

# Buchvorstellungen:

## „Zuckerfrei. Meine Weihnachtsbäckerei“ & „Einfach Weihnachtsrezepte VEGGIE“



Nun ist es wirklich Winter geworden. Morgens ist die Welt weiß bereift und man muss sich ganz schön warm einpacken.

Weihnachten rückt mit großen Schritten näher und viele von euch machen sich sicher schon eine Weile Gedanken, welche Plätzchen sie backen wollen und was sie ihren Lieben schenken könnten.

Falls ihr nicht wie wir eine feste Essensroutine für Weihnachten habt, gibt es sicher auch noch das Weihnachtsmenü zu planen.

Und da kommen zwei Bücher genau richtig, die ich euch heute vorstellen möchte! Beide sind vom EMF Verlag. Das erste enthält lauter Plätzchenrezepte ohne raffinierten Zucker, das zweite tolle vegetarische Rezepte für die Festtage.

## „Zuckerfrei. Meine Weihnachtsbäckerei“

### Inhalt

Das Buch beginnt mit einer kleinen Einführung, warum man sich auch mal über zuckerfreie Varianten oder alternative Süßungsmittel Gedanken machen sollte und stellt diese im Folgenden vor.

Da sind zum Beispiel Birkenzucker, Kokosblütenzucker, Stevia und Erythrit. Nach einer kleinen Gewürzkunde, ein paar Backtipps und einigen Worten zu nützlichen Küchenhelfern folgen die Rezepte, die in 4 Kapitel aufgeteilt sind:

„Plätzchen und Kekse“, „Süße Kleinigkeiten“, „Kuchen & Co“ und



„Desserts“



## Kostprobe?

Ganz klassische Zimtsterne gibt es natürlich, spannend neu klingt die Tonka-Keksrolle mit Kakaonibs, oder auch die Pistazienmakronen mit hübscher grüner Farbe. Raffiniert: Pralinen aus Kidneybohnen mit Kakao und Zimt. Und falls ihr Desserts für die Weihnachtstage sucht: Eine saftige Mandeltarte oder ein Orangentiramisu klingen doch klasse,



oder?

Zu jedem Rezept gibt es ein Bild und wie immer beim EMF Verlag sind die Fotos echte Hingucker.

Schade finde ich, dass man keinerlei persönliche Info findet, wer hinter dem Buch steckt, also wer die Rezepte erfunden oder zusammengestellt hat. Ansonsten mag ich meine neue „Weihnachtsbäckerei“ aber sehr gerne und bin sicher, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Hier findet ihr also nicht nur tolle Rezepte ohne raffinierten Zucker, mit denen man mal was Neues und auch Gesünderes ausprobieren kann, sondern man kann vielleicht auch

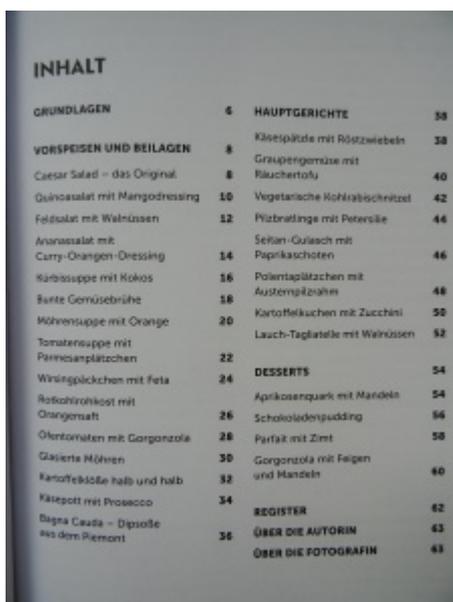
grundsätzlich sein Repertoire an Zutaten erweitern.

## „Einfach Weihnachtsrezepte VEGGIE“ von Rose Marie Donhauser

Das Büchlein verspricht nicht nur vegetarische Festtagsküche mit 2–6 Zutaten, sondern mehr: „Festlich ohne Fleisch und Fisch zu speisen ist nicht nur eine Lebenseinstellung, sondern bietet generell gesunde Aussichten – über Weihnachten hinaus. Die grüne Weihnachtsküche ist eine Winterküche mit viel Abwechslung und gleichzeitig eine wärmende Wohlfühlküche für alle.“ schreibt die Autorin im Vorwort.

