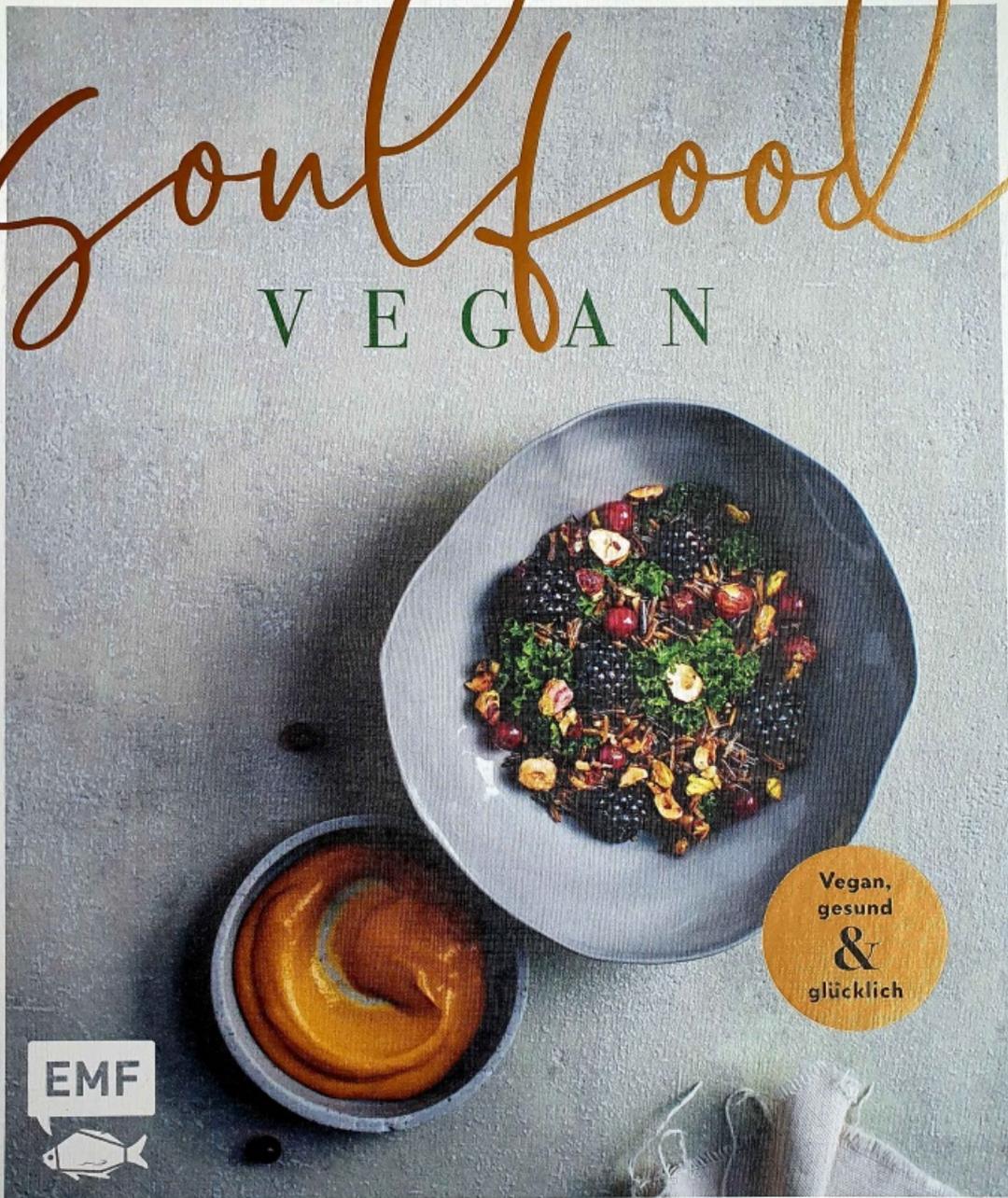


KATHARINA
KÜLLMER

Soulfood

VEGAN



Vegan,
gesund
&
glücklich

EMF



Wer Katharina Küllmer kennt, dem muss ich vermutlich nicht mehr viel über dieses Buch erzählen. Ihre Bilder und Bücher sind einfach Kunstwerke und ein wahrer Augenschmaus. Da schließt das neue Werk „Soulfood vegan. Vegan, gesund & glücklich“, erschienen beim EMF Verlag, nahtlos an vorherige Veröffentlichungen an.

Mir gefällt an Katharinas Rezepten, dass sie Wert auf saisonale, regionale und ausgewogene Produkte legt und gerne experimentiert. Gesundes, frisches und kreatives Essen finde ich immer prima und ich denke, dass die Autorin vielen Menschen durch ihre farbenfrohen Bilder und leckeren Kreationen auch vegane Gerichte näher bringen kann.



Inhalt

Das Buch ist in 6 Kapitel gegliedert: Frühstück, Snacks & Dips, Suppen & Salate, Hauptgerichte, Gebäck & Dessert sowie Smoothies, Säfte & Getränke.

Jedes Kapitel enthält zwischen 15 und 20 Rezepte und wird mit einer Doppelaufmacherseite eingeleitet, auf der immer ein paar persönliche Worte von Katharina zu lesen sind.

Die Rezepte sind alle wunderschön bebildert und sehr übersichtlich dargestellt. Gut gefällt mir die Aufreihung der Hauptzutaten unter dem Rezept-Titel.



Kostprobe?

Als Frühstück klingen fast alle der vorgeschlagenen Granolas sehr lecker, aber auch der „Mandelmilchreis mit karamellisierter Birne“ oder das „Kernige Brot mit Szechuanpfeffer und Cashew Cheese“.

Als Snack würde ich von den „Orientalischen maple roasted carrots mit Tahin-Dressing“ kosten oder ein „Mediterranes Pfannenbrot“ naschen.

Fanastatisch klingen als Hauptgericht auch die „Miso-Tofu-Bowl mit Soba-Nudeln“ oder eine „Socca-Pizza mit Mandel-Rucola-Pesto, Zucchini, Oliven und Kapern“.

Ganz wichtig für süße Naschkatzen sind natürlich die Gebäcke und Desserts. Ähnlich und fast noch simpler habe ich selbst schon mal „Gefüllte Datteln mit Erdnusscreme und Schokolade“ gemacht. Bei „Kaffee-Popsicles mit gepufftem Quinoa“ würde ich auch nicht Nein sagen.

Und zum farnefrohen Essen noch ein sommerlich-gelber „Limoncello Spritz“ klingt nach einer super Idee, oder? Eine „Weihnachts-Schokolade“ mit Zimt, Tonkabohne und Allspice würde ich ebenfalls jederzeit nehmen, auch wenn Weihnachten schon vorbei ist.



Wie schon [beim letzten Buch](#) finde ich die Kombination von Aromen und Gewürzen sehr spannend und inspirierend. Vieles hätte ich so niemals ausprobiert und genau diese Experimentierfreude machen die Bücher von Katharina für mich so besonders. Ich bin sicher, alle Kochbuchfans unter euch werden das Buch mögen! Habt genussvolle Tage um den Jahreswechsel und lasst es euch gut gehen!
Eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email