn?



Findet ihr nicht auch, dass dieses Buch ein absolutes must-have für Genießer ist? Aus meinem Bücherregal wird es jedenfalls niemals wieder ausziehen. =)

Wie sieht es bei euch aus? Nehmt ihr euch auch eher selten Zeit, in Ruhe und ausgiebig die „wichtigste Mahlzeit des Tages“ zu genießen? Oder seid ihr Frühstücks-Fans und zelebriert das jeden Tag? Und was ist euer Lieblingsfrühstück? Ich bin da eher unkompliziert und esse oft mehrere Wochen fast das gleiche. Allerdings hoffe ich, Tinas Buch kann mich inspirieren, da etwas mehr Abwechslung rein zu bringen. =)

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Tina Bumann:

„Frühstück! 35 raffinierte Rezepte für early birds und
Langschläfer“

EMF Verlag

Gebunden, 17,99 Euro

ISBN: 978-3-86355-652-5

**Workshop bei Food-Fotografin
Corinna Gisseman in Hamburg**



Wie

ich euch schon berichtet habe, war ich Anfang August in [Hamburg](#). Der Grund war ein Food- Fotografie- Workshop bei [Corinna Gissemann](#), deren wunderschöne Fotos ich schon länger bei Facebook bewundere. Dort sah ich auch den Link zu diesem Workshop und meldete mich spontan an.

Ich habe es nicht bereut und sehr, sehr viel gelernt. Im ersten Teil des Tages bekamen wir Theorie und hilfreiche Tipps vom Profi, bevor wir zwei Mal selbst aktiv wurden, um das Gelernte umzusetzen. Zuerst entstanden Bilder im hellen Stil, dann welche im dark mood Stil. Letzteren hatte ich immer spannend gefunden, aber noch nie selbst umgesetzt und ich bin noch immer begeistert, wie einfach es nach Corinnas Anleitung ist, mit ganz wenig Licht tolle Fotos zu machen, wenn man seine Kamera richtig einzustellen weiß!



Aufba

u und Modelle des hellen Bildstils

Beim Fotografieren arbeitete ich mit [Jenny](#) zusammen, die ich schon auf dem Weg zum Workshop traf. Wir nahmen uns für die Fotos Waffeln, Baisers und einen kleinen Kuchen vor.

Das Titelbild dieses Blogs zeigt die zwei Werke von Jenny und mir.

Corinna hat auf Facebook diese zwei Collagen geteilt, hier könnt ihr noch mal alle Werke des Tages zusammen sehen. Ist nicht jedes einzelne ganz großartig geworden?





Nicole vom Magazin Sweet Paul, die zusammen mit dem

Chefredakteur auch dabei war, hat einen schönen [Artikel](#) geschrieben und den Tag in Fotos festgehalten. Ich verweise euch also einfach mal weiter und kann jedem Interessierten an Food- Fotografie die Workshops nur ans Herz legen, die [Tina Tausendschön](#) und Patrick von [Ich mach's mir einfach](#) zusammen auf die Beine stellen!

Ich hoffe, ihr könnt bei meinen zukünftigen Fotos eine Entwicklung sehen. Mir selbst macht das Fotografieren jetzt auf jeden Fall noch mehr Spaß, ich bin entspannter dabei, denn Regenwetter macht mir nun nicht mehr so viel aus und ich erhalte mit wenigen Schüssen gute Bilder, die ich ohne viel Weiteres für euch bloggen kann. =)

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith