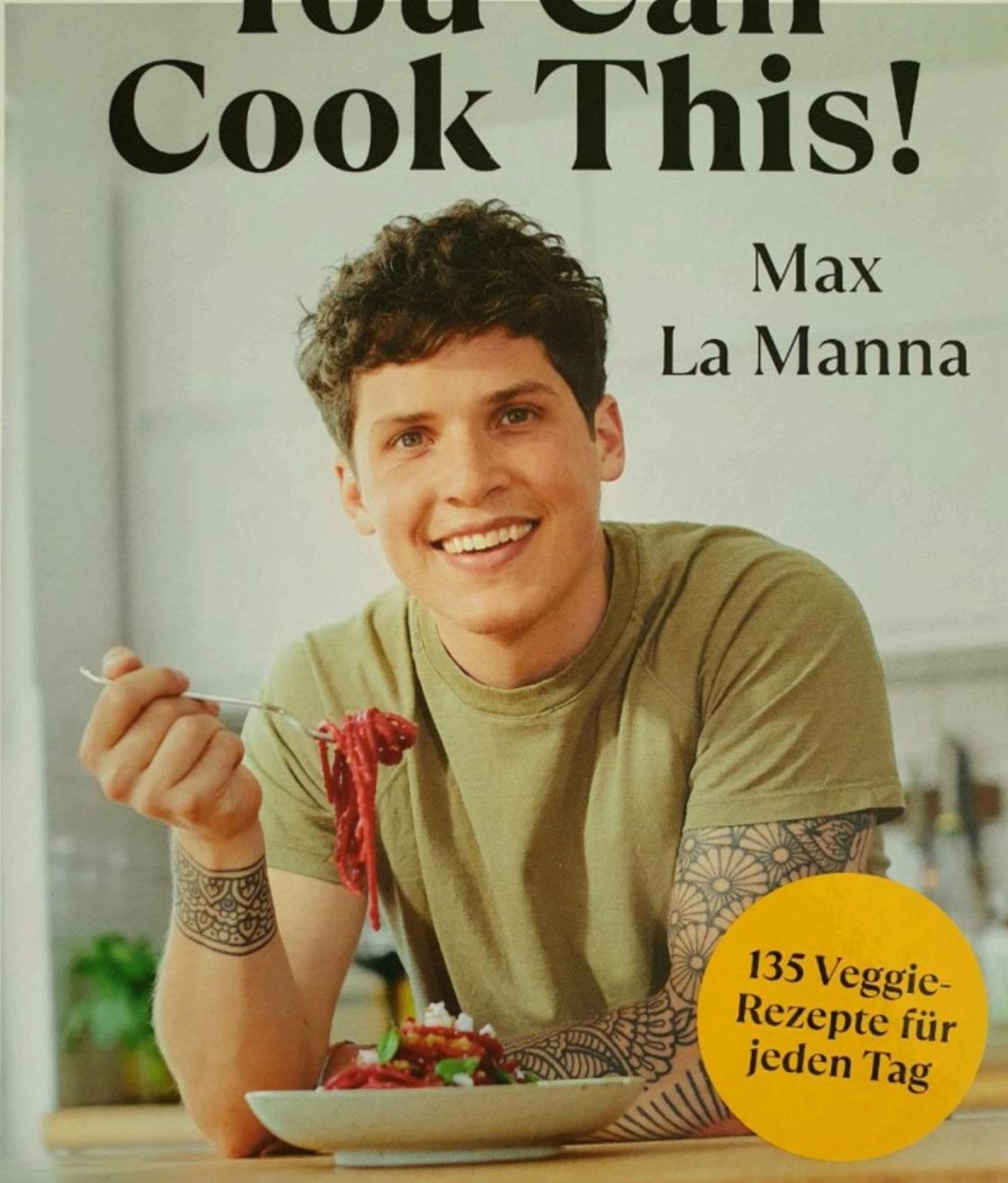


Buchvorstellung: „You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden“ von Max La Manna



# You Can Cook This!

Max  
La Manna



135 Veggie-  
Rezepte für  
jeden Tag

Alles verwenden, nichts verschwenden

Buchvorstellung: „You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden“ von Max La Manna

Es ist mal wieder Buchwoche! Ein weiteres neues Kochbuch aus dem Hause DK fügt sich in meine Sammlung.

