Buchvorstellung: „Pflanzenküche. Einfach, natürlich, köstlich – Rezepte für jeden Tag“ von Beate Prader

Heute gibt es noch mal neues Lesefutter – von einem Verlag, der mir bisher gar kein Begriff war. Der Freya-Verlag aus Österreich ist unabhängig, familiengeführt und

werteorientiert. Thematisch deckt er einige spannende Bereiche ab. Für mich am spannendsten im aktuellen Programm ist allerdings die Pflanzenküche von Beate Prader.

Die Autorin befasst sich seit 15 Jahren mit veganer Kost, arbeitet als Trainerin für vegane Ernährung, und hat 2021 eine rein pflanzliche Kochschule gegründet, die Pflanzenküche.

Inhalt

Das Buch startet auch direkt mit nützlichen Infos zur veganen Küche. Denn: vegan ist nicht gleich gesund! Man kann auch vegan leben und sich furchtbar ungesund ernähren. Die Autorin geht also ein auf gesundes Kochen, auf Nährstoffe, Komponenten einer Mahlzeit, gute Fette/Öle und so weiter.

Dann folgen die 11 Rezeptkapitel. (Das Inhaltsverzeichnis ist über 3 Doppelseiten verteilt, deshalb gibt es nur ein Foto davon.)

In „Grundrezepte“ stehen unter anderem glutenfreie Mehlmixe, Gewürzmischungen, Suppenpulver oder Pflanzenmilch.

Die weiteren Kapitel lauten: Aufstriche, Frühstück, Kalte Salate, Warme Salate und Beilagen, Suppen, Aus dem Topf, Aus der Pfanne, Aus dem Ofen, Kuchen und Desserts, Brot und Gebäck.

KALTE SALATE 49

Kartoffel-Gurken-Salat 51
Tomaten-Radicchio-Salat 53
Basilikum-Öl 53
Grünkohl-Salat 55
Quinoa-Salat 57
Linsen-Gemüse-Salat 59
Rote-Rüben-Tatar 61
Buddha-Bowl 62
Winter-Bowl 63
Frühlings-Bowl 65
Sommer-Bowl 67
Herbst-Bowl 69
Brokkoli-Birnen-Salat 71
Chili-Öl 71

WARME SALATE UND BEILAGEN 73

Gegrillter Ananas-Salat 75
Fenchel-Grapefruit-Salat 77
Chicorée-Apfel-Salat 79
Melanzani-Rucola-Salat 81
Brokkoli-Trauben-Salat 83
Lauwarmer Ratatouille-Salat 85
Kürbis-Pflaumen 87
Spargel mit Bohnen 89
Anis-Karotten 91
Süßkartoffel-Linsen 93
Geschmorter Lauch 95
Schmortomaten 97
Karfiol mit Pickled Onions 99
Saure Zwiebeln „Pickled Onions" 99

SUPPEN 101

Spargelsuppe 103
Karfiolsuppe mit Miso-Linsen 105
Kohlsuppe 107
Gemüsesuppe mit Quinoa 109
Pilzsuppe 111
Karotten-Ingwer-Suppe 113
Kalte Gurkensuppe 115
Kartoffelmilch 115
Tomatensuppe mit Oliven-Dukkah 117
Rote-Rüben-Suppe 119
Erbsensuppe 121
Toskanische Brotsuppe 123
Grünkohlsuppe 125

AUS DEM TOPF 127

Kürbisgulasch 129
Süßkartoffel-Schmortopf 131
Melanzani-Eintopf 133
Semmelknödel 134
Pilzsauce mit Knödeln 135
Cremig-weiche Polenta 136
Gemüse-Bourguignon 137
Knoblauch-Quinoa 138
Curry 139

Die Rezepte sind schön übersichtlich und appetitlich bebildert. Dazu gibt es „Nährstoff-Tipps" oder „Aroma-Tipps" mit Infos zu den Inhaltsstoffen der Zutaten, zur Zubereitung oder Tipps, wie man Zutaten ersetzen kann.

Warme Salate und Beilagen

CHICORÉE-APFEL-SALAT

CHICORÉE · APFEL · SPINAT

für 2 Portionen
- 4 Stück Chicorée
- etwas Gemüsebouillon
- 1 EL hitzebeständiges Öl
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Granatapfelkerne
- ½ Zitrone
- 2 Handvoll Spinat
- optional etwas hitzebeständiges Öl

Dressing
- 1 Zitrone ausgepresst
- ¼ Tasse Granatapfelsaft oder Traubensaft
- 1 TL Senf oder ½ TL gemahlene Senfkörner
- Salz und Pfeffer
- Petersilie fein gehackt
- 1–2 EL kalt gepresstes Walnussöl

1 Apfel waschen, vom Kerng mit einer Hobel in hauchdür schneiden und mit Zitroner

2 Spinat waschen und troc

3 Chicorée vierteln und in weich dünsten, am Schlus hitzebeständiges Öl zufü anbraten

4 Chicorée aus der Pfann Spinat im Bratensatz für menfallen lassen

5 Chicorée, Apfel, Spin ne anrichten und mit d

Der warme, gebratene Bitterkeit, die von der natapfelkerne abgefa

Die Kontraste aus w sauer und salzig gef und machen diesen Vorspeise, auf einer Brunchs.

Nährstoff-Tipp

Chicorée ist ein tolles regionales Wintergemüse. Die enthaltenen Bitterstoffe regen die Bauchspeicheldrüse und Gallenblase an und bringen damit die Verdauung, insbesondere die Fettverdauung, in Schwung. Chicorée ist reich an Inulin, ein Präbiotikum, das die guten Darmbakterien fördert. Er wirkt cholesterin- und blutzuckerspiegelregulierend und kann helfen, koronaren Herzerkrankungen vorzu-

Kostprobe?

Lecker klingen zum Beispiel die „Kartoffelwaffeln“ für ein herzhaftes Frühstück, die „Anis-Karotten“ aus dem Ofen, die „Lasagne mit Belugalinsen“ oder die glutenfreien „Brownies“ mit karamellisierten Nüssen. Aber ich finde, fast alles im Buch sieht richtig lecker aus!

Die Rezepte sind nicht ellenlang, sind also meist alltagstauglich, was ich sehr schön finde.

Das Buch lädt ein: „Lass dich inspirieren und entdecke, wie unkompliziert und genussvoll pflanzliche Küche sein kann. (…) Gekocht wird fettarm, ohne raffinierten Zucker, und auf Wunsch lassen sich alle Rezepte glutenfrei und sojafrei zubereiten.“

Ich werde sicher einiges ausprobieren, wenn ich aus dem großen Septemberurlaub zurück bin. Bis dahin bleibt das Buch bei den Naschkatzeneltern, die auch schon begeistert sind.

Euch wünsche ich viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!

Genussvolle Grüße,

eure Judith

CAROB-HIMBEERKUCHEN

HIMBEEREN · CAROB · AHORNSIRUP

Auflaufform oder Brownie-Blech 35 x 20 cm
- 150 g Mehlmix glutenfrei oder 130 g Dinkelmehl
- 150 g Mandelmehl (geschälte gemahlene Mandeln)
- 2 gehäufte TL Backpulver
- ¼ TL Natron
- 50 g Carobpulver
- 1 Prise Salz
- 250 ml Hanf-, Soja- oder Mandelmilch
- 4 EL Zitronensaft
- 60 g Olivenöl
- 12 EL Ahornsirup

Carob-Nusscreme
- ¼ Tasse Carobpulver
- ¼ Tasse gemahlene Nüsse
- 3 EL Kokosmilch oder pflanzliche Sahne
- 3 EL Ahornsirup
- 2 Tassen Himbeeren

Natürlich gelingt der Kuchen genauso gut mit Kakaopulver statt Carobpulver. Als Cremeschicht kannst du auch ein „Fudge" anrühren: Dafür 5 EL Kakao, 5 EL Nussmus und 5 EL Ahornsirup mit etwas Wasser verquirlen.

Das Koffein in Schokolade und Kakao kann unser Nervensystem triggern und hat dehydrierende Eigenschaften. Deshalb ist Carobpulver die gesündere Variante.

1 Backrohr auf 180 Grad

2 Mehle, Nüsse und Sal geben, Carobpulver, Bac dazusieben und alles gu

3 Die flüssigen Zutaten den Mehlmix unterhebe kurz umrühren, sodass taten verbinden – es so chen sichtbar sein!

4 Eine kleine Auflauffo Blech mit Backpapier a len, bei 180 Grad 25 Mi

5 Zutaten für die Caro und auf den ausgekühl

6 Darauf die frischen

Bei diesem flaumigen K des Johannisbrotbaums robpulver ist mineral- kalorienarm.

Es enthält im Gegens regenden Substanzen bromin. Der Geschma mellartig und erinner Carobpulver kann üb den, wo sonst Kakao

Für noch fruchtigeren Kuchen anstatt der Carob-Nusscreme die Chia-Marmelade von Seite 187 unter die

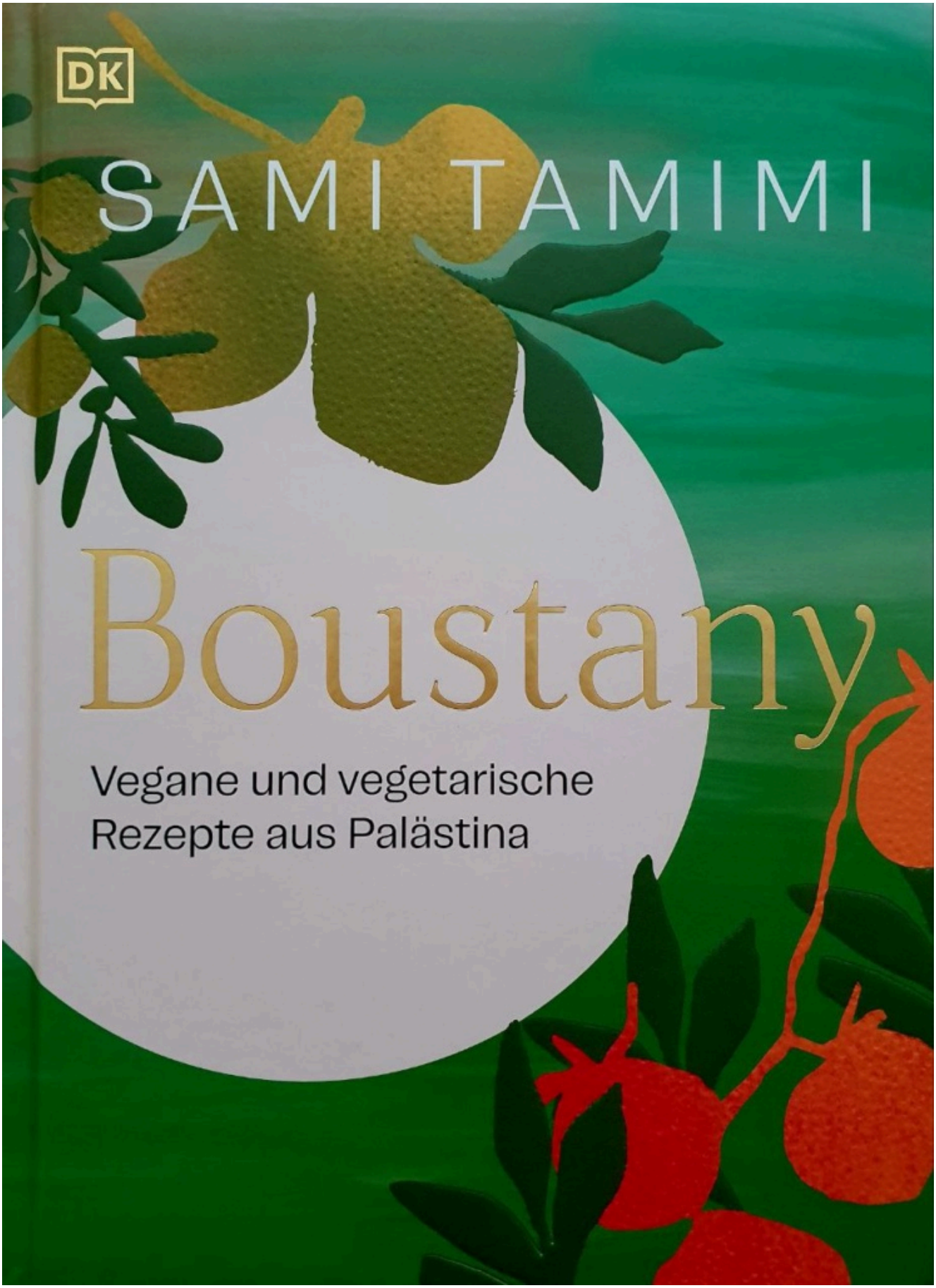
Beate Prader:

„Pflanzenküche. Einfach, natürlich, köstlich – Rezepte für jeden Tag“
Freya Verlag

28,00 €

ISBN: 978-3-99025-520-9

Buchvorstellung: "Boustany" von Sami Tamimi



Diese Woche gibt es Lesefutter!

Ein neues, wunderschönes Kochbuch steht in meinem Regal: „Boustany. Vegane und vegetarische Rezepte aus Palästina“ von Sami Tamimi.

Den Autor kannte ich bisher nicht, auch wenn er bereits ein anderes Buch mit Rezepten aus seiner Heimat Palästina veröffentlicht hat. Umso schöner, euch dieses sehr persönliche Buch von ihm vorzustellen.

Im Vorwort zu Boustany (*mein Garten* auf Arabisch) schreibt er:

„Boustany ist mehr als eine Sammlung von Rezepten, es ist eine Reise zu mir selbst und eine Hommage an die Beziehungen, die durch und beim gemeinsamen Essen entstehen. Dieses Buch ist eine Hommage an die Schönheit kulinarischer Entdeckungen und verneigt sich vor der tiefgreifenden Wirkung, die sie auf unser Leben haben können. Es zeigt, dass wir selbst in schwierigsten Zeiten in der Küche Trost und Inspirationen finden können.“

Der Titel bezieht sich auf den Garten seiner Großeltern in Hebron, wo er in seiner Kindheit gerne Zeit verbrachte. Die

fruchtbare Fülle eigener Produkte, die Sorgfalt beim Gärtnern, und das gemeinsame Verarbeiten und Genießen der Produkte prägten Sami nachhaltig. Beim Kochen fühlt er sich oft in diese Zeit zurückversetzt.

Einführung 6

Die Vorratskammer 14
Pickles, Milchprodukte & Würzmittel

Frühstück und Brunch 40

Kleine Gerichte, Dips & Saucen 68

Salate 98

Suppen 136

Unter der Woche 160

Für Gäste & Feste 192

Brot 232

Süßspeisen 266

Glossar 306
Register 311
Über den Autor 316
Danksagung 319

Inhalt

Das Buch gliedert sich in 9 Kapitel. Wie man sieht, spielen Eingelegtes und Gewürze, aber auch Saucen und Dips, eine wichtige Rolle in der palästinensischen Küche.

Ein Kapitel (Unter der Woche) enthält alltagstaugliche, einfachere Gerichte, in einem anderen („Für Gäste & Feste) finden sich auch etwas aufwendigere Rezepte.

Jedes Kapitel wird mit einem Text eingeleitet, in dem man einiges über Land und Küche lernt. Auf dieser Seite sind auch die gesamten Rezepte des Kapitels mit Seitenzahlen aufgeführt.

Auch bei jedem Rezept steht ein Text mit Infos zu den Zutaten, zum Namen oder zur Zubereitung.

Am Schluss gibt es ein ausführliches Glossar zu den für uns „exotischeren“ Zutaten, wie etwa „Mahleb“ oder „Nabulsi“.

Kostprobe?

Ich finde, fast jedes Rezept klingt total lecker. Unbedingt ausprobieren möchte ich „Auberginen-M’tabbal“ (Auberginen-Salat mit Tahini-Sauce). Aber auch die „Spargel-Lauch-Galette mit Haselnusskernen“ klingt super. Aus dem Kapitel Brot sehen die „Zwiebelschnecken mit Bockshornklee“ verlockend aus und bei den „Süßspeisen“ könnte ich mich durch alle Rezepte naschen, aber besonders durch die „In der Form gebackenen Brownies mit Tahini, Halwa & Kaffee“ oder die „Schokoladen-Dattel-Riegel“.

so gut an, dass jeder einen zweiten oder dritten
will, ohne zu ahnen, dass sie auch noch vegan sind.

Schokoladen-Dattel-Riegel

Ma'amoul bil Shukulata

250 g Walnusskerne
60 g Dattelpaste (oder 60 g entsteinte Datteln, fein gehackt, plus 1 EL Sonnenblumenöl)
140 g vegane Schokoladenkekse, fein zerkrümelt (ca. 9 Kekse)
00 g dunkler Muscovado-Zucker
TL gemahlener Kardamom
L gemahlener Zimt
L gemahlene Anissamen
Mahleb (s. S. 308, Glossar)

üssiger Honig oder
ensirup
senwasser
egane Zartbitter-
lade (70 % Kakao-
ca. 1 cm große
erbrochen
etrocknete
n
nkerne,
en

Den Backofen auf 170 °C vorheizen und eine ofenfeste Form mit Backpapier auslegen.

Die Walnusskerne in der Form verteilen und im Ofen 8–10 Minuten rösten. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen. Anschließend im Mixer fein zerhacken, jedoch nicht gänzlich zermahlen.

Falls Sie Datteln anstelle der Paste verwenden, die gehackten Früchte und das Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf bei geringer Hitze unter Rühren zu einer klebrigen Paste eindicken lassen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

Gehackte Walnusskerne, zerkrümelte Kekse, Zucker, Gewürze und ½ TL Salz in einer mittelgroßen Schüssel sorgfältig vermengen. Mit Dattelpaste, Honig und Rosenwasser von Hand verkneten, bis die Zutaten vollständig eingearbeitet sind.

