Buchvorstellung: „Weil´s einfach gesünder ist“ von Alexander Herrmann

„Heimische Powerfood-Rezepte vom 2-Sterne-Koch“ verspricht der Titel der letzten Neuerscheinung, die neulich Einzug in meine Kochbuchsammlung gefunden hat. Bei Sterneküche bin ich ja

misstrauisch, denn das ist meist aufwendig und für meinen Geschmack zu viel Chichi.

Das „gesund“ im Titel machte mich allerdings neugierig und eigentlich mochte ich Alexander Herrmanns Küche sehr gern, als er noch seine kleine, sympathische Kochsendung im BR hatte.

Das Buch überraschte mich dann auch sehr, sehr positiv! Schon im Vorwort holte Alexander mich ab. Da schreibt er von seiner Oma Herta, die 104 Jahre alt wurde – bei bester Fitness und Gesundheit – und sich instinktiv ausgewogen und gesundheitsförderlich ernährte und vieles selbstverständlich fand, was heute ein Trend ist.

Überbackener Kabeljau mit grünen Senfbröseln

Für 2 Personen

Für den Kabeljau
1 TL Olivenöl für die Form
500 g Kabeljau- oder Rotbarschfilet (ohne Haut), gewaschen, trocken getupft, in 4 gleich große Stücke geschnitten
2–3 Prisen Fleur de sel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Gewürzmühle aus ganzem Kümmel, Koriander-körnern, Anis- und Fenchelsamen
20 ml trockener Weißwein

Für die grünen Brösel
50 g Pankobrösel (erhältlich im Asialaden)
1 Msp. Bio-Zitronenabrieb
15 g Kräuter (1 kleiner Stängel Liebstöckel, je 2 Stängel glatte Petersilie und Dill), gewaschen und abgezupft
50 g Butter, zerlassen
½ Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
20 g grobkörniger Senf
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem
ofenfeste Form, Alufolie, Stabmixer

Für den Kabeljau den Backofen auf 100 °C (Uml
mit dem Olivenöl ausfetten. Die Fischfiletstücke
2 Prisen Pfeffer und 2–3 Prisen aus der Gewürz
filets nebeneinander in die Form legen, mit dem
mit Alufolie abdecken und gut verschließen. De
(Mitte) schieben und darin je nach Stärke der Fisc
garen. Er sollte danach noch sehr glasig sein, der
grillen garen die Fischstücke noch nach.

Inzwischen für die grünen Brösel die Pankobrösel
Kräutern in einen hohen Rührbecher geben und m
grünen Bröseln mixen. Die flüssige Butter dazugeb
mixen. Die grünen Brösel in eine Schüssel füllen, S
körnigen Senf untermischen, alles mit 2 Prisen Salz
abschmecken und gut durchrühren.

Den glasig gegarten Fisch aus dem Backofen nehme
nehmen und den Backofen auf Grillfunktion vorheize
butter gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen. Soba
die starke Oberhitze erreicht hat, die Fischfilets wied
schieben und noch etwa 5 Minuten goldbraun überba

Zum Servieren die Form aus dem Backofen nehmen u
oder mit gekochten Salzkartoffeln auf Tellern anrichter

Mit Oma Herta als Vorbild hat Alexander Herrmann in diesem Buch über 70 gesunde „Genuss-Rezepte von Frühstück bis Abendessen“ gesammelt, die flexible Mahlzeiteneinteilung ermöglichen. Hilfe bekam er dabei von Ernährungswissenschaftlerin Isabell Heßmann.

Inhalt

Das Buch gliedert sich in 6 Teile. Nach dem Vorwort geht der Autor in der Einleitung auf „gesundes Essen“, „intermittierendes Fasten“ und Vitalstoffe bzw. Mikronährstoffe ein. Letztere sind in vielen heimischen Nahrungsmitteln enthalten, man muss also nicht zu Obst oder Gemüse aus fernen Ländern greifen.

Vor dem ersten Rezeptekapitel „Start in den Tag“ gibt es eine Darstellung der „Top Ten Fette und Öle“, denn die richtigen Öle und Fette sind super gesund!

Dann folgt das Kapitel „Hauptmahlzeiten“ (bewusst heißen die Kapitel nicht „Frühstück“ oder „Mittagessen“, da Alexander selbst durch das Fasten beispielsweise erst um 14 Uhr das erste Mal isst und so kulinarisch in den Tag startet). Zwischen den Rezepten gibt es immer mal wieder Doppelseiten mit „Top Tens“, beispielsweise Gemüse, Getreide, Kräuter oder Nüsse und Co. Zum Schluss gibt es das Kapitel „Kleine Gerichte“ mit leichteren Mahlzeiten für den Abend. Das Buch schließt mit dem Register ab.

Kostprobe?

Vieles spricht mich sehr an und mit Sicherheit werde ich einige Rezepte aus diesem Buch ausprobieren! Da wären zum Beispiel die „Hafer-Beeren-Pancakes mit orientalischem Gewürzhonig“, das „Linsenchili mit Kakao und Sauerrahm“ oder „Kürbiskernkartoffeln mit Schmorzitronensauce“. Oder klingt der „Herzhafte Pistazienaufstrich mit Pfannenbrot“ nicht lecker“? Zum Abschluss ein „Grüntee-Bananen-Eis mit heißen Heidelbeeren“ wäre auch nicht zu verachten. Zum Schluss gibt es noch ein Rezept für selbst gemachtes Gemüsebrühpulver, das super klingt und für „Dreierlei Mayonnaise ohne Ei“, was ich klasse finde, da ich rohes Ei nicht mag.

Linsenchili mit Kakao und Sauerrahm

Für 2 Personen

Für das Linsenchili
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel (100 g), geschält und in feine Würfel geschnitten
150 g Berglinsen
1 EL Tomatenmark
5–6 Prisen Salz
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
650 ml Wasser
1 Dose Maiskörner (140 g), in einem Sieb abgetropft und mit kaltem Wasser abgebraust
1 Dose Kidneybohnen (240 g), in einem Sieb abgetropft und mit kaltem Wasser abgebraust
2 Prisen Chiliflocken
1 Prise brauner Zucker
1 TL Kakaopulver (5 g)
½ Knoblauchzehe, frisch gerieben
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Sauerrahm
80 g saure Sahne
1 kleine Frühlingszwiebel (20 g), gewaschen, geputzt und in feine Ringe geschnitten
Saft von ¼ Bio-Zitrone
1 Prise Chiliflocken
2 Prisen Salz

Kakao im Chili? Oh ja, eine leichte Schoko-Note rundet den Geschmack von Herzhaftem wunderbar weich und einen Hauch süß ab. Zudem bringt der Kakao wertvolle Flavonoide mit – das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die positiv auf Gehirn, Herz und Blutgefäße wirken.

Für das Linsenchili 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Berglinsen und Tomatenmark dazugeben, alles durchrühren und mit 2 Prisen Salz würzen. Stückige Tomaten und 650 ml Wasser dazugeben, alles aufkochen und abgedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Je nach Linsensorte kann die Garzeit kürzer oder länger sein, deshalb immer wieder mal probieren.

Sobald die Linsen weich sind, Maiskörner und Kidneybohnen dazugeben und alles durchrühren. Erst jetzt mit Chiliflocken, Zucker, Kakaopulver, Knoblauch, übrigem Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen und alles bei schwacher Hitze noch 3–4 Minuten köcheln lassen. Kurz vor dem Anrichten das restliche Olivenöl einrühren.

Inzwischen den Sauerrahm in eine kleine Schüssel füllen und Frühlingszwiebel und Zitronensaft dazugeben. Alles durchrühren und mit Chiliflocken und Salz würzig abschmecken.

Zum Servieren das Linsenchili in tiefen Tellern oder Schalen anrichten und jeweils mit einem Klecks Sauerrahm beträufeln. Wer möchte, kann frisches Weißbrot oder Fladenbrot dazu servieren.

Tipp

Das Kakaopulver verleiht diesem vegetarischen Linsenchili seinen typisch herben Geschmack.

84

Die Rezepte sind alle bebildert und sehr übersichtlich. Vieles klingt wirlich alltagstauglich, was mir sehr gut gefällt und mich zum Nachkochen anregt. Auch Fisch und Fleisch sind vertreten, allerdings ist die Mehrheit der Gerichte vegetarisch.

Manche Kreationen überraschen – inspirieren aber auch, Neues auszuprobieren. Von mir bekommt das Buch ein klares „Daumen hoch!“.

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben!
Eure Judith

Gebratener Radicchiosalat mit blauen Essigtrauben

Für 2 Personen

Für die Essigtrauben
2 EL Rapsöl
1 kleine Schalotte (30 g), geschält, halbiert und in feine Scheiben geschnitten
150 g blaue Trauben, heiß gewaschen, halbiert
4 EL Weißweinessig
3–4 Prisen Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Traubenkernöl

Für den Radicchiosalat
1 EL Rapsöl
1 Radicchio (360 g), geputzt, gewaschen und durch den Strunk in 1 cm dicke Scheiben geschnitten (sie sollen zusammenhalten)
2–3 Prisen Fleur de sel
100 g Feta, grob gewürfelt oder zerbröselt

Zum Anrichten
30 g Salat-Kerne-Mix (aus Kürbis-, Pinien-, Sonnenblumenkernen)
Weizen- oder Dinkelbaguette, getoastet

Bitter macht nicht nur lustig, sondern auch gesund! Denn die Bitterstoffe, die im Radicchio enthalten sind, kurbeln die Produktion von Magensäure und Gallenflüssigkeit an. So helfen sie uns bei der Verdauung allgemein und bei der Fettverdauung im Speziellen.

Für die Essigtrauben das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Die Trauben dazugeben, durchschwenken und 3–4 Minuten darin anbraten. Mit Essig ablöschen und mit Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Zum Schluss das Traubenkernöl einrühren und die Essigtrauben vom Herd ziehen.

Den Salat-Kerne-Mix in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten goldbraun duftend braten. Aus der Pfanne auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Für den Radicchiosalat das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hälfte der Radicchioscheiben einlegen und mit 1 guten Prise Fleur de sel würzen. Radicchio bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten, dann wenden und noch 1 Minute braten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Dann den restlichen Radicchio ebenso von beiden Seiten braten.

Den zuerst gebratenen Radicchio wieder zurück in die Pfanne geben und mit den Essigtrauben ablöschen. Alles kurz durchschwenken, mit den Fetabröseln bestreuen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Zum Servieren den Radicchiosalat und die Essigtrauben auf Tellern anrichten und den Salat-Kerne-Mix darüberstreuen. Das getoastete Baguette dazu reichen.

180

Alexander Herrmann
„Weil´s einfach gesünder ist“
DK Verlag
ISBN: 978-3-8310-4412-2
Hardcover, 24,95 Euro