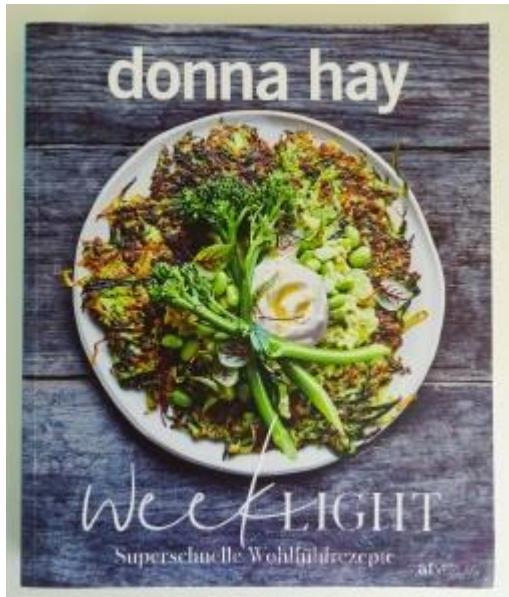


Buchvorstellung: „WeekLIGHT“ von Donna Hay (at VERLAG)



Kürzlich entdeckte ich beim Stöbern im Netz eine Neuerscheinung: „WeekLIGHT“ von Donna Hay. Donna Hay ist die führende Kochbuchautorin Australiens. Sie hat bereits 29 Bücher veröffentlicht und sicherlich stehen auch bei einigen von euch welche davon im Regal. Sie ist international bekannt für ihre moderne, schnelle und einfache

Küche voller Aroma.

Schockierenderweise hatte ich bisher kein einziges Kochbuch von ihr! Ein schlimmes Versäumnis, das nun korrigiert wurde. Seit ein paar Wochen schmückt „WeekLIGHT – Superschnelle Wohlfühlrezepte“ meine Sammlung – und ich bin schwer verliebt!



IPS
vegeta-
n- oder
riyaki-
und gold-
en. In
n und
chten.

Dressing
ale und
t dazu,
selbst

Donna

s neues Werk ist ein rundum schönes Buch. Die Food-Fotos sind fantastisch, man bekommt bei jedem Rezept sofort Lust, es auszuprobieren. Die verschiedenen Kapitel sind bunt und vielfältig und das Konzept gefällt mir richtig gut.

Inhalt

Donna schreibt zu Beginn des Buchs: „Wir wollen altbekanntes Gemüse neu erfinden und mit frischem Blick betrachten.“ Es geht um ihren völlig neuen Blick auf die Gemüseküche und „...all die nährstoffreichen, guten Zutaten, die wir bekanntlich essen sollten, und zwar auf ganz neue Art lecker verpackt in schnelle, familienfreundliche Rezepte.“.



In 7 Kapiteln stellt Donna köstliche, abwechslungsreiche Rezepte vor. Da gibt es „schüsselweise gutes“ in Form von Bowls, Rezepte für „keine zeit“-Haber, Rezepte der Kategorie „von einfach zu brilliant“ und natürlich fehlt auch die Naschkategorie am Schluss nicht.

Die Autorin schreibt am Anfang, dass es gilt, abenteuerlustig zu sein, Neues zu probieren und die comfort-Zone zu verlassen. So schafft man es, möglichst abwechslungsreich zu essen, „in allen Farben des Regenbogens“.

Sie gibt außerdem Tipps, wie man das trotz stressigen Alltags und Zeitmangels hinbekommen kann und ermuntert dazu, Veränderungen langsam zu vollziehen und nicht allzu streng mit sich selbst zu sein.



Kostprobe?

Am liebsten würde ich jedes Rezept ausprobieren! Ganz köstlich klingen die „Thai-Tofu-Küchlein mit Chili, Limette und Ingwer“ oder die „Pasta mit Brokkoli und cremiger Zitronen-Cashew-Sauce“. Oder wie wäre es mit einem „Quinoa-Tabouleh mit

gebratenem Feta und Zitronen-Tahini-Dressing“? Die verschiedenen Variationen mit „Spinat-Zucchini-Pfannkuchen“ klingen allesamt verführerisch und dann ist da noch das Naschwerk: „Schoko-Miso-Karamell-Schnitte“ lässt einem das Wasser im Mund zusammen laufen und der „Zitronenthymian-Honig-Mandel-Kuchen“ ebenfalls...