Die Masse in einer rechteckigen Ofenform (30 × 20 cm) verteilen, fest andrücken und für mindestens 20 Minuten oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Eine hitzebeständige Schüssel auf einen Topf mit leicht siedendem Wasser setzen und die Schokolade darin schmelzen, bis sie vollkommen flüssig ist und glänzt. Den Dattel-Keks-Boden gleichmäßig in einem dünnen Strahl mit der flüssigen Schokolade übergießen. Alles mit den getrockneten Himbeeren und den Pistazienstücken bestreuen. Die Riegelplatte für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade fest geworden ist. Vor dem Servieren in quadratische Stücke oder Riegel schneiden.

Sicherlich werde ich aus diesem Buch einiges ausprobieren. Wer mediterrane, vegan-vegetarische Küche mag, der wird auch dieses Buch lieben. Das Buch bietet neben leckeren Rezepten aber auch viele Geschichten über die Kultur und die Menschen eines faszinierenden Landes.

Sami schreibt:

„Ich hoffe und wünsche mir, dass Sie die Rezepte ausprobieren und die Geschichten lesen und dass Sie mehr über Palästina, das Land, seine Menschen, seine Kultur erfahren möchten. Über diesen wunderbaren Ort, den ich Heimat nenne.“

Ich hoffe das auch und empfehle das Buch von Herzen!

Viel Freude beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!

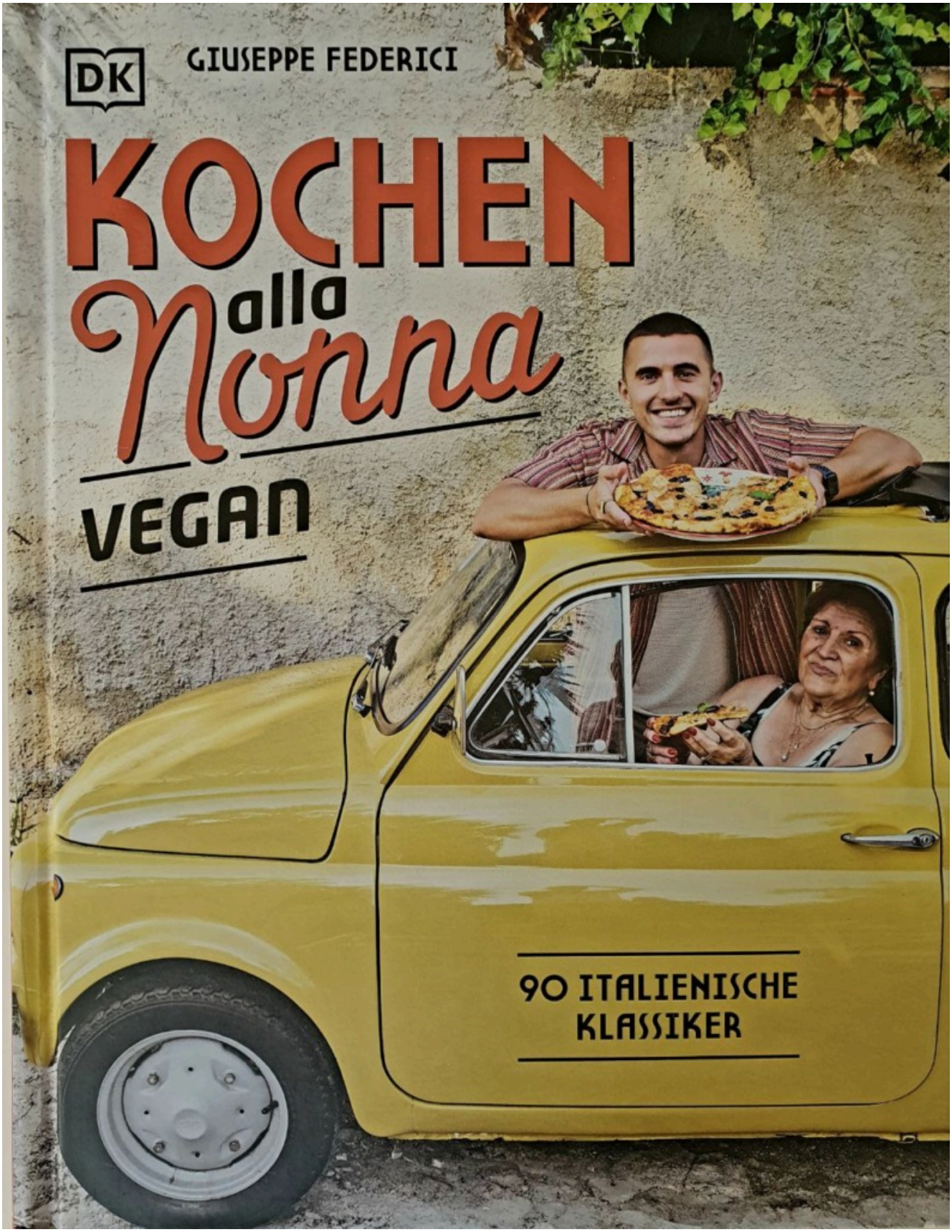
Eure Judith

*** *** ***

Sami Tamimi
Boustany
Vegane und vegetarische Rezepte aus Palästina.

120 köstliche palästinensische Gerichte
Hardcover, 34,95 €
ISBN 978-3-8310-5083-3

Buchvorstellung: „Kochen alla Nonna vegan. 90 italienische Klassiker“ von Giuseppe Federici



Heute gibt es wieder Lesefutter, und zwar italienische Klassiker auf Pflanzenbasis, qualitätsgeprüft von der Nonna (italienische Oma) höchstpersönlich!

Giuseppe Federici teilt in diesem Buch nicht nur die Geschichte seiner Familie, sondern auch zahlreiche Rezepte, die nach der Umstellung auf vegane Ernährung so angepasst wurden, dass sie weiterhin so schmeckten, wie die Familie es gewohnt war.

Giuseppes Großeltern wanderten von Sizilien nach England aus und gründeten dort eine Familie, aber auch mehrere gastronomische Betriebe. Gutes Essen und Kochen war eine Leidenschaft, und Nonnas Essen vereinte die Familie regelmäßig am Tisch und hielt alle zusammen.

sehr populär. Leicht, luftig und köstlich werden die veganen Schnitten traditionell im Brötchen mit Salz und Zitrone serviert, schmecken aber auch einfach so großartig. Wenn wir in Sizilien sind, gehen Nonna und ich oft abends spazieren und holen uns erst *Panelle*, dann eine Portion Gelato.

PANELLE

Frittierte Kichererbsenmehlschnitten

ERGIBT *etwa 24 Stück (à etwa 5 cm)*
VORBEREITUNGSZEIT: *10 Min.*
ZUBEREITUNGSZEIT: *20 Min.*

ZUTATEN ▸
- 200 g Kichererbsenmehl
- ½ TL Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 600 ml Speiseöl
- 1 Zitrone, in Spalten geschnitten

1. Zwei Stück Backpapier abschneiden (mindestens 55 cm lang) und beiseitelegen.
2. Das Kichererbsenmehl in eine große Schüssel geben, eine Vertiefung in die Mitte drücken und nach und nach unter Rühren mit dem Schneebesen 600 ml kaltes Wasser einrühren, bis ein glatter Teig ohne Klumpen entsteht. Das Salz und eine großzügige Menge frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer unterrühren.
3. Den Teig bei mittlerer Hitze in einem mittelgroßen Topf unter Rühren erwärmen, bis er andickt und sich beim Rühren vom Topfboden zu lösen beginnt. Das sollte etwa 10 Minuten dauern. Kräftig rühren, sobald er andickt, damit er glatt bleibt und nicht anbrennt.
4. Die Petersilie einrühren. Sichergehen, dass sie gleichmäßig verteilt ist.
5. Beim folgenden Schritt sehr schnell arbeiten: Den heißen Kichererbsenteig mittig auf ein Backpapier geben und das zweite Papier darauflegen. Den Teig mit dem Nudelholz zwischen den beiden Backpapieren 5 mm dick ausrollen. Rasch arbeiten, denn der Teig wird beim Auskühlen schnell fest.
6. Sobald der Teig komplett erkaltet ist, in 8 cm breite Streifen, dann in Dreiecke schneiden. (Oder Rechtecke – in Sizilien werden beide Formen serviert!)
7. Das Speiseöl in einem großen Kochtopf mit schwerem Boden auf 180 °C erhitzen. Vorsichtig 5 oder 6 dreieckige *Panelle* ins Öl geben und 3–4 Minuten ausbacken. Gelegentlich wenden.

44 Primi Piatti e Contorni

Als Giuseppes Dad 2014 an Krebs erkrankte, suchte er nach Wegen, um ihm bei seiner Genesung zu helfen – und stieß auf

die Ernährung. Viele von uns wissen heutzutage, dass verarbeitete Lebensmittel, vor allem Wurstwaren, (rotes) Fleisch, aber auch Milchprodukte, nicht unbedingt gesund bzw. sogar karzinogen sind.