Neulich habe ich übrigens einen neuen Bücherschrank gekauft – ein wahres Art Déco-Schmuckstück – in das nun alle meine Koch- und Backbücher hineinpassen. Vorher waren sie auf 3 Regale verteilt. Beim Umräumen habe ich dann mal gezählt und festgestellt, dass die Sammlung etwa 150 Bücher umfasst!

Aber schauen wir mal auf den Neuzugang. Der Autor Max La Manna war mir bisher kein Begriff, in den sozialen Medien ist er das aber wohl durchaus. Der ehemalige Schauspieler und Low-Waste-Koch kreiert viele Rezepte aus Resten, denn er empfindet Lebensmittelverschwendung als Sakrileg, womit er mir aus dem Herzen spricht. Jeden Tag werden solche unvorstellbaren Mengen an Lebensmitteln weggeworfen! Ich finde das furchtbar und einfach nur traurig.



Max La Manna wollte Rezepte entwickeln, die Spaß machen und unnötiger Verschwendung konstruktiv entgegenwirken. Seine Gerichte sind mit Lebensmitteln gekocht, die man bereits in der Küche oder dem Vorratsschrank hat, wodurch man auch noch Zeit und Geld spart.

Buchvorstellung: „You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden“ von Max La Manna

Vorwort	6	14 Schnelle Rezept-Hacks	256
In der Küche	9	Hol alles raus aus deinen Lebensmitteln!	270
		Register	276
		Dank	286
<hr/>			
1	Wurzelgemüse		14
	Karotte		
	Pastinake		
	Kartoffel		
	Rote Bete		
<hr/>			
2	Getreide		48
	Reis		
	Körner & Samen		
	Nudeln		
	Brot		
<hr/>			
3	Fruchtgemüse		82
	Tomate		
	Aubergine		
	Paprika		
<hr/>			
4	Kürbisse & Hülsenfrüchte		110
	Kürbis		
	Zucchini		
	Gurke		
	Tofu		
	Kichererbsen		
	Bohnen		
<hr/>			
5	Kohl & Blattgemüse		140
	Blumenkohl		
	Brokkoli		
	Kräuter		
<hr/>			
6	Pilze & Zwiebelgemüse		172
	Pilze		
	Zwiebel		
	Knoblauch		
<hr/>			
7	Milch & Alternativen		204
	Milch		
	Joghurt		
<hr/>			
8	Obst		222
	Apfel		
	Banane		
	Beeren		
	Zitrusfrüchte		
<hr/>			
9	Reste		238