Im letzten Kapitel gibt es Basisrezepte wie Pickles, Salatsaucen oder Toppings.

Verwirrt hat mich der Name des Kapitels. Bei „Die Grundlagen“ dachte ich zuerst an Grundlagen der Zubereitung.

Bei jedem Rezept gibt es Tipps, zum Beispiel, wie man Zutaten austauschen kann.



Mein einziger Kritikpunkt sind zwei, drei Rezepte, in denen meiner Meinung nach zu heftig mit „Röstaromen“ gearbeitet wird. Bei „Verkohlter Wirsing und warmer Apfelsalat“ steht es sogar im Namen und auch bei „Schwarz gerösteter Brokkoli und Halloumi“. Ich denke dabei sofort an krebserregende Stoffe wie

Acrylamid und finde den aktuellen Trend, Essen anzukohlen, generell nicht gut – wir leben schon mit genug gesundheitsschädlichen Stoffen in unserer Umgebung, im Essen, in alltäglichen Dingen, die wir ständig berühren... Auch geschmacklich stelle ich mir das nicht so genussvoll vor. Aber es ist eben alles Geschmackssache.



tipps

kies sind für
richtige nach
ein gesunder
egs.

ossen, halten
hrank bis

blings-
reuen aus
gesamt
n etwa

Trotzdem empfehle ich dieses Buch uneingeschränkt! Es ist ein Augenschmaus, sehr inspirierend und nicht nur für Vegetarier (es gibt auch ein paar Fleisch-/Fischgerichte) ein Muss.

Ich werde sicherlich noch vieles ausprobieren und hoffe, ihr

findet dieses Buch genauso schön wie ich!

Habt genussvolle Tage!
Eure Judith

[Donna Hay: „Week Light. Superschnelle Wohlfühlrezepte“](#)

AT Verlag

ISBN: 978-3-03902-055-3

Broschiert, 256 Seiten

29,90 EUR

Pasta mit cremiger Paprikasauce, Brokkoli & knusprigen Croutons



Neulich

habe ich ein schnelles Reste-Essen gezaubert. Im Kühlschrank stand noch ein Glas gegrillte eingelegte Paprika und der Brokkoli rief nach Verarbeitung, also warf ich alles zu einem köstlichen Pastagericht zusammen.

Die cremige und sehr aromatische Sauce ist im Nu zubereitet und lässt sich super noch mal im Kühlschrank aufbewahren. Während die Pasta kocht, kann man sie erwärmen und dann am Ende im Nudeltopf alles miteinander vermengen, wie die Italiener das auch tun.



Natürlich kam auch hier wieder weißes Mandelmus zum Einsatz. Von Mandelmus bin ich in der letzten Zeit regelrecht besessen. Man kann so viel damit machen!

Braunes Mandelmus gebe ich an Obstsalat (er wird dadurch so lecker cremig und schmeckt nach gerösteten Mandeln!), mit

weißem Mus lässt es sich hervorragend kochen (man kann damit Sahne ersetzen und Saucen werden damit herrlich cremig!).

Für 2 Portionen:

Sauce:

200 g geröstete, eingelegte Paprika

1 Knoblauchzehe (wenn eine bei der Paprika dabei ist, diese verwenden)

1 TL Harissapaste (oder nach Belieben)

1 kleine rote Zwiebel

5 g Hefeflocken

70 g weißes Mandelmus

viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

etwas Zitronensaft

Salz

Croutons:

1-2 Scheiben altbackenes Brot

Olivenöl

Knoblauchpulver

(oder 1 frische, gepresste Knoblauchzehe)

Salz, Pfeffer

Pasta:

250 g Dinkel-Vollkorn-Locken (oder andere Vollkorn-Pasta)

ca. 400 g Brokkoli, in kleinste Röschen zerteilt

(Buffel)Mozzarella nach Belieben

(*ohne Käse ist das Gericht vegan*)

Sauce:

Alle Zutaten in einen Blitzhacker oder ein höheres Gefäß geben und fein pürieren. Mit Pfeffer, Zitrone und Salz abschmecken. Während die Pasta kocht, in einem kleinen Topf sanft erwärmen.