Also stellte Giuseppes Familie ihre Ernährung nach und nach um. Die Krux: „Wir waren traditionelle italienische Küche gewöhnt, in der täglich viel Fleisch und Milchprodukte verwendet werden. Diese Gerichte sind Teil unserer DNA, es kam also nicht infrage, darauf zu verzichten. Ich musste einen Weg finden, die Rezepte, mit denen ich aufgewachsen war, abzuwandeln, und mir war klar, dass mir nur eine Person dabei helfen konnte: meine Nonna!“

Die beiden experimentierten, Giuseppe veröffentlichte seine Ergebnisse auf einer Website und postete eines Tages ein Video seiner Oma – es wurde sofort ein Hit. Bald sahen ihnen Millionen beim Kochen zu. Und mit den tollen Rezepten in diesem Buch können wir jetzt alle mitkochen!

BENVENUTO • 6–7

BEVOR NONNA MEINE NONNA WURDE ... • 8–13

UND DANN KAM SEPPS ... • 14–17

MEINE FAMILIE • 19–21

VEGANE ITALIENISCHE VORRÄTE • 22–29

ANTIPASTI E INSALATE • 31–49

PRIMI PIATTI E CONTORNI • 51–77

ZUPPE E MINESTRE • 79–91

PANE • 93–113

PASTA • 115–179

SECONDI PIATTI • 181–209

DOLCI E BEVANDE • 211–277

REGISTER • 278–283

DANK • 284–286

Inhalt

Das Buch gliedert sich in 7 Kapitel, davor kommen 5 einleitende Teile, mit Familiengeschichte und Infos zu veganen Vorräten.

Die Rezept-Kapitel sind nach Gerichten strukturiert, beginnen also bei Vorspeisen und Salaten, und gehen über erste Gänge/Beilagen, Suppen/Eintöpfe, Brot, Pasta und zweite Gänge bis zu den Desserts und Getränken.

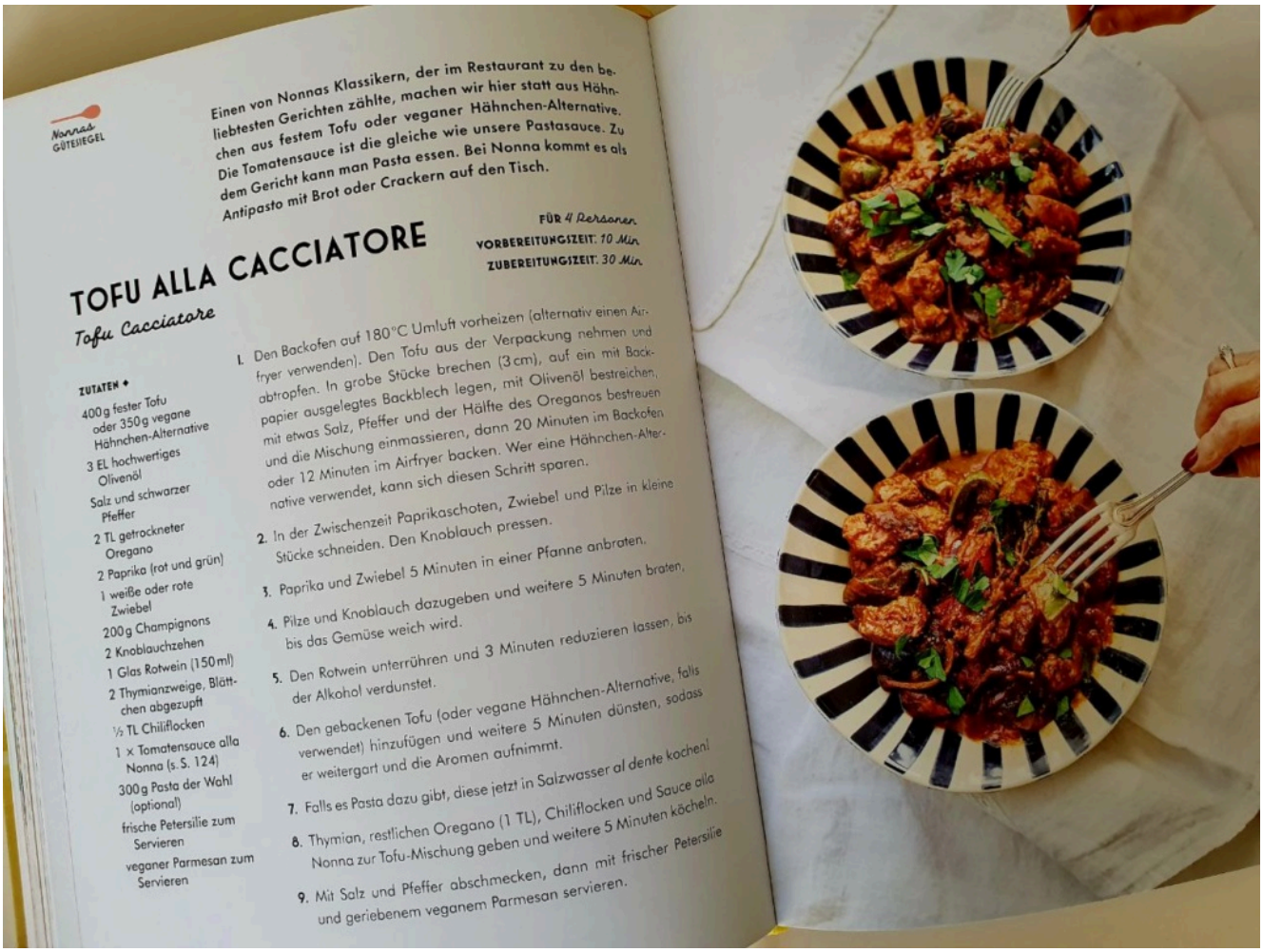
Kostprobe?

Köstlich klingen die „Involtini di melanzane“ (Gefüllte Auberginenröllchen) in Tomatensauce, denn sie erinnern mich an Parmigiana di melanzane, was ich sehr liebe!

Aber auch die „Arancini al pesto“ (Reisbällchen mit Pestofüllung) sehen wunderbar aus. Absoluter Fan bin ich von „Pasta alla puttanesca“, die man auch gut ohne Sardellen und mit veganem Parmesan machen kann, dann sind sie schon vegan.

Zum Abschluss würde ich auf jeden Fall ein Stück „Torta della Nonna“ naschen, bei der ich auch selten widerstehen kann. (Ein veganes Rezept findet ihr auch im Archiv!)

Für heiße Sommertage gibt es leckere Eissorten, wie Schokolade, Mandel, oder Granita al limone oder al caffè. Zum Aperitivo nehme ich einen Limoncello Spritz!



Nonnas GÜTESIEGEL

Einen von Nonnas Klassikern, der im Restaurant zu den beliebtesten Gerichten zählte, machen wir hier statt aus Hähnchen aus festem Tofu oder veganer Hähnchen-Alternative. Die Tomatensauce ist die gleiche wie unsere Pastasauce. Zu dem Gericht kann man Pasta essen. Bei Nonna kommt es als Antipasto mit Brot oder Crackern auf den Tisch.

FÜR 4 Personen
VORBEREITUNGSZEIT: 10 Min.
ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

