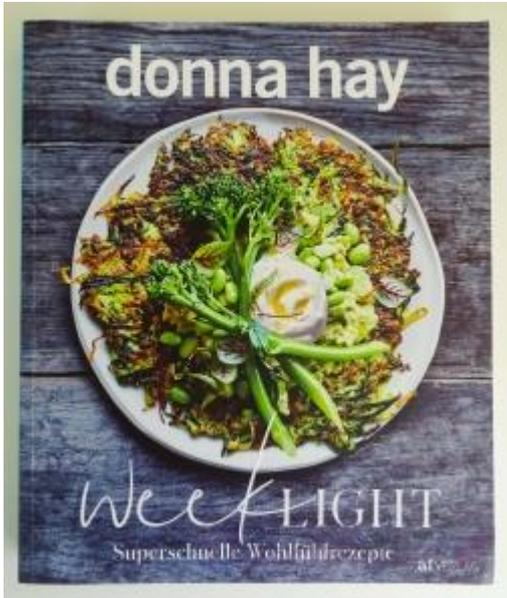


Buchvorstellung: „WeekLIGHT“ von Donna Hay (at VERLAG)



Kürzlich entdeckte ich beim Stöbern im Netz eine Neuerscheinung: „WeekLIGHT“ von Donna Hay.

Donna Hay ist die führende Kochbuchautorin Australiens. Sie hat bereits 29 Bücher veröffentlicht und sicherlich stehen auch bei einigen von euch welche davon im Regal. Sie ist international bekannt für ihre moderne, schnelle und einfache

Küche voller Aroma.

Schockierenderweise hatte ich bisher kein einziges Kochbuch von ihr! Ein schlimmes Versäumnis, das nun korrigiert wurde. Seit ein paar Wochen schmückt „WeekLIGHT – Superschnelle Wohlfühlrezepte“ meine Sammlung – und ich bin schwer verliebt!



ps
vegeta-
n- oder
riyaki-
und gold-
en. In
n und
chten.
Dressin-
ale und
t dazu.
selbst

Donna
s neues Werk ist ein rundum schönes Buch. Die Food-Fotos sind fantastisch, man bekommt bei jedem Rezept sofort Lust, es auszuprobieren. Die verschiedenen Kapitel sind bunt und vielfältig und das Konzept gefällt mir richtig gut.

Inhalt

Donna schreibt zu Beginn des Buchs: „Wir wollen altbekanntes Gemüse neu erfinden und mit frischem Blick betrachten.“ Es geht um ihren völlig neuen Blick auf die Gemüseküche und „..all die nährstoffreichen, guten Zutaten, die wir bekanntlich essen sollten, und zwar auf ganz neue Art lecker verpackt in schnelle, familienfreundliche Rezepte.“.



In 7 Kapiteln stellt Donna köstliche, abwechslungsreiche Rezepte vor. Da gibt es „schüsselweise gutes“ in Form von Bowls, Rezepte für „keine zeit“-Haber, Rezepte der Kategorie „von einfach zu brilliant“ und natürlich fehlt auch die Naschkategorie am Schluss nicht.

Die Autorin schreibt am Anfang, dass es gilt, abenteuerlustig zu sein, Neues zu probieren und die comfort-Zone zu verlassen. So schafft man es, möglichst abwechslungsreich zu essen, „in allen Farben des Regenbogens“.

Sie gibt außerdem Tipps, wie man das trotz stressigen Alltags und Zeitmangels hinbekommen kann und ermuntert dazu, Veränderungen langsam zu vollziehen und nicht allzu streng mit sich selbst zu sein.



Kostprobe?

Am liebsten würde ich jedes Rezept ausprobieren! Ganz köstlich klingen die „Thai-Tofu-Küchlein mit Chili, Limette und Ingwer“ oder die „Pasta mit Brokkoli und cremiger Zitronen-Cashew-Sauce“. Oder wie wäre es mit einem „Quinoa-Tabouleh mit

gebratenem Feta und Zitronen-Tahini-Dressing“? Die verschiedenen Variationen mit „Spinat-Zucchini-Pfannkuchen“ klingen allesamt verführerisch und dann ist da noch das Naschwerk: „Schoko-Miso-Karamell-Schnitte“ lässt einem das Wasser im Mund zusammen laufen und der „Zitronenthymian-Honig-Mandel-Kuchen“ ebenfalls...

Im letzten Kapitel gibt es Basisrezepte wie Pickles, Salatsaucen oder Toppings.

Verwirrt hat mich der Name des Kapitels. Bei „Die Grundlagen“ dachte ich zuerst an Grundlagen der Zubereitung.

Bei jedem Rezept gibt es Tipps, zum Beispiel, wie man Zutaten austauschen kann.



Mein einziger Kritikpunkt sind zwei, drei Rezepte, in denen meiner Meinung nach zu heftig mit „Röstaromen“ gearbeitet wird. Bei „Verkohlter Wirsing und warmer Apfelsalat“ steht es sogar im Namen und auch bei „Schwarz gerösteter Brokkoli und Halloumi“. Ich denke dabei sofort an krebserregende Stoffe wie

Acrylamid und finde den aktuellen Trend, Essen anzukohlen, generell nicht gut – wir leben schon mit genug gesundheitsschädlichen Stoffen in unserer Umgebung, im Essen, in alltäglichen Dingen, die wir ständig berühren... Auch geschmacklich stelle ich mir das nicht so genussvoll vor. Aber es ist eben alles Geschmackssache.



Tipps
kies sind für
Richtige nach
ein gesunder
egs.
essen, halten
frank bis
blings-
reuen aus
sgesamt
n etwa

Trotzdem empfehle ich dieses Buch uneingeschränkt! Es ist ein Augenschmaus, sehr inspirierend und nicht nur für Vegetarier (es gibt auch ein paar Fleisch-/Fischgerichte) ein Muss.

Ich werde sicherlich noch vieles ausprobieren und hoffe, ihr

findet dieses Buch genauso schön wie ich!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

[Donna Hay: „Week Light. Superschnelle Wohlfühlrezepte“](#)

AT Verlag

ISBN: 978-3-03902-055-3

Broschiert, 256 Seiten

29,90 EUR