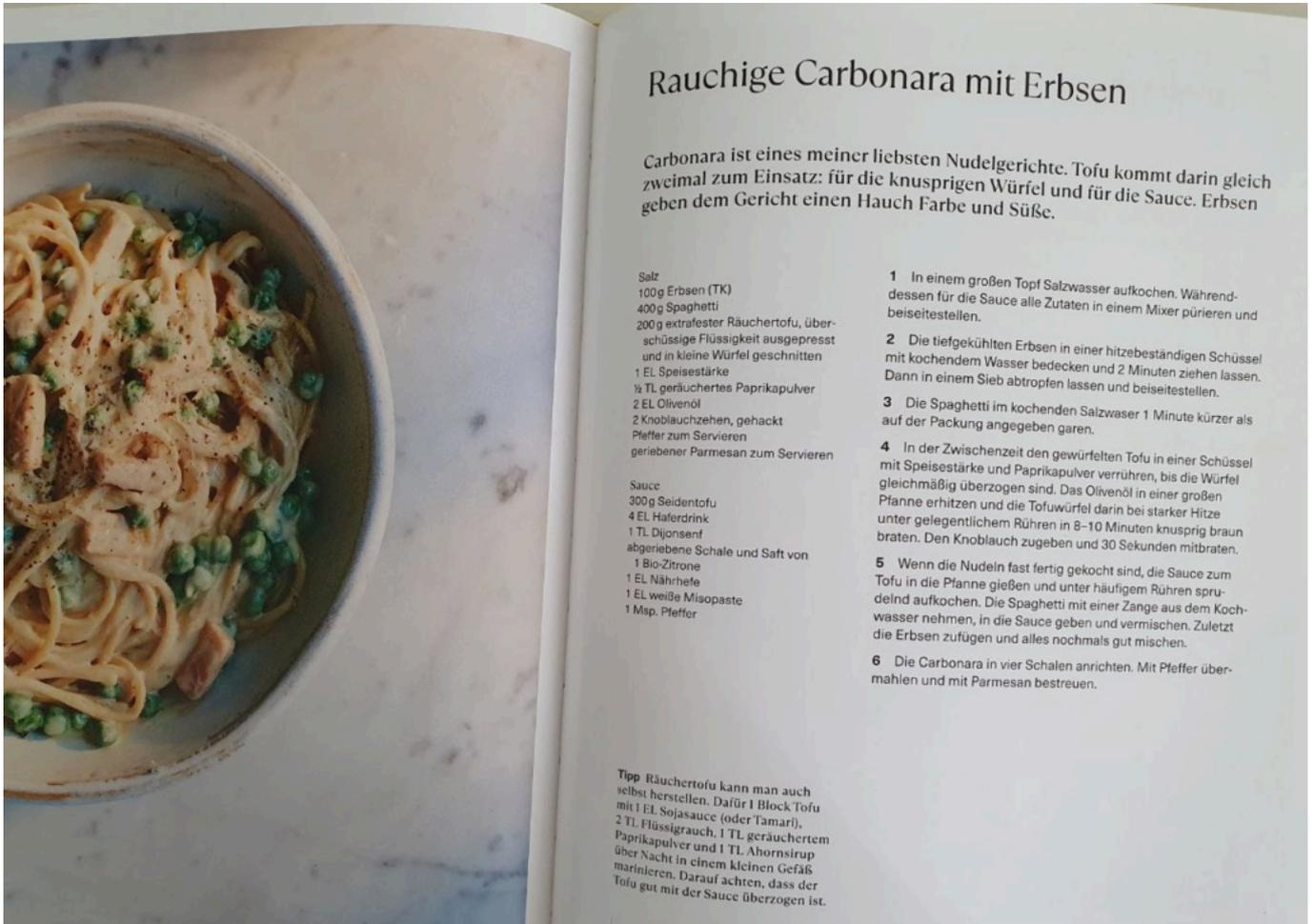
### Inhalt

Nach dem Vorwort gibt es eine kleine Einleitung über die richtige Lagerung von Lebensmitteln, das Verwerten von Resten und richtige Vorbereitung zur Vermeidung von Verschwendung.

Die folgenden 9 Kapitel sind nach Zutaten gegliedert, sodass die Leser schauen können, was sie da haben und dann entsprechende Rezepte suchen können.

Zum Schluss gibt es noch 14 schnelle Rezept-Hacks sowie Tipps, wie man alles aus Lebensmitteln herausholen kann.