TOFU ALLA CACCIATORE

Tofu Cacciatore

ZUTATEN ✦

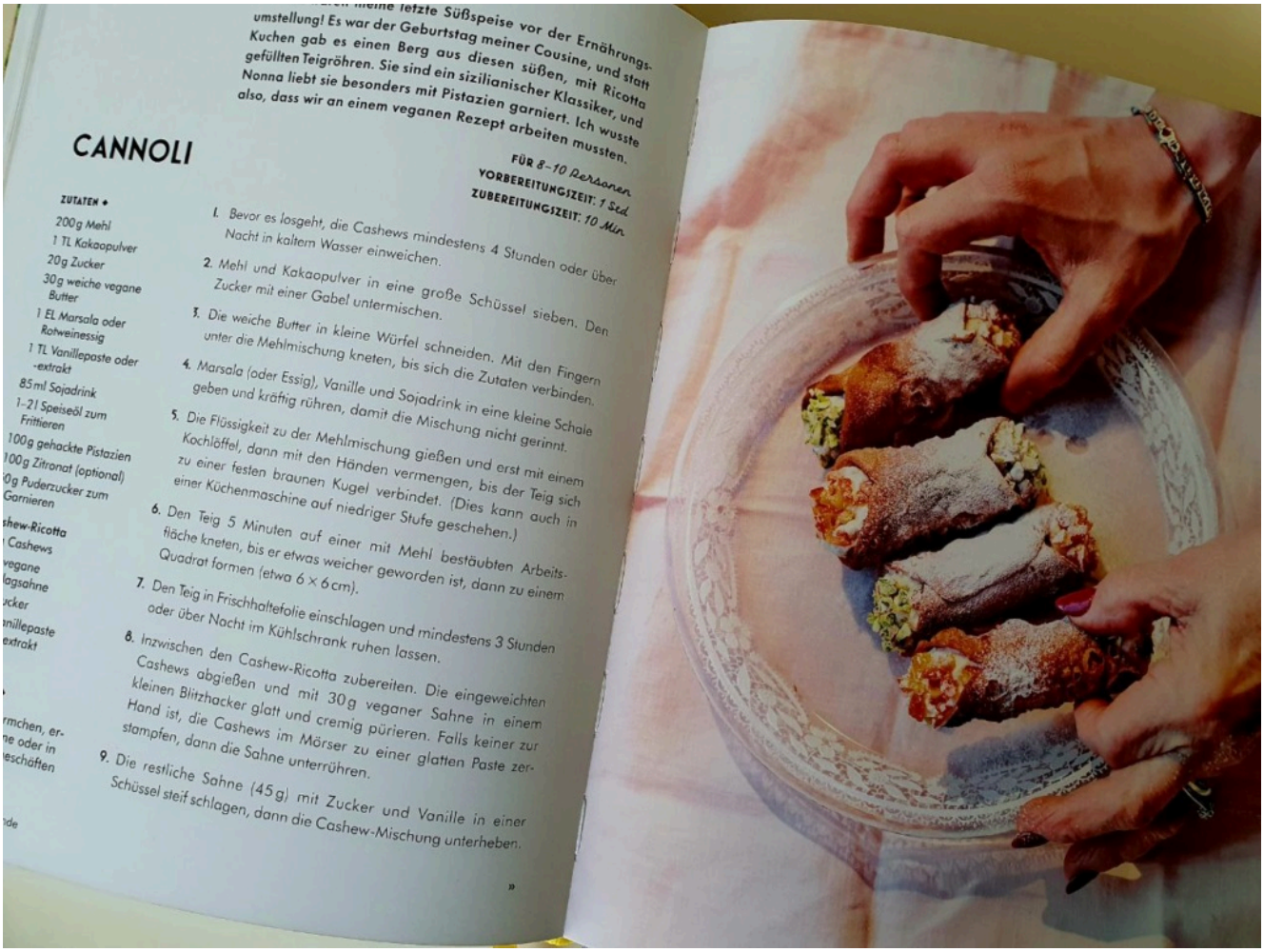
- 400 g fester Tofu oder 350 g vegane Hähnchen-Alternative
- 3 EL hochwertiges Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 Paprika (rot und grün)
- 1 weiße oder rote Zwiebel
- 200 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Glas Rotwein (150 ml)
- 2 Thymianzweige, Blättchen abgezupft
- ½ TL Chiliflocken
- 1 × Tomatensauce alla Nonna (s. S. 124)
- 300 g Pasta der Wahl (optional)
- frische Petersilie zum Servieren
- veganer Parmesan zum Servieren

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen (alternativ einen Airfryer verwenden). Den Tofu aus der Verpackung nehmen und abtropfen. In grobe Stücke brechen (3 cm), auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl bestreichen, mit etwas Salz, Pfeffer und der Hälfte des Oreganos bestreuen und die Mischung einmassieren, dann 20 Minuten im Backofen oder 12 Minuten im Airfryer backen. Wer eine Hähnchen-Alternative verwendet, kann sich diesen Schritt sparen.
2. In der Zwischenzeit Paprikaschoten, Zwiebel und Pilze in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch pressen.
3. Paprika und Zwiebel 5 Minuten in einer Pfanne anbraten.
4. Pilze und Knoblauch dazugeben und weitere 5 Minuten braten, bis das Gemüse weich wird.
5. Den Rotwein unterrühren und 3 Minuten reduzieren lassen, bis der Alkohol verdunstet.
6. Den gebackenen Tofu (oder vegane Hähnchen-Alternative, falls verwendet) hinzufügen und weitere 5 Minuten dünsten, sodass er weitergart und die Aromen aufnimmt.
7. Falls es Pasta dazu gibt, diese jetzt in Salzwasser al dente kochen!
8. Thymian, restlichen Oregano (1 TL), Chiliflocken und Sauce alla Nonna zur Tofu-Mischung geben und weitere 5 Minuten köcheln.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit frischer Petersilie und geriebenem veganem Parmesan servieren.

Mir gefällt dieses Buch richtig gut, denn es versprüht

italienische Lebensfreude, dolce vita und macht neben Appetit auch Reiselust, denn man sieht Enkel und Nonna in Italien auf Märkten, in Bars, beim Bummeln in farbenfrohen Straßen.

Wer italienische Küche mag und sich gerne vegan ernährt oder damit beginnen möchte, für den ist dieses Buch das Richtige!



...meine letzte Süßspeise vor der Ernährungsumstellung! Es war der Geburtstag meiner Cousine, und statt Kuchen gab es einen Berg aus diesen süßen, mit Ricotta gefüllten Teigröhren. Sie sind ein sizilianischer Klassiker, und Nonna liebt sie besonders mit Pistazien garniert. Ich wusste also, dass wir an einem veganen Rezept arbeiten mussten.

CANNOLI

FÜR 8–10 Personen
VORBEREITUNGSZEIT: 1 Std
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min

ZUTATEN ✦

- 200 g Mehl
- 1 TL Kakaopulver
- 20 g Zucker
- 30 g weiche vegane Butter
- 1 EL Marsala oder Rotweinessig
- 1 TL Vanillepaste oder -extrakt
- 85 ml Sojadrink
- 1–2 l Speiseöl zum Frittieren
- 100 g gehackte Pistazien
- 100 g Zitronat (optional)
- 0 g Puderzucker zum Garnieren

...shew-Ricotta
- Cashews
- vegane ...lagsahne
- ...ucker
- ...anillepaste ...extrakt

...rmchen, er- ...ne oder in ...eschäften

...de

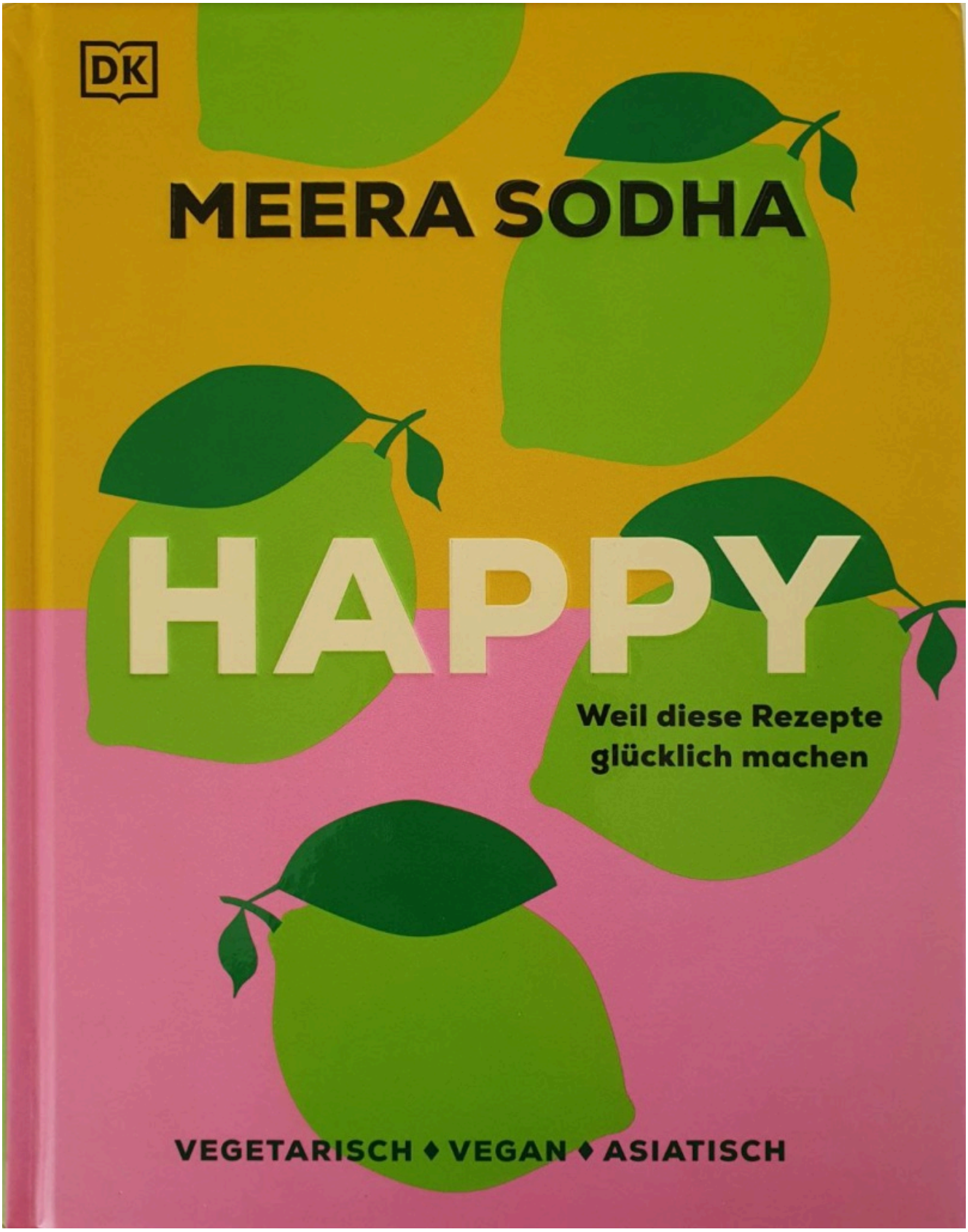
1. Bevor es losgeht, die Cashews mindestens 4 Stunden oder über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Mehl und Kakaopulver in eine große Schüssel sieben. Den Zucker mit einer Gabel untermischen.
3. Die weiche Butter in kleine Würfel schneiden. Mit den Fingern unter die Mehlmischung kneten, bis sich die Zutaten verbinden.
4. Marsala (oder Essig), Vanille und Sojadrink in eine kleine Schale geben und kräftig rühren, damit die Mischung nicht gerinnt.
5. Die Flüssigkeit zu der Mehlmischung gießen und erst mit einem Kochlöffel, dann mit den Händen vermengen, bis der Teig sich zu einer festen braunen Kugel verbindet. (Dies kann auch in einer Küchenmaschine auf niedriger Stufe geschehen.)
6. Den Teig 5 Minuten auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche kneten, bis er etwas weicher geworden ist, dann zu einem Quadrat formen (etwa 6 × 6 cm).
7. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und mindestens 3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
8. Inzwischen den Cashew-Ricotta zubereiten. Die eingeweichten Cashews abgießen und mit 30 g veganer Sahne in einem kleinen Blitzhacker glatt und cremig pürieren. Falls keiner zur Hand ist, die Cashews im Mörser zu einer glatten Paste zerstampfen, dann die Sahne unterrühren.
9. Die restliche Sahne (45 g) mit Zucker und Vanille in einer Schüssel steif schlagen, dann die Cashew-Mischung unterheben.

