Buchvorstellung: „Coconut kitchen“ von Tanja Dusy

Superf
ood ist ja in aller Munde und immer wieder tauchen neue exotische Samen, Beeren und Gemüse auf, die angeblich noch gesünder sein sollen, als die uns schon bekannten. Bei solch arg gehypten Lebensmitteln bin ich meist ein wenig zurückhaltend, auch wenn ich immer gerne neue Dinge probiere. Ich denke aber, dass man sich auch mit schon bekannten und auch heimischen Produkten genauso gesund und ausgewogen ernähren kann.
Die Kokosnuss ist ein Beispiel für Superfood, das zwar auch exotisch ist, jedoch schon lange ganz selbstverständlich in unseren Läden vorhanden ist. Produkte aus der Nuss wie Kokosöl, Kokosmehl oder Kokosblütenzucker sind dagegen schon neuer in den Supermarktregalen und auch die Verwendungsmöglichkeiten rücken erst seit kurzem in die breite Öffentlichkeit.

Buchvorstellung: „Coconut kitchen“ von Tanja Dusy

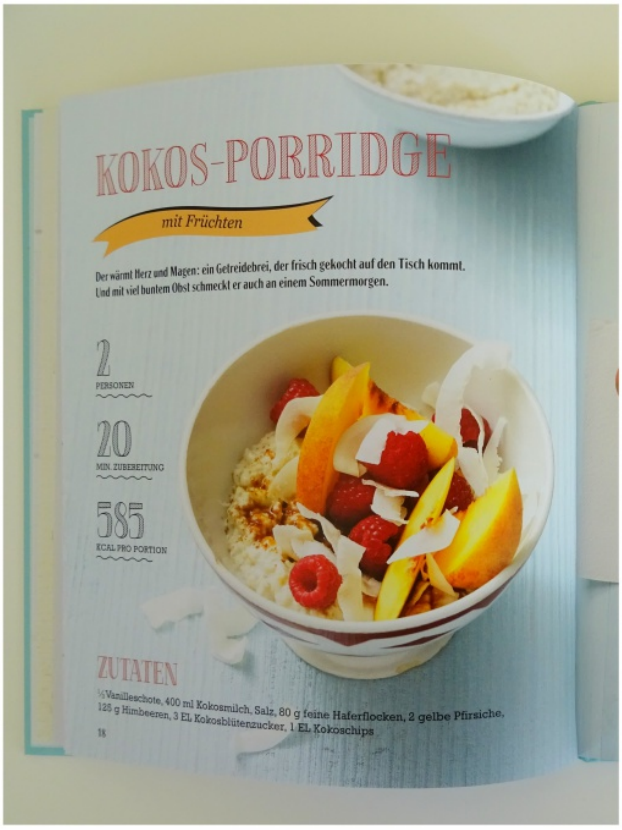
Trend hin oder her – fest steht: Die Kokosnuss ist lecker! Bisher mochte ich eigentlich nur Gerichte wie Curry mit Kokosmilch und frische Nuss, Raspeln und Co waren gar nicht mein Ding, genauso ein vorherrschender Geschmack von Kokos in Produkten.
Mittlerweile habe ich mich mit der Supernuss sehr gut angefreundet. Und freue mich, neue Produkte und Gerichte mit dieser gesunden Zutat auszuprobieren.
Das Buch „**Coconut kitchen**“ vom ZS Verlag kommt da gerade recht, denn es enthält viele tolle und kreative Rezepte rund um Kokos.

Buchvorstellung: „Coconut kitchen“ von Tanja Dusy

Inhalte

Wie schon das Buch „Glücksrollen“ ist es originell und übersichtlich aufgebaut, indem jedem Rezept eine Doppelseite gewidmet wird, wo man links das Ergebnis und rechts die Zutaten beziehungsweise Arbeitsschritte sieht.
Für jede Tageszeit und jeden Anlass sind Rezepte dabei, deren Arbeitsschritte chronologisch aufgeführt und mit kleinen Illustrationen im Bild verdeutlicht werden.
Vorne im Buch sind auf einer Doppelseite alle Rezepte mit Bild im Überblick zu sehen, die Folgeseiten warten mit Infos zur Kokosnuss, ihren Inhaltsstoffen und Produkten wie Kokoswasser, -mehl oder -blütenzucker auf.

Kostprobe?
Eine flüssige Stärkung oder Erfrischung kann man in Form eines „***Caribbean Smoothie***“ zu sich nehmen, in dem Ananas, Banane und Kokosmilch karibisches Flair auf der Zunge schaffen.
Munter wird man durch einen „***Bulletproof Coffee***“, einem Kaffee mit Kokosmilch, etwas Kokosöl, Zimt, Kardamom, Vanille, Mandelmus und Kokosblütenzucker. Dieses Getränk haben Naschkater und ich vorgestern getestet und für super lecker befunden!
Frühstücken kann man zum Beispiel das „***Schoko-Granola mit Orientgewürzen***“ oder das „***Kokos-Porridge***“.
Herzhaft wärmend wird es mit der „***Möhren-Kokos-Suppe mit Ingwer und Zitronengras***“ oder dem „***Grünkohl-Wok mit Kokosreis***“.
Nachtisch, Snack oder Frühstück könnte aus „***Kokos-Pancakes mit Banane und Zimt***“ bestehen, oder „***Spicy Kokoschips***“. Die „***Schoko-Brownies mit Süßkartoffel***“ haben wir am Wochenende ausprobiert – himmlisch saftig, nicht zu süß und dabei auch noch glutenfrei und fast schon gesund! =)



Klingt alles mega lecker, oder? Ich fand beim Durchblättern jedenfalls fast jedes Rezept testwürdig und werde sicher noch ein paar nachkochen.
Wer die gesunde Tropenfrucht mag, der wird dieses Buch lieben, denn es zeigt, wie vielfältig die Kokosnuss zuzubereiten ist und enthält mit Sicherheit für jeden Ideen, die er noch nicht kannte**.**
Habt eine genussvolle zweite Wochenhälfte und macht es euch trotz Novemberwetter schön!
Eure Judith

Tanja Dusy
Coconut kitchen. Superfood Kokosnuss: lecker & supergesund.
ZS Verlag
gebunden, 9,99 Euro
ISBN: 978-3-89883-642-5

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email