Buchvorstellung: „You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden“ von Max La Manna



### Kostprobe?

Die Rezepte lesen sich fast alle super und man bekommt direkt Appetit. Klasse finde ich das Pesto aus Karottengrün, denn das mache ich auch gerne, wenn ich mal Karotten mit Grün bekomme. Sehr lecker klingen auch die „Sahnigen Nudeln mit Erbsen und Salbeibutter“. Den **panierten und gebratenen Tofu** aus „Knusprige Tofu-Burger“ haben wir schon ausprobiert - mega gut! Auch die „Rauchige Carbonara mit Erbsen“ war sehr fein. Auch für Naschkatzen ist einiges dabei! Zum Beispiel „Brombeer-Joghurt-Eis mit Keksbröseln“, „Schoko-Brownies mit Tahin und Salz“ oder „Heidelbeer-Galette mit Ingwer“.

Buchvorstellung: „You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden“ von Max La Manna



## Zitronen-Mohn-Schnitten mit Zitronenglasur

Zitronenkuchen mag ich sehr, Zitronenglasur finde ich sogar unwiderstehlich! Mohnsamen geben diesem Mürbeteiggebäck knackigen Biss und ein dezentes Aroma, das sehr gut zu Zitrusfrüchten passt. Eine süße Zitronenglasur rundet die Schnitten ab. Sie sind perfekt zu einer Tasse Tee ... oder mit Eiscreme ... oder mit Joghurt zum Frühstück ... oder wann immer du Lust darauf hast.

200 g kalte Butter  
100 g Zucker  
abgeriebene Schale von 3 Bio-Zitronen  
und Saft von 1 Zitrone (die restlichen  
Zitronen für Zitrus-Eiswürfel verwenden,  
S. 252)  
1 EL Mohn, plus mehr zum Bestreuen  
1 TL Vanilleextrakt (oder Mark von  
½ Vanilleschote)  
300 g Mehl  
1 Prise Salz  
100 g Puderzucker

- 1 Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Backform (20×30 cm) mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Butter mit dem Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät schaumig rühren. Abgeriebene Zitronenschale, Mohn und Vanille unterrühren.
- 3 Mehl und Salz unterheben. Den Teig dann in die Form geben und leicht flach drücken. Mit einem Messer 20 Rechtecke (3×10 cm) in den Teig ritzen, diesen dabei jedoch nicht durchschneiden. (So lassen sich die Schnitten nach dem Backen leichter zerteilen.)
- 4 Im Ofen 30 Minuten backen, bis die Oberfläche zart goldbraun ist. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Kuchen dann in Stücke schneiden und diese auf ein Kuchengitter über einem Teller legen.
- 5 Den Puderzucker mit der Hälfte vom Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Den restlichen Zitronensaft tropfenweise zugeben, bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Die Zitronenglasur in Streifen über die Schnitten träufeln, mit Mohn bestreuen und trocknen lassen.



Alle Rezepte sind vegetarisch, viele sogar vegan oder leicht veganisierbar. Was ich klasse finde: Max hat tolle Rezepte mit Tofu, da will ich auf jeden Fall noch welche ausprobieren. Denn leckere Tofu-Gerichte kenne ich noch nicht so viele und in reinen Tofu Geschmack reinzubekommen, das ist nicht immer so leicht.

Die Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung finde ich ebenfalls super. Naschkater und mir ist das schon lange ein Anliegen und wir achten penibel darauf, dass uns nichts verdirbt oder wir etwas vergessen und es dann entsorgen müssen. Wenn etwas weg muss oder ich Lebensmittel bei foodsharing gerettet habe, entstehen manchmal kreative neue Rezepte - sicher habt ihr das hin und wieder beim Lesen auf der Naschkatze mitbekommen.

Da ich größtenteils vegetarisch koche, hier wirklich noch neue Ideen bekomme und das Thema so aktuell und wichtig finde, gibt es von mir eine herzliche Empfehlung für dieses Buch!

Habt viel Freude beim Stöbern, beim Inspirieren-lassen und Ausprobieren!

Eure Judith

Max La Manna

You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden.

135 Veggie-Rezepte für jeden Tag

DK Verlag

Buchvorstellung: „You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden“ von Max La Manna

Hardcover, 24,95 Euro  
ISBN: 978-3-8310-4789-5



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email