»

Viel Freude beim Schmökern, Nachkochen und Naschen!

Eure Judith

Buchvorstellung: „HAPPY“ von Meera Sodha



Heute gibt es mal wieder Lesefutter. Autorin und Köchin Meera Sodha veröffentlicht ihre liebsten Rezepte, alle vegetarisch oder vegan, und meist asiatisch inspiriert. Reis-Fans kommen hier auf jeden Fall auf ihre Kosten!

Das in Deutsch bei DK erschienene Buch ist ein sehr persönliches. Meera beschreibt in der Einleitung, dass sie irgendwann die Lebensfreude verlor und gar nicht mehr aufstehen wollte. Sie, die immer gerne gekocht hatte, verlor die Freude an ihrem Beruf. Erst als ihr Mann gestand, dass er es nicht mehr schaffe, die Familie am Laufen zu halten, fand sie neue Kraft. Sie begann wieder zu kochen: ganz einfache Gerichte, die ihr Mann gerne mochte. Nach und nach merkte sie, dass es für sie wichtig ist, Menschen zu bekochen, die ihr etwas bedeuten. So hatte sie wieder Spaß an ihrer Tätigkeit.

Diese Geschichte zeigt mir wieder einmal, dass Liebe durch den Magen geht, und dass Kochen und Backen für andere ein Ausdruck von Zuneigung ist. Wir versorgen andere mit guter Nahrung, geben unsere Zeit und Liebe hinein und freuen uns, wenn wir anderen damit Freude bereiten. Diese Essenz des Buchs spricht mir aus der Seele.

Aber schauen wir mal hinein.

Inhalt

Esst saisonal 5
Alternativer Inhalt 6
Einführung 8
Hinweise 12

Auftakt 15
Auberginen 19
Brokkoli und anderer Kohl 45
Küchenhelfer Messer 67
Esst euer Grünzeug 71
Eier und Käse 97
Küchenhelfer Die Pfanne 121
Pilze und die Zwiebelfamilie 125
Ein Sack voller Hülsenfrüchte 147
Küchenhelfer Tupperware 167
Wurzeln, Sprossen und Knollen 171
Kürbis und Freunde 197
Küchenhelfer Saucen & Co. 213
Aus dem Vorrat 217
Tomaten und andere Früchte 239
Nebensachen 259
Küchenhelfer Die Küchengötter 279
Happy End 283
Extraportionen/hilfreiche Extras 304

Dank 310
Register 312

Inhalt

Wie ihr seht ist das Buch nach Lebensmittelgruppen/Zutaten gegliedert, dazwischen gibt es wertvolle Tipps. Das Inhaltsverzeichnis ist auf der nächsten Seite noch einmal nach Jahreszeiten aufgeschlüsselt.

Die Rezepte sind übersichtlich dargestellt und werden von einem persönlichen Text eingeleitet. Dazu gibt es Tipps zu Zutaten oder der Zubereitung.

Geröstete Aubergine mit Seidentofu, Tahin und Chiliöl

Beim Kochen kann es passieren, das zwei plus zwei zehn ergibt. Schon eine geröstete Auberg etwas wirklich Feines, ein Stück Seidentofu, ein wenig Tahin oder Chili-Knusperöl sind fü genommen gut, aber wenn sie alle zusammenkommen, ergibt das eine Geschmacksexplosion.

HINWEIS Ich verwende Crispy Chilli in Oil von Lao Gan Ma. Ihr findet es im gut sortierten Supermarkt oder im Asia-Supermarkt. Grünes Gemüse passt gut dazu, etwa die Brokkolini mit Sesam und Limette von S. 271.

FÜR 4 Personen

Rapsöl
½ TL Salz
3 Auberginen (900g), *quer in 2.5cm dicke Scheiben geschnitten*
1 Packung Seidentofu (300g), *abgetropft*
1 Stück Ingwer (2 x 2cm), *sehr fein gehackt*
1 EL helle Sojasauce
2 TL Weißweinessig
6 Frühlingszwiebeln, *in feine Ringe geschnitten*
2 EL Crispy Chilli in Oil
½ EL Tahin
gegarter Jasmin- oder Kurzkornreis *(s.S. 304–305)*

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen und zwei große Backbl und eine kleine ofenfeste Form mit Backpapier auslegen.

In einer kleinen Schüssel 4 EL Öl mit dem Salz mischen. Die Aube nenscheiben auf beiden Seiten mit dieser Mischung bestreichen, d nebeneinander auf die beiden Bleche legen. Den Tofublock in die F geben. Bleche und Form in den Ofen schieben. Auberginen und T 20 Minuten backen, dann die Form mit dem Tofu aus dem Ofen nehm Die Auberginen weitere 10–15 Minuten rösten, bis sie goldbraun si dann ebenfalls herausnehmen.

Während Tofu und Auberginen im Ofen sind, die Sauce zubereiten. Da 6 EL Öl mit Ingwer, Sojasauce, Essig, Frühlingszwiebeln, Crispy Chilli u Tahin in einen kleinen Topf geben. Kurz aufkochen lassen, dann vo Herd nehmen.

Wenn er so weit abgekühlt ist, dass man ihn anfassen kann, den To in 7.5mm dünne Scheiben schneiden. Auberginen- und Tofuscheibe abwechselnd auf einer Servierplatte mit hohem Rand anrichten. Es gib mehr Auberginenscheiben als Tofu, legt also die restlichen Scheiben i die Mitte oder richtet je zwei Auberginenscheiben mit einer Scheibe Tof an, das sieht noch gleichmäßiger aus. Mit dem heißen Frühlingszwiebel Chili-Öl beträufeln und mit Reis servieren.

Kostprobe?

Lecker klingen „Pad Krawow mit Auberginen, Bohnen und Tofu“ oder der „Salat ohne Kochen mit Tomaten, Kichererbsen und Rosenharissa“. Der „Gebratene Reis mit Ananas“ wäre auch verlockend, oder die „Pastinaken-Kartoffel-Gnocchi mit Gochujang und Haselnüssen“.

Gebratener Reis mit Ananas

In den 1980er-Jahren erlebte Großbritannien den kulturellen Niedergang der Anan der Firma Del Monte und Käse-Ananas-Igeln bei Kindergeburtstagen ging es steil ber haben die guten Menschen in Thailand davon nichts mitbekommen und gaben ihr Gerichts, *khao pad sapparod*, einen gebührenden Platz an der Tafel.

HINWEIS Um zu prüfen, ob die Frucht reif ist, ein Blatt aus der Krone zupfen. Wenn es sich leich sie reif. Lee Kum Kee stellt eine großartige vegetarische Würzsauce mit Pilzen her, die ihr im gut sort Supermarkt oder im Asia-Laden bekommt.

