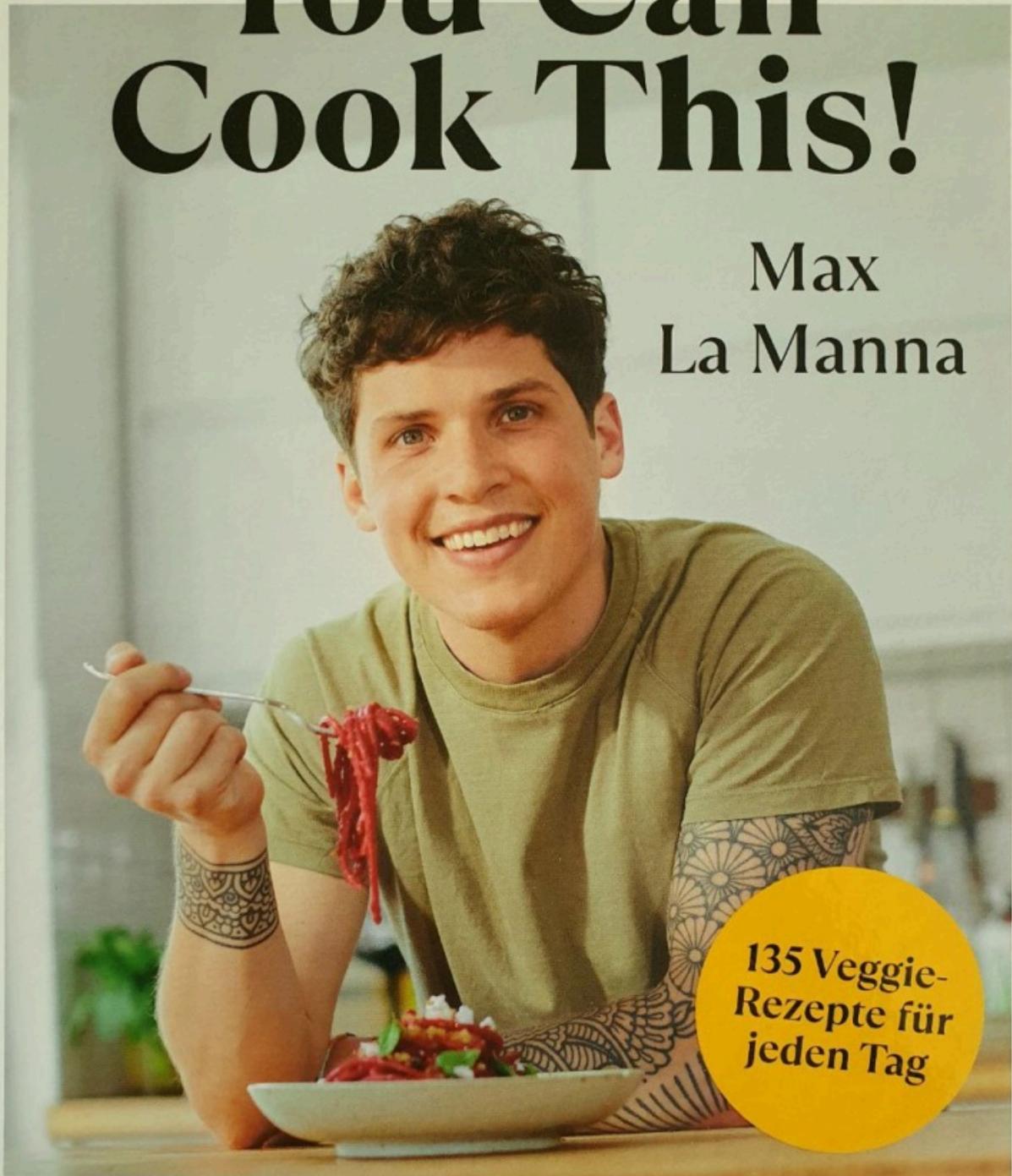


**Buchvorstellung: „You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden“ von Max La Manna**



# You Can Cook This!

Max  
La Manna



135 Veggie-  
Rezepte für  
jeden Tag

Alles verwenden, nichts verschwenden

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.

