Buchvorstellung: „Gefühle, für die es Rezepte gibt“ von Eva Kamper-Grachegg

Buchvorstellung: „Gefühle, für die es Rezepte gibt“ von Eva Kamper-Grachegg

Heute stelle ich euch meine große Kochbuchliebe des Jahres vor. Schon der Titel sprach mich so an, doch beim ersten Öffnen war es geschehen – ich war verliebt. Verliebt in die schönen Bilder, verliebt in die wunderschönen Texte, die so auf den Punkt Gefühle beschreiben, wie sie sicher jeder von uns schon empfunden hat.
Eva Kamper-Grachegg schreibt den Erfolgsblog „Mei liabste Speis“, von dem ich bisher noch nie etwas gehört hatte, bei dem sich ein Besuch aber definitiv lohnt.
Aber schauen wir mal gemeinsam ins Buch…

Inhalt
Das Buch gliedert sich in 4 Teile: Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Darin finden sich jeweils 12 Rezepte mit saisonalen Zutaten, die meisten vegetarisch.
Jedes Gericht wird auf 2 Doppelseiten präsentiert. Auf der ersten steht das Gefühl, das mit diesem Gericht verbunden wird oder aus dem heraus es entstanden ist. Dazu schreibt die Autorin jeweils einen kurzen Text, der das Gefühl und die Situation beschreibt und wie es mit dem Geschmack des Gerichts verbunden ist. Auf der zweiten Seite bildet eine Collage das Gericht, Zutaten oder Orte ab. Auf der zweiten Doppelseite steht das Rezept, begleitet von einem Foto des Gerichts auf Seite 4.
Am Ende des Buchs findet man einen Saisonkalender.

Kostprobe?
Im Frühling fände ich ein „Grünes Kräuter-Omelett mit Joghurt“ ein wunderbares Frühstück – am liebsten mit jemandem zusammen, in „Rührung über den gemeinsamen Moment“.
Im Sommer beschwingt „Burrata mit geschmolzenen Paradeisern (Tomaten)“ oder auch das Gefühl „Die Euphorie beim Planen des nächsten Urlaubs“. Erfrischend ist sicher auch der „Eisgekühlte Hirsesalat mit Hüttenkäse“, zusammen mit der „Leichtigkeit, in den Tag hinein zu leben“.
Im Herbst braucht man vielleicht „Die Kraft, es mit Humor zu nehmen“ und backt sich „Bratapfel-Marzipan-Schnecken“.
Und im Winter wärmt ein „Pikanter Kartoffelkuchen“ oder auch „Die Demut, tatsächlich geliebt zu werden“.

Buchvorstellung: „Gefühle, für die es Rezepte gibt“ von Eva Kamper-Grachegg

HERBST

DIE KRAFT, ES MIT HUMOR ZU NEHMEN

Bratapfel-Marzipan-Schnecken

Die Tage, an denen alles schiefgeht, kommen ungebeten. Sie machen sich breit und liegen schwer auf der Brust. Schon frühmorgens fällt das geliebte Glas aus der Hand. Der Stau erzwingt die Zeit, sich mit fast Vergessenem zu beschäftigen. Zu spät. Selbst die gewohnte Routine fällt aus dem Rahmen und zerbirst auf den kalten Fliesen. Ein Stolpern trägt uns durch den Tag, bis er endlich vorüber ist. In all seiner Absurdität müssen wir laut lachen.

Denn morgen, das wissen wir, wird es einfacher sein. Süß und schwer und himmlisch feinporig bricht das erste Stück aus der Kuchenform. Die Äpfel geben genau die richtige Säure. Ja, morgen wird es einfacher sein.

130

Ich finde das Buch wirklich zauberhaft. Die Texte lassen mich über eigene Gefühle nachdenken, erinnern mich an Gerichte, die ich mit besonderen Menschen und Erinnerungen verbinde und die stimmungsvollen Bilder von Amélie Chapalin lassen mich träumen. Das Buch berührt mich – ich hoffe einfach, dass es euch auch so gehen wird, wenn ihr das hier lest oder zum ersten Mal hinein blättert.
Vielleicht muss man es öffnen, um seinen Zauber zu verstehen.
Von mir gibt es jedenfalls die herzlichste Empfehlung, dieses Buch ebenfalls ins Herz zu schließen und ins Bücherregal zu stellen.
Vielleicht macht ihr euch nahestehenden Naschkatzen oder euch selbst eine Freude damit. =)

HERBST

VEGETARISCHE LINSEN-BOLOGNESE

4 Personen — 15 Minuten + 45 Minuten Kochzeit

ZUTATEN

Zwiebeln	2 Stk.
Karotten	2 Stk.
Sellerieschreiben	2 Stk.
Olivenöl	3 EL
Knoblauchzehen	2 Stk.
Tomatenmark	2 EL
Rotwein	250 ml
gehackte Tomaten aus der Dose	400 g
Gemüsebrühe	300 ml
frischer Thymian	2 Zweige
frischer Rosmarin	1 Zweig
rote Linsen	150 g
Zucker	1 EL
gereifter Balsamicoessig	1 EL
Spaghetti	500 g
frisch geriebener Parmesan zum Bestreuen	

1. Die Zwiebeln abziehen. Die Karotten und den Sellerie schälen. Alles klein würfeln und mit dem Olivenöl in einem schweren Topf kurz anbraten.

2. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Das Tomatenmark in den Topf geben und kurz, aber stark anrösten. Es bildet sich dabei ein bräunlicher Bodensatz, der den vollen Geschmack enthält und der sich beim Ablöschen wieder löst. Den Knoblauch zugeben und kurz mitrösten. Mit dem Rotwein ablöschen. Etwa 3–4 Minuten köcheln und reduzieren lassen.

3. Die gehackten Tomaten zugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den Thymian abrebeln und mit dem Rosmarinzweig in die Sauce geben. Alles aufkochen und auf mittlerer Flamme etwa 35 Minuten einkochen lassen.

4. Die roten Linsen unter fließendem kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar fließt. Dann in die Sauce geben und 10 Minuten weich kochen. Mit dem Zucker und dem Balsamicoessig abschmecken.

ANRICHTEN

Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen und gemeinsam mit der Linsen-Bolognese servieren. Mit dem frisch geriebenen Parmesan bestreuen.

144

Habt frohe Weihnachten und lasst es euch mit euren Lieben gut gehen!
Eure Judith
Eva Kamper-Grachegg
„Gefühle, für die es Rezepte gibt. 48 Gefühle – 48 Rezepte – 4 Jahreszeiten“
Christian Verlag
Gebunden, 220 Seiten
ISBN: 978-3-95961-607-2
34,99 Euro

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email