FÜR 2 Personen, großzügig bemessen

500g gegarter Reis vom Vortag oder 200g roher Jasminreis
Rapsöl
50g Cashewkerne
8 Frühlingszwiebeln, *fein gehackt*
½ TL Salz *oder nach Geschmack*
1 Stück Ingwer (2 × 2cm), *gerieben*
4 Knoblauchzehen, *zerdrückt*
2 Vogelaugenchilis, *fein gehackt*
250g Ananasfruchtfleisch, *gewürfelt*
250g grüne Bohnen, *vom Stielansatz befreit*
1 Dose Wasserkastanien (225g), *abgetropft*
1 EL mildes Currypulver
3 EL vegetarische Würzsauce mit Pilzen
3 EL helle Sojasauce

Zum Servieren
1 große Handvoll Thai-Basilikum-Blätter
nach Belieben: 1 Vogelaugenchili, *fein gehackt*
1 Limette, *in Spalten geschnitten*

Wenn ihr den Reis frisch kocht, den Jasminreis in ein Sieb g gründlich unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis d Wasser klar ist. Den Reis abtropfen lassen, dann in einen T den ein fest schließender Deckel vorhanden ist. 340ml ko Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen, dann den D gen und den Reis 12 Minuten köcheln lassen. Vom Herd zugedeckt noch 5 Minuten quellen lassen, dann auf einem g verteilen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

In einer großen Pfanne, für die ein passender Deckel vor 1 EL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, d hineingeben und unter Rühren einige Minuten braten, bis sie sind, dann auf einen Teller geben. In dieselbe Pfanne 2 EL Öl g sobald es heiß ist, die Frühlingszwiebeln darin mit ½ TL Salz un 3 Minuten braten, bis sie weich und neongrün sind. Ingwer, und Chilis hinzufügen und 2 Minuten pfannenrühren, dann di würfel dazugeben und 1 Minute mitbraten. Bohnen und Wasser hinzufügen und alles gründlich mischen, dann den Deckel aufl alles noch etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen sic lassen; falls die Mischung beginnt anzusetzen und die Bohn nicht weich sind, 1 Schuss Wasser in die Pfanne geben.

Das Currypulver unterrühren, dann Würz- und Sojasauce daz und alles 2 Minuten köcheln lassen. Den gegarten Reis hinzufü behutsam untermischen. Bei starker Hitze 5 Minuten braten, n Hälfte der Zeit wenden. Sobald er knallheiß ist, den Reis auf ein stürzen, mit Thai-Basilikum, gebratenen Cashews und nach Belie mehr Chili bestreuen und mit den Limettenspalten servieren.

Als süßen Abschluss würde ich „Thai Crispy Roti mit Salzschokolade“ probieren, oder mich durch „1000-Löcher-Pfannkuchen mit Erdnüssen und Schokolade“ naschen.

1000-Löcher-Pfannkuchen mit Erdnüssen und Schokolade

Nach mehreren Jahrzehnten auf dieser Erde glaubte ich alles zu wissen, was es über Pfannkuchen zu wissen gibt – bis ich in einem Hawker Centre in Singapur *martabak manis* begegnete. Er ist wohl der Traum eines jeden Pfannkuchen-Fans: riesig, zugleich knusprig und weich, mit Tausenden tiefer Löcher, die nur darauf warten, mit Butter und, in diesem Fall, Schokolade und gesalzenen Erdnüssen gefüllt zu werden. Für mich war er eine Offenbarung, und er ist seitdem ein großer Favorit für den obligatorischen Wochenend-Pfannkuchen im Hause Sodha.

HINWEIS Hier wird Hefe verwendet, ihr müsst also 1 Stunde für das Gehenlassen des Teigs einplanen.

ERGIBT 2 große Pfannkuchen für 4 Personen

Teig
300ml Haferdrink
240g Mehl
½ TL Salz
1 TL Trockenhefe
4 TL Apfelessig
½ TL Speisenatron
apsöl

ülLung
EL Zucker
EL vegane Butteralternative
tück (10g) vegane Bitterschoko-
ade, *gerieben*
oße Handvoll gesalzene
dnüsse, *fein gehackt*

Wenn er im Kühlschrank war, den Haferdrink auf Körpertemperatur anwärmen, entweder in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf.

In einer großen Schüssel Mehl, Salz, Hefe und Haferdrink mit einem Löffel kräftig schlagen – dadurch soll sich das Gluten entfalten, schlagt also 2 Minuten lang. Die Schüssel anschließend 1 Stunde beiseitestellen, damit die Hefe Zeit hat, aktiv zu werden, und der Teig sein Volumen verdoppeln kann.

Wenn die Stunde um ist, Essig und Natron in einer kleinen Schüssel mischen und diese Mischung unter den Teig rühren.

In einer antihaftbeschichteten Pfanne, für die ein passender Deckel vorhanden ist, ½ TL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und dabei durch Schwenken verteilen.

Sobald es heiß ist, die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und mit einem Kochlöffel nachhelfen, damit der Teig eine gleichmäßige Schicht bildet. 5 Minuten backen, dabei immer wieder nachsehen, ob die Unterseite womöglich zu schnell bräunt. Ist das der Fall, die Hitze sofort reduzieren. Jetzt sollten Hunderte Bläschen an der Oberfläche erscheinen. Wenn die Löcher erkennbar und offen sind, die Hälfte des Zuckers auf den Pfannkuchen streuen und den Deckel auf die Pfanne legen.

Nach 1 Minute, sobald der Zucker geschmolzen ist, den Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und noch heiß mit der Hälfte der Butter bestreichen. Erst die Hälfte der Schokolade, dann die Hälfte der gehackten Erdnüsse daraufstreuen. Das Ganze mit dem restlichen Teig und der restlichen Füllung wiederholen. Traditionell werden die Pfannkuchen vor dem Servieren zur Hälfte zusammengeklappt und dann in Viertel geschnitten. Ihr könnt sie aber auch einfach so in Stücke schneiden und zulangen.

V Vorbereiten 10 Min./Fertigstellen 10 Min. (plus 1 Stunde Gehzeit)

Die meisten Rezepte scheinen mir nicht allzu aufwändig und somit alltagstauglich. Sie sind leicht, herzhaft und trotzdem oft ausgefallen, weil sie eine besondere Zutat verwenden. Mir gefällt das Buch richtig gut und ich werde sicher noch einiges daraus kochen – am liebsten für Freunde oder Familie.

Pastinaken-Kartoffel-Gnocchi mit Gochujang und Haselnüssen

Nehmen wir die Pastinake: von den Franzosen an die Schweine verfüttert, aus der italienischen Küche gänzlich verbannt. Und auch in der britischen Küche spielt diese ungeliebte und unbeachtete Wurzel kaum eine Rolle, außer beim Weihnachtsbraten. Dabei lässt sich ihr süßliches Fruchtfleisch genauso gut pürieren, braten und rösten wie das einer beliebigen Kartoffel. Hier verzaubert sie das Mehl derart, dass herrliche Gnocchi entstehen, die sich bestens mit der scharf-sauren Gochujang-Sauce vertragen.

HINWEIS Für vier Personen könnt ihr die Zutaten verdoppeln. Gochujang ist eine süßlich-scharfe koreanische Paprikapaste, die ihr im asiatischen Supermarkt findet. Süßes weißes Miso ist süßer als normales weißes Miso. Clearspring stellt ein ausgezeichnetes her.

FÜR 2 Personen

250g geschälte mehligkochende Kartoffel (1 große), *in Stücke geschnitten*
150g geschälte Pastinake (zwei mittelgroße), *in Stücke geschnitten*
½ TL Salz
60g Mehl Tipo 00
1 EL Gochujang-Paste
3 EL Shiro-Miso (süßes weißes Miso)
2½ EL geröstetes Sesamöl
2 EL Zitronensaft *aus 1 Zitrone*
1 EL Rapsöl
100g Babyspinat
50g geröstete Haselnusskerne, *gehackt*

Kartoffel und Pastinaken in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und dieses zum Kochen bringen, dann 10 Minuten köcheln lassen, bis die Stücke weich sind und sich leicht mit einem Messer durchstechen lassen. In ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen, dann wieder in den Topf geben, salzen und sehr glatt zerstampfen.

Das Mehl hinzufügen und mit den Händen behutsam unterkneten, bis ein Teig entstanden ist. Die Masse auf eine saubere Arbeitsfläche geben und halbieren (den Topf in Reichweite lassen). Jedes Stück zu einer etwa 36cm langen und 2cm dicken Rolle formen, dann jede Rolle in zwölf gleich große Stücke schneiden.

Einen Teller mit einem sauberen Tuch auslegen und einen Schaumlöffel bereithalten. Den Topf ausspülen und mit frischem Wasser füllen. Zum Kochen bringen, dann die Gnocchi hineingeben und 1–2 Minuten kochen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf dem ausgelegten Teller abtropfen lassen.

In einer kleinen Schüssel Gochujang, Miso, Sesamöl und Zitronensaft mischen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pfanne dabei schwenken, damit es sich gleichmäßig verteilt. Sobald es heiß ist, die Gnocchi hineingeben und 2 Minuten braten, bis sie unten goldbraun sind. Wenden und weitere 2 Minuten braten, bis auch die andere Seite gebräunt ist.

Den Spinat in die Pfanne geben und vorsichtig (damit die Gnocchi nicht kaputtgehen) rühren, bis er zusammenfällt. Die Gochujang-Sauce hinzufügen und rühren, bis Gnocchi und Spinat davon überzogen sind. Das Gericht auf Teller verteilen und mit den Nüssen bestreuen.