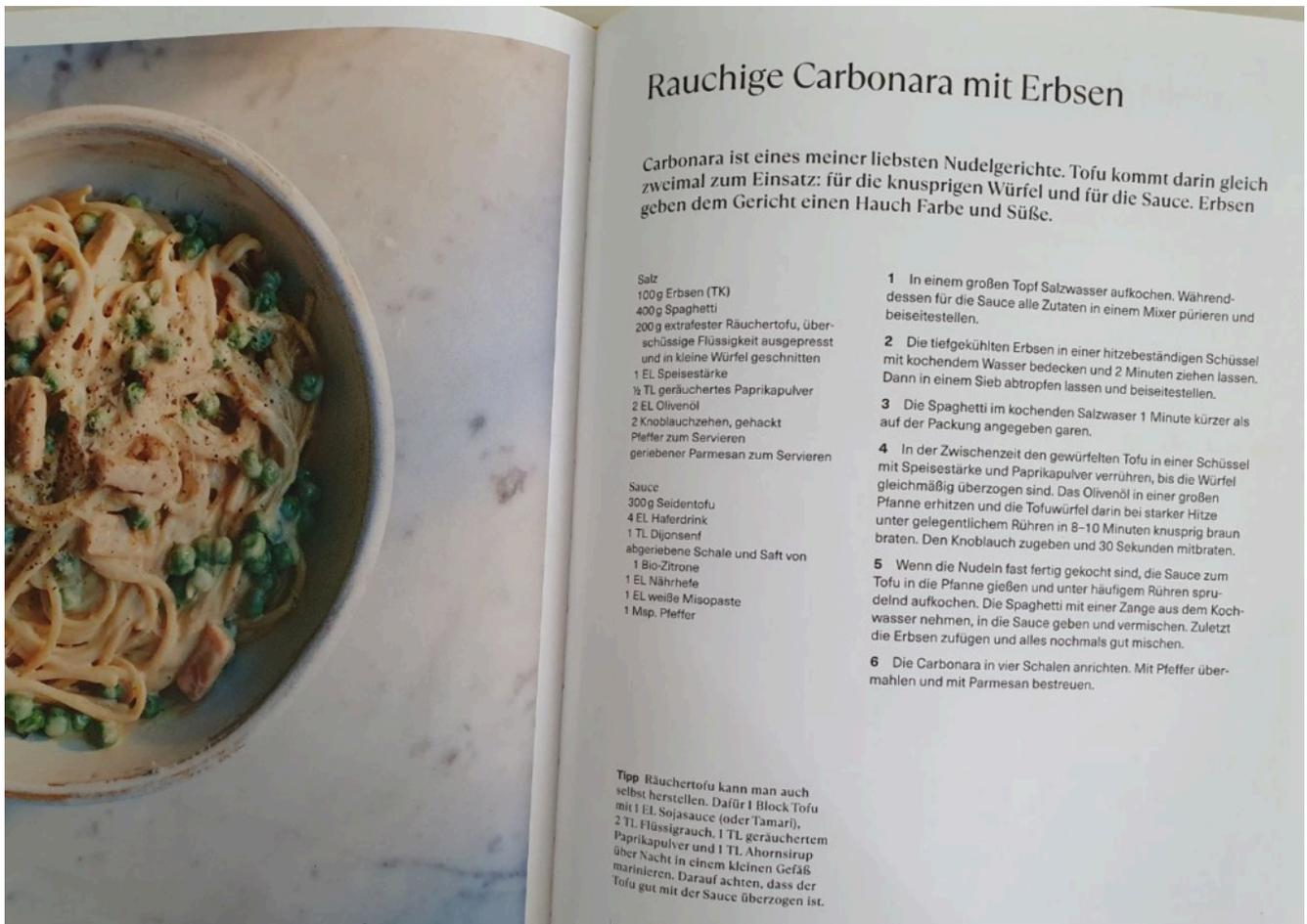
Vorwort	6	14 Schnelle Rezept-Hacks	256
In der Küche	9	Hol alles raus aus deinen Lebensmitteln!	270
		Register	276
		Dank	286
<hr/>			
1	Wurzelgemüse		14
	Karotte		
	Pastinake		
	Kartoffel		
	Rote Bete		
<hr/>			
2	Getreide		48
	Reis		
	Körner & Samen		
	Nudeln		
	Brot		
<hr/>			
3	Fruchtgemüse		82
	Tomate		
	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.



## 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“.



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 purem 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

Hardcover, 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4789-5