### Inhalt

Nach ein paar Grundlagen gibt es in 3 Kapiteln „Vorspeisen & Beilagen“, „Hauptgerichte“ und „Desserts“. Jedes Rezept ist auf einer Doppelseite präsentiert und bebildert. Die Rezepte sind sehr übersichtlich beschrieben und die einzelnen Zutaten im Fließtext noch einmal fett hervorgehoben. Auch nett: die Hauptzutaten sind in Form kleiner Bilder neben dem Text aufgelistet.



| INHALT                                |    |
|---------------------------------------|----|
| GRUNDLAGEN                            | 6  |
| VORSPEISEN UND BEILAGEN               | 8  |
| Caesar Salat – das Original           | 8  |
| Quinoaalat mit Mangodressing          | 10 |
| Feldsalat mit Walnüssen               | 12 |
| Ananasalat mit Curry-Orangen-Dressing | 14 |
| Kürbissuppe mit Kokos                 | 16 |
| Bunte Gemüsebrühe                     | 18 |
| Möhrensuppe mit Orange                | 20 |
| Tomatensuppe mit Pappasplätzchen      | 22 |
| Wringsplätzchen mit Feta              | 24 |
| Rotkohlröhkost mit Orangensaft        | 26 |
| Olivenbrot mit Gorgonzola             | 28 |
| Galante Möhren                        | 30 |
| Kartoffelköße halb und halb           | 32 |
| Käsepott mit Prosecco                 | 34 |
| Bagna Causa – Dipsoße aus dem Piemont | 36 |
| HAUPTGERICHTE                         | 38 |
| Käsespätzle mit Röstzwiebeln          | 38 |
| Graupengemüse mit Räuchertofu         | 40 |
| Vegetarische Kohlrabischneitzel       | 42 |
| Pfanzbratlinge mit Petersilie         | 44 |
| Seitan-Gulasch mit Paprikaschoten     | 46 |
| Polentapätzchen mit Austernpilzen     | 48 |
| Kartoffelkuchen mit Zucchini          | 50 |
| Lauch-Tagliatelle mit Walnüssen       | 52 |
| DESSERTS                              | 54 |
| Aprikosenquark mit Mandeln            | 54 |
| Schokoladenpudding                    | 56 |
| Pfirsich mit Zimt                     | 58 |
| Gorgonzola mit Feigen und Mandeln     | 60 |
| REGISTER                              | 62 |
| ÜBER DIE AUTORIN                      | 63 |
| ÜBER DIE FOTOGRAFIE                   | 63 |

### Kostprobe?

Klassisch sind der „Caesar Salat“, der „Feldsalat mit Walnüssen“ oder die „Käsespätzle“, ausgefallener die

„Wirsingpäckchen mit Feta“, die „Bagna Cauda“ aus dem Piemont oder das „Graupengemüse mit Räuchertofu“. Zum Dessert ein „Parfait mit Zimt“? Wer sagt da nein.



Nach dem Register findet man eine Kurzbio mit Foto über die Autorin und daneben das gleiche für die Fotografin – einigen sicher ein Begriff: Sabrina Sue Daniels, ebenfalls Bloggerin und Fotografin. Ihre Fotos und die Rezepte von Rose Marie



machen auf jeden Fall Appetit.

Wer sich inspirieren lassen möchte, wie man vegetarisch und lecker Weihnachten feiern kann, der findet in diesem Buch schöne erste Ideen. Viele Rezepte eignen sich wirklich für jeden Tag und wärmen in der kalten Zeit Leib und Seele.

Ich hoffe, die Bücher gefallen euch und vielleicht wisst ihr ja auch jemanden, dem ihr sie dieses Jahr fürs nächste Weihnachten schenken könnt.

Habt eine genussvolle Woche und macht es euch gemütlich!  
Eure Judith