185

Euch viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!

Alles Liebe,

eure Judith

DK Verlag (Hrsg.), Meera Sodha:
Happy – weil diese Rezepte glücklich machen
Vegetarisch. Vegan. Asiatisch. 120 indisch-asiatisch inspirierte Rezepte
320 Seiten
ISBN 978-3-8310-5078-9
29,95 Euro

Buchvorstellung: „Suppe macht glücklich.“ von Emily Ezekiel (Callwey Verlag)

Zeit für Lesefutter! Im Frühjahr erscheinen ja immer viele neue Bücher – passend zur Buchmesse in Leipzig Ende März – und

natürlich trudelten auch bei mir einige Bücher ein, an denen ich mitgewirkt habe. Zum Beispiel „Suppe macht glücklich.“ von Emily Ezekiel, von der ich letztes Jahr schon „Da hast du den Salat“ vorgestellt hatte.

Wie schon das Salat-Buch finde ich auch das Suppen-Buch absolut großartig! Tolle, vielfältige Rezpte für alle Jahreszeiten, appetitliche Bilder, schöne Grafik.

Aber werfen wir mal einen Blick ins Buch:

Inhalt

Einleitung 6

Frühling 11

..... Frühling im Glas **31**

..... Frühlingssuppe für eine größere Runde **43**

Sommer 53

..... Sommersuppe für eine größere Runde **69**

..... Sommer im Glas **89**

Herbst 93

..... Herbst im Glas **111**

..... Herbstsuppe für eine größere Runde **115**

Winter 133

..... Winter im Glas **147**

..... Wintersuppe für eine größere Runde **153**

Weitere Köstlichkeiten 171

Register 204

Impressum 208

Inhalt

Das Buch gliedert sich in vier Rezept-Kapitel, dazu kommen Einleitung, ein Kapitel mit Grundrezepten zu Brühen, Broten, Saucen und Ölen, sowie Register und Impressum.

In jedem Rezept-Kapitel gibt es eine jahreszeitliche Suppe im Glas, die sich leicht mitnehmen lässt, und eine Suppe für eine größere Runde.

Die Aufmacherseiten bieten eine illustrierte Übersicht über das jeweilige Gemüse der Saison.

Die Rezepte sind übersichtlich und verfügen über präzise Angaben zu Vorbereitungs- sowie Kochzeit. Außerdem gibt es Tipps, wie man das Rezept veganisieren kann oder wie man Reste am besten aufbewahrt.

Viele Rezepte sind vegetarisch, aber es gibt auch welche mit Fisch/Meeresfrüchten und Fleisch. Für jeden ist also etwas dabei. Bei vielen Rezepten findet man Vorschläge, wie man sie vegan abwandeln kann.

Garnelen-Gumbo

mit Petersilie

Vorbereitung: 15 Minuten **Kochen:** 30 Minuten **Portionen:**

8 Riesen-Garnelen
150 g Okraschoten
1 grüne Paprika, entkernt
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gewürfelt
2 Stangen Staudensellerie, in Scheiben geschnitten
2 grüne Jalapeños, in Scheiben geschnitten
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Chorizos, in Scheiben geschnitten
4 Tomaten, gewürfelt
Blätter von 1 kleinen Bund Thymian
2 EL Mehl
600 ml Hühner
1 TL süßes Papr
1 Handvoll Pete gehackt
Salz, frisch gema schwarzer Pfe

Die Köpfe und Därme der Garnelen entfernen (dabei jedoch die Schwänze nicht den) und die Garnelen beiseitestellen. Die Okraschoten in 1cm große Stücke schn und beiseitestellen. Die Paprika in Stücke schneiden.

In einem schweren Topf auf mittlerer Stufe das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Seller Paprika, Chilischoten und Knoblauch hineingeben und 10 Minuten braten, bis alle ist. Chorizo und Okraschoten hinzufügen und 6–8 Minuten braten, bis sie gebräunt Die Tomaten und den Thymian zugeben und weitere 5 Minuten braten.

Mit einem Schaumlöffel das Gemüse und die Chorizo-Mischung aus dem Topf in e saubere Schüssel schöpfen und beiseitestellen. Das Öl bleibt dabei im Topf. Das Me ins Öl geben und rösten, bis es Farbe annimmt. Langsam und unter Rühren die Brüh angießen, dann das Paprikapulver hinzufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer wü

Die Gemüsemischung zurück in den Topf geben, gefolgt von den Garnelen und dem Großteil der Petersilie. Alles 6 Minuten köcheln lassen, bis die Garnelen gar sind. Di übrige Petersilie darüberstreuen und servieren.

Veganisieren

Für eine vegane Variante die Garnelen und die Chorizo weglassen und stattdessen eine

Kostprobe?

Fast jede Suppe würde ich ausprobieren! Aber besonders spannend finde ich die „Maiscremesuppe mit Korianderöl & Jalapeños“, „Hühner-Laksa mit Zuckerschoten“ und „Koreanische Kimchi-Suppe mit Tofu & geröstetem Sesam“.

Auf jeden Fall ausprobieren werde ich auch die „Schnellen Joghurt-Fladenbrote“ und die „Simplen Quesadillas“ mit Frühlingszwiebel und Jalapeños, das klingt so wunderbar herzhaft.

Würzige indische Blumenkohlsuppe

mit knusprigem Naan

Vorbereitung: 10 Minuten **Kochen:** 30 Minuten **Portionen:** 2

- 350 g Blumenkohl, äußere Blätter entfernt
- 60 g Ghee
- 2 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 5 Knoblauchzehen, gerieben
- 1 Stück Ingwer (6 cm), geschält und gerieben
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 2 EL Tikka-Paste
- Saft von 1 Zitrone
- 500 ml Hühnerbrühe
- 1 Naan-Brot
- 2 EL Indisches Curryblatt-Gewürz-Öl (Seite 201)
- Salz

Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und beiseitestellen. In einem großen Topf mit dickem Boden 3 EL Ghee erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und 10–15 Minuten braten. Den Knoblauch und die Ingwerwurzel hinzufügen und weitere 5 Minuten braten.

Blumenkohl, Kurkuma und Tikka-Paste in den Topf geben und 2 Minuten unter ständigem Rühren braten. Den Zitronensaft und die Brühe angießen und alles 15 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Das Naan in 3 cm lange Streifen schneiden und auf ein großes Backblech legen. Die Streifen mit dem übrigen Ghee beträufeln, salzen und im Ofen 10 Minuten backen, bis sie knusprig und goldgelb sind, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

Die fertige Suppe mit dem Stabmixer pürieren, bis sie glatt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Schüsseln füllen, mit dem Curryblatt-Gewürz-Öl beträufeln und mit dem Naan servieren.

Veganisieren
Für eine vegane Variante neutrales Öl anstelle von Ghee verwenden, die Hühnerbrühe gegen Gemüsebrühe austauschen, und sicherstellen, dass das Naan vegan ist.

Ich finde das Buch rundum gelungen und werde es sicher noch oft in die Hand nehmen, darin schmökern und Rezepte nachkochen. Diese Suppen will man definitiv auslöffeln!

Hoffentlich begeistert es euch genauso sehr!

Viel Spaß beim Blättern, Kochen und Genießen!

Eure Judith

Dieser irische
Guinness
Klassiker. Er
also ver
heben Sie ein

Irische Rindfleischsuppe

mit Guinness

Vorbereitung: 10 Minuten **Kochen:** 3 ½ Stunden **Portionen:** 2

- 500 g Rindfleisch (Schulterstück)
- 2 mehligkochende Kartoffeln (z. B. Sorte Russet)
- 2 Karotten
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Handvoll Thymianblätter
- 2 Lorbeerblätter
- 500 ml Guinness
- 500 ml Rind (Seite 17
- 2 EL Tomate
- 2 EL Worces
- Salz, frisch g Pfeffer

Das Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, dann die Kartoffeln schälen und in groß Stücke schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Alles beiseitestellen.

Einen großen, schweren Kochtopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Rindfleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem Öl in den Topf geben und etwa 15 Minuten von allen Seiten anbraten, bis es rundherum goldbraun ist. Das Rindfleisch auf einen Teller geben und beiseitestellen.

Zwiebel, Karotten und Sellerie in den Topf geben und unter häufigem Rühren braten, bis das Gemüse weich ist. Den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute braten. Thymian und Lorbeerblätter zugeben und 1 weitere Minute mitbraten.

Mit dem Guinness aufgießen und den Alkohol kurz verdampfen lassen. Die Brühe und das Rindfleisch hinzugeben. Das Tomatenmark und die Worcestershire-Sauce einrühren und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, einen Deckel auflegen und unter gelegentlichem Rühren 2 Stunden köcheln lassen.

Die Kartoffeln zugeben und 1 weitere Stunde köcheln lassen. Nach Geschmack würzen und servieren.

AUFBEWAHREN

Übrig gebliebene Suppe

Emily Ezekiel
„Suppe macht glücklich.“
Callwey Verlag
ISBN 978-3-7667-2754-1
Gebunden, 208 Seiten, 22 Euro