Croutons:

Das Brot in mundgerechte Stückchen brechen oder schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

Pasta:

Die Pasta nach Packungsanweisung bissfest garen. In der letzten Minute die Brokkoliröschen dazugeben und kurz mitkochen, dann Pasta und Brokkoli abgießen. Die Sauce zur Pasta geben und alles vermischen.

Die Nudeln auf Teller verteilen, die Croutons darüber geben und etwas Mozzarella über jede Portion zupfen. Nach Belieben noch einen Faden gutes Olivenöl darüberträufeln.



Ich hoffe, ihr habt ein sonniges und entspanntes Wochenende!
Lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Carrot Cookie Dough Balls (vegan)

Heute gibt es einen kleinen gesunden Snack, denn die Woche war so gefüllt mit Terminen und Arbeit, dass ich nicht zum Backen kam.

Die Carrot Cookie Dough Balls stammen aus dem Buch [Veganklischee ade!](#), allerdings habe ich das Rezept recht frei umgesetzt. =)



Ich liebe ja Karottenkuchen und wollte dieses Rezept unbedingt ausprobieren! Zurzeit habe ich gar nicht so einen großen Süßhunger, da kommen solch gesunde Naschereien genau richtig,

wenn man Verlangen nach einem kleinen Nachtisch hat.
Allerdings habe ich sie tatsächlich ein klein wenig süßer gemacht als im Ursprungsrezept...

Hier meine Version:

Für ca. 20 Kugeln:

50 g Haselnusskerne (oder Walnüsse), geröstet

70 g 4-Korn-Flocken (oder Haferflocken)

60 g Karotte, sehr fein gerieben

5 EL Dattelcreme *

1 EL Ahornsirup

1 TL Zimt

Frisch geriebene Muskatnuss

Etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Sesam oder Kokosraspeln (nach Geschmack und Belieben)

Die Nüsse ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten, dabei ständig rühren. Ich habe dieses Mal bereits geröstete genommen, die ich mal gekauft hatte.

Die Nüsse mit den Flocken in einen Blitzhacker geben und fein mahlen. In einer Schüssel mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken. Den Teig 20 Minuten kühlen, dann etwa teelöffelgroße Portionen abnehmen und zu Kugeln rollen.

Ich habe mich dagegen entschieden, die Kugeln in Kokosraspeln zu rollen und wollte sie zuerst nackig lassen. Dann fand ich den Sesam aber eine schöne Idee und habe die Hälfte der Kugeln darin gewälzt.



* Die Dattelcreme hat Naschkater gestern frisch gemacht nach

einem Rezept aus dem gleichen Buch, aus dem die Kugeln stammen. Sie ist ein schönes, gesundes Süßungsmittel.

Für ca. 500 g Dattelcreme braucht ihr
200 g weiche Deglet-Datteln, entsteint
1 Scheibe von 1 Bio-Zitrone
1 EL Zitronensaft
1 Prise Salz

Alle Zutaten mit 300 ml Wasser zu einer glatten Masse pürieren und in einem Schraubgefäß im Kühlschrank aufbewahren (hält sich ca. 2 Wochen).

Mit dieser Creme kann man zum Beispiel das morgendliche Porridge oder einen Obstsalat süßen. Datteln haben einen prima glykämischen Index und lassen den Blutzucker nicht so in die Höhe schießen wie andere Süßungsmittel oder Zucker. Zudem enthalten sie viele wertvolle Nährstoffe.



Ich werde mir jetzt gleich mal noch zwei Kugelchen genehmigen,

bevor Naschkater nach Hause kommt und alle wegfuttert...
Habt einen sonnigen Sonntag und eine genussvolle Woche!
Eure Judith

Luftige Amaranth-Pralinen mit Kakaonibs & Cranberries



Bei dieser Hitze diese Woche hatte ich keine Lust, etwas zu backen. Da kam mir die Idee, schnelle Pralinen aus Amaranth zu

machen, die ein toller süßer Snack für Zwischendurch sind. In Anlehnung an meine [Quinoa-Amaranth-Riegel](#) habe ich wieder Kakaobutter genommen und dieses Mal eine fruchtige Note eingebaut.

