

**Buchvorstellung: „Die grüne  
Küche. Quick & Slow“ von D.  
Frenkiel & L. Vindahl**

Die grüne Küche

Quick

+

Slow

KNESEBECK

David Frenkiel + Luise Vindahl

Heute stelle ich euch den neuesten Neuzugang im Bücherregal vor. Die beiden Autoren von „Die grüne Küche. Quick & Slow“ führen seit vielen Jahren einen international erfolgreichen Blog mit vegetarischen und veganen Rezepten namens „The green kitchen“ und haben schon mehrere Bücher veröffentlicht. Ich

kannte sie bisher leider nicht, aber das ändert sich zum Glück ja jetzt, denn die beiden haben super inspirierende Rezeptideen!

Schauen wir mal ins Buch:

EINLEITUNG – 06

VORBEREITETES – 18

1 Grundzutaten  
mit Wumms<sup>-38</sup>

2 Morgenstund<sup>-68</sup>

3 Quick – Auf die Schnelle<sup>-102</sup>

4 Slow – Ruhige Momente<sup>-140</sup>

5 Coole Kombis<sup>-182</sup>

6 Süßes<sup>-208</sup>

DIE AUTOREN – 246

DANK – 248

REGISTER – 250

Eingeleitet wird es von einigen Seiten mit persönlichen Worten über das Konzept des Buchs, über den Blog und die mitwirkenden Menschen, mit Hinweisen zu Mengen, Zutaten, Vorbereitetes und Vorräten.

Die folgenden 6 Kapitel bringen laut Autor David „alles zusammen, was wir über die Jahre, in denen wir Kochbücher geschrieben und eine Familie gegründet haben, für uns und andere gekocht haben, und fassen es in Rezepte für die beiden sehr unterschiedlichen Situationen, in denen wir uns in einer ganz normalen Woche finden.“

Es gibt also neben „Grundzutaten mit Wumms“, die jede Mahlzeit aufpeppen und Gerichten geschmackliche Tiefe verleihen, Ideen für die „Morgenstund“, für „Quick-Momente“ und „Slow-Momente“, „Coole Kombis“ (ein Mix aus Quick und Slow) sowie „Süßes“, wo man ebenfalls schnelle und zeitintensivere Rezepte findet.

Das Buch schließt mit einem Kurzportrait der Autoren, Dankesworten und dem Register.



Die Rezepte sind alle lecker bebildert und werden alle von persönlichen Worten begleitet, die Zutaten sind übersichtlich gegliedert, ebenso wie die Anleitung. Zum Schluss werden Alternativen aufgezeigt, Vorschläge für Varianten oder andere Verwendung mancher Rezeptbausteine.

Klasse finde ich auch, dass in den Kapiteln mit Slow- und Quick-Rezepten im oberen Eck immer ein S oder ein Q steht und somit sofort ersichtlich ist, zu welcher Kategorie das Rezept zählt.



## Schoko-Roggenbrötchen

In Dänemark essen Kinder wie Erwachsene zum Frühstück geröstetes Roggenbrot mit einer dünnen Schokolade, dann schmilzt. Ein paar Bäckereien haben sich das eigen gemacht und bieten kleine Roggenbrötchen mit Schokoladentropfen an, eine wunderbare Kombination aus süßen Aromen. Ich habe meinen Freund Mark Eriksson, Sauer Teigbäcker, gebeten, mir beim Rezept zu helfen. Sie den Teig abends vorbereiten und früh am Morgen die Brötchen zum Frühstück fertig sein!

### ERGIBT 16 BRÖTCHEN

**Am Abend**  
 100 g gemischte Samen und Körner (Sonnenblumenkerne, Roggenschrot und Kürbiskerne)  
 50 g Sauer Teigstarter oder 6 g frische Hefe  
 50 g Roggenmehl  
 50 g Weizenmehl  
 25 g Chiasamen  
 1 EL Malzextrakt, Zuckerrübensirup oder Ahornsirup

**Am Morgen**  
 125 g Roggenmehl  
 115 g Vollkornweizenmehl  
 1 1/2 EL Kakaopulver  
 1 1/2 TL Salz  
 300 g dunkle Schokolade (70 %), gehackt

**Zum Bestreuen**  
 150 g Haselnüsse, gehackt

Am Abend in einer Schüssel die Zutaten der ersten Mischung in die richtige Menge geben. Die Mischung ist sehr nass, aber keine Sorge, sie wird sich beim Backen in einem sauberen, feuchten Geschirrtuch abdecken lassen und über Nacht ruhen lassen.

Am Morgen sollte der Vorteig blasig sein und Luft enthalten. Die Mischung hinzugeben und einige Minuten gründlich verkneten (er sollte noch ein wenig klebrig sein).

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hände mit Öl einreiben (damit der Teig nicht kleben bleibt) und den Teig zu 16 gleich großen Kugeln formen. Die Kugeln auf das Backblech setzen und mit Haselnüssen bestreuen. Das Geschirrtuch abdecken und 2 Stunden gehen lassen (er sollte nicht so stark aufwiegen wie Teig aus Weizenmehl).

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Brötchen in den Backofen geben und an einem in die Mitte geben. Die Brötchen sind und an einem in die Mitte geben. Die Brötchen sind und an einem in die Mitte geben.

**Kein Sauer Teigstarter?** Verwenden Sie einfach einen anderen Starter, aber der Teig wird dann nicht ganz so aromatisch.

**Als Brot backen:** Formen Sie den Teig einfach in die gewünschte Form. Backzeit auf etwa 1 Stunde.

## Kostprobe?

Da ich in letzter Zeit gar keine süße Frühstücklerin bin (sofern ich überhaupt frühstücke), klingt für mich ein herzhaftes „Harissa-Spiegelei auf Toast“ so richtig gut. Aber auch „Schoko-Waffel-Toast mit Granola-Butter“ (sozusagen Arme Ritter aus dem Waffeleisen) muss ich mal ausprobieren!

Lecker sehen auch der „Gebackene Feta + Linsen mit Brombeer-Vinaigrette“ (Quick) oder der „Griechische Kartoffel-Eintopf“ (Slow) aus. Richtig abgefahren finde ich die „Fermentierten Fritten“ – habt ihr so was schon mal gehört?

Zum Abschluss ein paar „Gefüllte Datteln mit Ingwer + Himbeeren“? Oder lieber „Tahina-Wirbel-Konfekt“, „vegane Nussbutter-Brownies“ oder eine „Halva-Crêpe-Torte“? Für mich bitte in dieser Reihenfolge... =)



Ich finde viele Rezepte sehr inspirierend, zum Beispiel sind die [Kardamom-Hefe-Kringel](#) nach dem ersten Blättern entstanden. Hier ist für jeden etwas dabei und vor allem für jeden Anlass, egal ob es im Alltag schnell gehen sollte oder ob man sich ausführlich Zeit nehmen kann.

Brillant finde ich die Anmerkung im Vorwort: „Bei Quick + Slow geht es aber nicht nur um Zeit, sondern auch darum, wie sehr wir mit ganzem Herzen dabei sein können“. Denn grundsätzlich sollten wir doch immer ganz bei dem sein, was wir gerade tun

und uns daran erfreuen. Was leider im Alltagsstress nicht immer klappt, aber es ist eine Frage der Balance und daran erinnert dieses Buch auf leckere und sympathische Weise.

Hoffentlich findet ihr auch so großen Gefallen am Schmökern und Nachkochen in und aus diesem Buch.

Habt eine genussvolle Zeit bei allem, was ihr tut!

Eure Judith

David Frenkiel & Luise Vindahl  
[„Die grüne Küche. Quick & Slow“](#)  
Knesebeck, gebunden, 35 Euro  
ISBN: 978-3-95728-660-4