Meine Pralinenformen vegetierten schon eine Weile in der Abstellkammer herum und freuten sich, mal wieder im Einsatz zu sein. Und als kleine Pralinen kommt diese Süßigkeit gleich viel eleganter daher als in Form eines Riegels, findet ihr nicht?



Für ca. 30 Stück (je nach Größe der Form):

100 g Kakaobutter

50 g getrocknete Cranberries, fein gehackt

50 g Kakaonibs, geröstet

40 g Agavendicksaft (oder Ahornsirup)

10 g Walnussmehl (oder Leinmehl)

25 g gepoppter Amaranth

Die Kakaobutter in einer Metallschüssel im Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten hineingeben und gut vermischen. Die Mischung auf dem Wasserbad lassen und immer wieder umrühren, damit die Kakaobutter wieder gut untergemischt wird (sie läuft natürlich nach unten).

Mit einem Teelöffel kleine Portionen der Mischung in die Mulden einer Pralinenform geben und fest andrücken. Alternativ kann man auch kleine Papierförmchen für Pralinen nehmen oder einfach kleine, feste Häufchen auf ein sauberes Brett, einen Teller oder ein Tablett setzen.

Die Pralinen am besten in der Form 10-15 Minuten ins Gefrierfach legen oder eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen, dann die Pralinen vorsichtig herauslösen und in einer Dose kühl (am besten im Kühlschrank) aufbewahren.



Vor allem in diesen schwül-heißen Tagen ist dieser Snack perfekt. Direkt aus dem Kühlschrank kühlt er ein bisschen und außerdem sind diese Pralinen luftig-leicht und liegen nicht so

schwer im Magen wie ein Schokoriegel oder ein fettes Stück Kuchen.



Habt ein genussvolles und sonniges Wochenende!

Eure Judith

Mandel-Scones mit Ingwer, Mandelmus und Erdbeermarmelade



Diese Woche musste es schnell gehen, deswegen gab es diese veganen Scones, die wunderbar nach Ingwer schmecken und mit – am besten selbstgemachter – Erdbeermarmelade himmlisch schmecken!

Von meinen österlichen Hefekringeln hatte ich noch Ingwerstücke da. Wenn ihr diese in Sirup eingelegten Ingwer-Goldstücke (Reformhaus) nicht findet, könnt ihr alternativ auch kandierten Ingwer nehmen.

Erdbeermarmelade habe ich neulich das erste Mal alleine selbst gemacht und das war so einfach! Ich glaube, in Zukunft werde ich öfter mal welche selbst kochen, das ist ja auch ein super schönes Geschenk, so was Selbstgemachtes.



Klassischerweise isst man Scones ja mit Clotted Cream, einer

Art fetter Crème fraîche, und Marmelade. Da ich finde, dass es keinen adäquaten veganen Ersatz dafür gibt, habe ich es gar nicht erst versucht, etwas ähnliches zu finden, sondern einfach weißes Mandelmus darauf geschmiert. Lecker!

Für 10-15 Scones:

250 g Dinkelmehl
50 g gemahlene Mandeln

2 gestr. EL Zucker

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

200 ml Pflanzendrink

40 g Ingwerstücke (eingelegt oder kandiert)

40 g kalte Margarine

(evtl. ein Schuss mehr Pflanzendrink)

Die ersten 5 Zutaten in eine Schüssel wiegen und vermischen. Den Pflanzendrink abmessen und mit dem Ingwer pürieren.

Die Margarine in Flöckchen auf die Mehlmischung geben und mit den Fingern zu Krümeln vermengen. Nach und nach den Pflanzendrink dazugeben und alles zügig zu einem Teig verkneten. Nicht lange kneten, es muss nicht alles homogen sein! Falls ein wenig Flüssigkeit fehlt, noch einen Schuss Pflanzendrink zufügen.

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

Den Teig auf bemehlter Fläche 2-3 cm hoch ausrollen (oder mit der Hand flach drücken) und mit einer runden Form (z.B. einem Dessertring) Kreise ausschneiden. Die Scones auf das Blech legen, mit einem Hauch Pflanzendrink bestreichen und 20-25 Minuten backen. Sie sollten nicht bräunen.

Am besten schmecken die Scones frisch, also am besten lauwarm genießen.



Wer nicht vegan lebt, kann natürlich auch Milch und Butter verwenden und das Gebäck mit Clotted Cream vernaschen. =)

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith