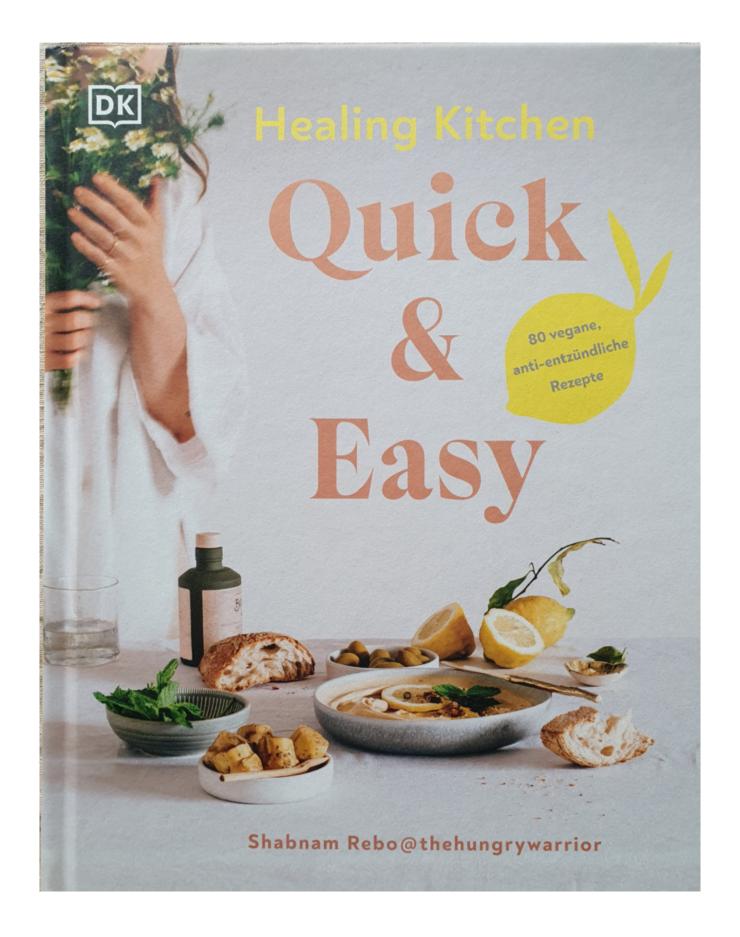
Buchvorstellung: "Healing kitchen. Quick & Easy" von Shabnam Rebo



Heute gibt es mal wieder Lesefutter aus dem DK Verlag! Und zwar von Shabnam Rebo, einer Deutsch-Perserin, die mit Anfang 20 in die USA auswanderte und sich schon immer fürs Kochen und Kulinarik begeisterte. Als sie 2015/16 wegen einer entzündlichen Darmerkrankung ihre Ernährung umstellen musste, brauchte sie eine Weile, um ein gesünderes, anti-entzündliches Konzept für sich zu finden. Mittlerweile fühlt sie sich kein bisschen eingeschränkt, sondern experimentiert mit Geschmack, Texturen und Farben und zaubert bunte, gesunde und leckere vegane Gerichte.

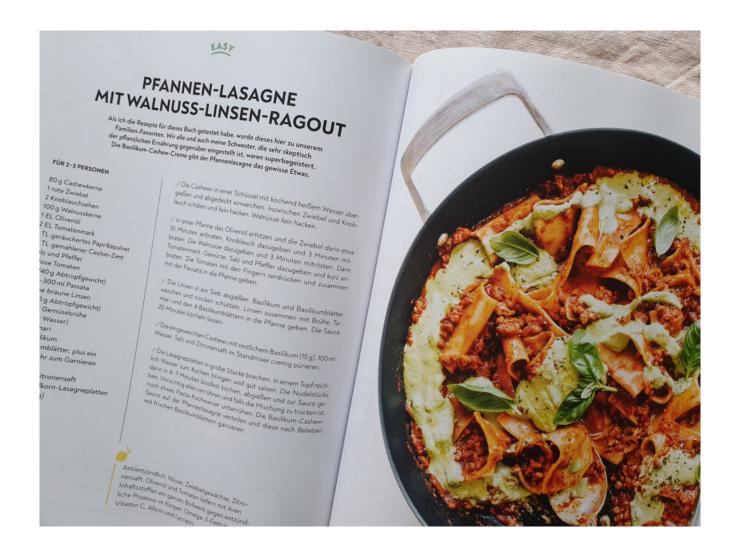
Ihr Blog "The hungry warrior" war mir sogar vom Namen her ein Begriff, aber besucht hatte ich ihn bisher (leider) noch nicht. Wie das Buch auch (ihr zweites, übrigens), gefällt er mir richtig gut!

Aber schauen wir uns mal ihr Buch an:



### Inhalt

Nach einem kurzen Vorwort beschreibt Shabnam, wie sie zur Healing Kitchen kam, wie man mit dem Buch arbeitet und welche Ausstattung und Grundzutaten sie immer vorrätig hat. Dann kommen 5 Rezepte-Kapitel, gefolgt vom Register. Die Rezepte sind sehr schön bebildert und übersichtlich beschrieben. In einem Kommentar werden die gesunden Eigenschaften der einzelnen Zutaten beschrieben, damit man weiß, wie viel Gutes man sich mit diesem Gericht tut.



# **Kostprobe?**

Wie wäre es mit einem "Gurken-Süßkartoffel-Salat mit Erdnuss-

Dressing"? Unbedingt ausprobieren muss ich die asiatischen "Lazy Miso-Tahin-Nudeln", sobald ich wieder Miso im Haus habe. Köstlich klingt auch der Ofen-Tofu mit Oliven-Topping und Kräuterreis.

Und für den süßen Zahn gäbe es "Kürbis-Schoko-Blondies", "Banana-Bread-Bällchen" oder "Schoko-Süßkartoffel-Mousse". Klingt doch verlockend, oder?



Mir gefällt das Buch total gut und ich finde viele Rezepte, die ich ausprobieren möchte. Die meisten sind wirklich einfach und sehr schnell zubereitet, was ich für den Alltag wichtig finde. Außerdem gibt die Autorin Tipps, wie man zeitsparend vorbereiten und planen kann, um sich die ganze Woche über entspannt gesund ernähren zu können.

Von mir eine klare Empfehlung für alle, die gerne vegan/vegetarisch essen und sowieso für alle, die sich gesünder und anti-entzündlich ernähren möchten!

Viel Freude beim Schmökern, Nachkochen und Genießen! Eure Judith



Shabnam Rebo "Healing kitchen. Quick & Easy" DK Verlag/ 24,95 Euro ISBN: 978-3-8310-4844-1

www.thehungrywarrior.de
Insta: @thehungrywarrior

# "Koch'mein Rezept": Kardamom-Paranuss-Kekse



Nach einer längeren Pause aufgrund von diversen Reisen und dann wieder beruflicher Projekte nehme ich endlich mal wieder an dem schönen Blogevent von "Volker mampft" teil: "Koch´mein Rezept".

Dieses Mal wurde mir Mrs. Flax mit ihrem Blog "<u>Vive la</u> <u>Réduction</u>" zugelost, also habe ich mich da mal umgeschaut…

Der Blog ist sehr breit aufgestellt und behandelt unter anderem Alltägliches, Garten, Haus, Reisen, Experimente in der Küche und sogar hin und wieder Politisches.

Natürlich habe ich mich vor allem im beachtlichen Rezeptefundus umgeschaut und finde, Mrs. Flax kocht durchaus ambitioniert und probiert sehr viel aus — aus vielen verschiedenen Länderküchen und auch oft für deutsche Leser geradezu "exotisch". Was ich total spannend finde!

Da ist alles dabei: Brote, Gebäck, Fisch, Fleisch, Gemüse. Viele spanisch klingende Gerichte habe ich da gelesen, aber auch arabische oder französische. Crêpe Suzette, Coq au vin, Croquetas de Sobrasada, Dadar Gulung, Döppekooche — ja, sogar deutsche Regionalküchen sind vertreten.

Nach längerem Stöbern habe ich mich für etwas Simples entschieden: Kardamom-Paranuss-Kekse, die eigentlich <u>Kardamom-Pistazien-Plätzchen</u> waren. Pistazien hatte ich nicht da, Plätzchen-Zeit ist nicht mehr — also gibt es Kekse, die gehen immer! Meistens nehme ich es mit Rezepten ja nicht so ganz genau… aber so entsteht Neues, auch beim "Nachkochen"!

Da ich zurzeit nicht immer so viel Zeit für aufwendige Küchenprojekte habe, waren schnelle, unkomplizierte Naschereien perfekt! Im Prinzip ist es herrlich mürbes Buttergebäck mit intensiver Kardamom-Note. Für den Biss habe ich Paranüsse gehackt, die passen sehr schön dazu.



### Für 1 Blech:

120 g weiche Butter
50 g Puderzucker
frisch gemahlener grüner Kardamom (Samen aus 6 Kapseln)
150 g Dinkelmehl 630
50 g fein gehackte Paranüsse
Salz

Butter und Puderzucker cremig rühren, dann den Kardamom, das Mehl sowie 1 Prise Salz dazugeben und alles verrühren.

Den Teig zu einer gleichmäßigen Rolle formen und 1—2 Stunden kühlen.

Dann den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Die Teigrolle mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden und diese mit ein bisschen Abstand (sie gehen nicht stark auf, da kein Backpulver enthalten ist) auf das Blech legen.

Etwa 10 Minuten backen und auf dem Blech kurz abkühlen lassen, damit sie nicht zerbrechen, dann auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.



Die Kekse schmecken recht intensiv nach Kardamom, was ich klasse finde. Zurzeit habe ich offenbar eine kleine Kardamom-Phase. Wer es nicht so intensiv mag, sollte nur 3–4 Kapseln nehmen oder gemahlenen Kardamom kaufen – der dürfte eh weniger aromatisch sein als der frisch gemahlene/gemörserte.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust bekommen, Kardamom-Paranuss-Kekse zu naschen – und euch mal bei "Vive la Réduction" umzusehen.

Ich wünsche euch bei allem eine genussvolle Zeit,

eure Judith

Buchvorstellung: "Apfelküche"
von Madeleine & Florian
Ankner (DK)



Vor

einigen Wochen flatterte ein fantastisches neues Kochbuch des DK Verlags ins Hause Naschkatze. Schon als ich das Buch online angekündigt sah, war ich verliebt.

Madeleine und Florian Ankner sind die Autoren des Blogs "Das Backstübchen", dem ich seit Jahren folge. Die beiden machen wunderschöne Fotos und das Buch "Apfelküche" ist ein echtes Gesamtkunstwerk geworden, finde ich.

Und mal ehrlich, wer mag keine Äpfel?



Das Buch bietet "über 70 herzhafte & süße Rezepte". Madeleine und Florian verbinden mit Äpfeln ihre schönsten Kindheitserinnerungen in den Gärten ihrer Großeltern und lieben diese besondere Frucht somit nicht nur wegen ihrer Vielfältigkeit und des köstlichen Aromas.

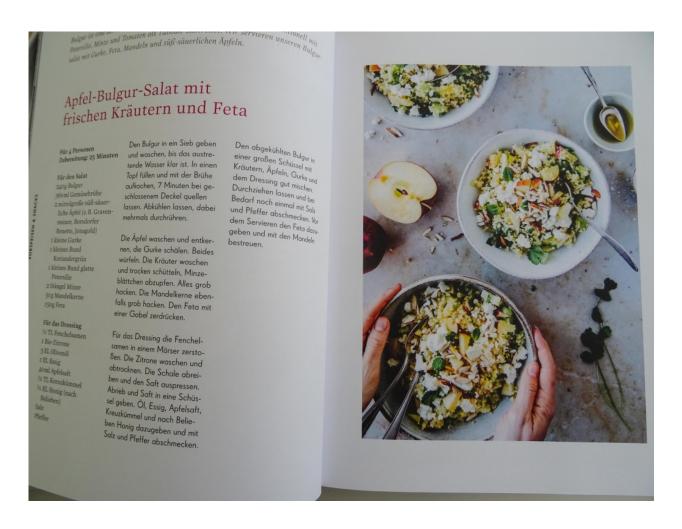


### Inhalt

Im **Vorwort** erklären die Autoren, wie dieses Buch entstanden ist, was den Blog inspirierte und was den Apfel für sie so besonders macht.

Die folgende **Einleitung** führt den Leser zu den Wurzeln des modernen Apfels und umreißt die lange Geschichte und weite Reise dieser Frucht. Von Pomologe Meinolf Hammerschmidt lernt man viel über die verschiedenen Sorten, von denen viele bereits ausgestorben sind oder gerade noch vor dem Verschwinden gerettet werden konnten. 2 Doppelseiten führen dann die bekannteren Apfelsorten auf.

5 weitere Kapitel schließen sich an: "Vorspeisen & Snacks",
"Hauptgerichte", "Gebäck & Kuchen", "Desserts, Kleinigkeiten &
Getränke" und "Vorräte".



Jedes Rezept ist bebildert und von einigen persönlichen Worten begleitet. Die Gliederung ist klar und übersichtlich.

# Kostprobe?

Unbedingt ausprobieren möchte ich den "Apfel-Bulgur-Salat mit frischen Kräutern und Feta", den "Flammkuchen mit Apfel-Crème-fraîche, Parmaschinken und Roquefort" und die "Apfel-Quark-Torte".

Aber auch "Kartoffelbrötchen mit Äpfeln und Walnüssen" klingen lecker oder das "Apfel-Zwiebel-Chutney".



Insgesamt finde ich es großartig, wie vielseitig der Apfel in allen möglichen Rezepten Verwendung findet und wie schön die Gerichte in Szene gesetzt wurden.

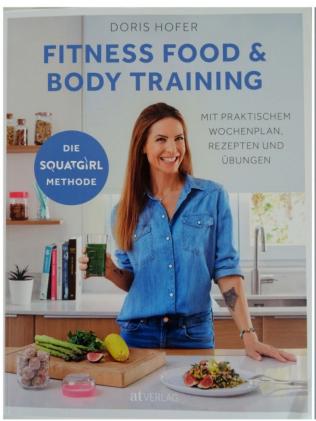
Wer Apfel mag, wird dieses Buch lieben! Und sicherlich viele neue Ideen bekommen, was man mit der gesunden Frucht so alles anstellen kann!

Viel Freude beim Schmökern wünscht eure Judith

Madeleine Ankner, Florian Ankner <a href="Apfelküche">Apfelküche</a>

Vom Baum auf den Tisch – über 70 herzhafte & süße Rezepte ISBN 978-3-8310-4008-7 192 Seiten, fester Einband

# Buchvorstellung: "Fitness Food & Body Training" von Doris Hofer (at Verlag)





Heute

stelle ich euch eine weitere Neuheit in meiner Buchsammlung vor: "Fitness Food & Body Training" von Doris Hofer, erschienen im at Verlag.

Da ich selbst ein großer Fitness-Fan bin und bei aller Nascherei auch auf meine Ernährung achte, hat mich dieses Buch sofort angesprochen.

Doris ist auch unter dem Namen "The squatgirl" bekannt. Sie

schreibt einen gleichnamigen Blog (auf Türkisch, Deutsch und Englisch!), hat bereits ein Buch veröffentlicht und hilft seit vielen Jahren zahlreichen Menschen erfolgreich zu mehr Fitness und gesünderer Ernährung.



Inhal

#### t

In diesem Buch bietet sie neben einem Wochenplan, (Yoga-)Übungen für ein gutes Körpergefühl und mehr Fitness auch viele Rezepte an, die von Annabella Realini Bengtsson entwickelt wurden.

Zu Beginn geht sie auf die häufigsten Fehler ein, die man bezüglich Ernährung, Sport und einer Ernährungsumstellung machen kann und gibt praktische Tipps, wie man zum Beispiel Heißhunger vermeidet und eine Umstellung angehen kann.

Sie geht auf verschiedene Lebensmittel ein, ob diese gut oder eher nicht so gut sind, gibt Tipps zu Meal Prep für den Berufsalltag und ermutigt vor allem, sich mit dem eigenen Körper anzufreunden, ihn zu respektieren und nicht als hässlichen Feind zu betrachten, weil er nicht den eigenen Perfektionsansprüchen genügt.

Die **Rezepte** sind sinnvoll gegliedert in FRÜHSTÜCK, MITTAGESSEN, ABENDESSEN, GESUNDE DESSERTS, ZWISCHENMAHLZEITEN für Energie vor dem Sport und für die Regeneration nach dem Sport.



Dann folgen eine Einführung ins HOME GYM, Infos zu Fettabbau und Muskelaufbau und zur Herangehensweise ans Training. Der folgende 7-Tage-Trainigsplan liegt dem Buch zusätzlich als kleines Poster bei, das man sich aufhängen kann. Zum Schluss stellt Doris Yoga-Übungen und die Faszienrolle vor.



### **Kostprobe?**

Sehr lecker klingen der winterliche Hirsebrei, die Bunten Sommerrollen mit Erdnusssauce, das Kartoffelgratin mit Cashewcreme, die Süßkartoffel aus dem Ofen oder die gesunden Pralinen aus Datteln, Haselnüssen und Kakao. Vor dem Sport eine Energiekugel mit Haferflocken, Cashews und Kaffee? Auf jeden Fall! Und nach dem Sport eine Erdbeer-Mandelmilch oder vegetarisches



Ich kannte weder den Blog noch die Autorin, bevor ich das Buch in der Hand hatte. Aber anhand der Berichte von Lesern, die vorne im Buch abgedruckt sind, sieht man, dass ihre Methode aus Sport und Ernährung, wie sie sie vorlebt, erfolgreich zu sein scheint.

Doris ermutigt ihre Leser mit viel Optimismus und guter Laune, etwas zu verändern, Freude an Bewegung zu entwickeln und auf den eigenen Körper zu hören, damit man sich in ihm wohlfühlt.

Wer sich gerne mehr bewegen möchte, sich gesünder ernähren will oder auch nur neue Fitness-Rezepte sucht, für den ist dieses Buch (oder auch Doris´ Blog) mit Sicherheit eine Hilfe!

Habt ihr Vorbilder oder Bücher, die euch helfen, euch mehr zu bewegen oder gesünder zu essen? Schreibt mir doch einen Kommentar, wer euch inspiriert oder motiviert!

Habt eine genussvolle Woche! Eure Judith Doris Hofer, Annabella Realini Bengtsson:

Fitness Food & Body Training

Mit praktischem Wochenplan, Rezepten und Übungen
ISBN 9783039020652

Broschur mit Klappe, 224 Seiten
20,00 Euro

\*\* Beitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchvorstellung und Verlinkung zu Verlag und Blog
\*\*

Buchvorstellung: "Frühstück!

35 raffinierte Rezepte für early birds und Langschläfer" von Tina Bumann



Schon

lange verfolge ich Tinas Blog "Tinas Tausendschön" und bewundere ihre unglaublich kunstvollen und wunderschönen Bilder. Letztes Jahr durfte ich Tina dann beim Workshop von Corinna Gissemann kurz persönlich kennen lernen und habe mich sehr gefreut, die sympathische Person hinter Blog und Fotos einmal in echt zu sehen.

Seit ich erfuhr, dass sie ein Buch heraus geben wird, habe ich mich darauf gefreut und als ich die Chance hatte, ein Rezensionsexemplar zu ergattern, war ich wirklich happy!



Wie

erwartet ist das Buch ein Traum. Durch und durch ein Gesamtkunstwerk, besticht es durch perfekte Fotos, leckere Rezepte und eine sehr persönliche Note, die mir sehr gefällt. Tina hat Humor und ist durch und durch Genussmensch und das merkt man ihrem Buch auch an.

Zu jedem Rezept macht sie eine kleine Anmerkung, einen Tipp zum Zutatenaustausch oder zur Haltbarkeit beispielsweise und mein persönliches Highlight, das mich sehr anspricht, ist folgendes: "Der Sirup hält sich — je nach Gier — gekühlt bis zu einem halben Jahr!" Das könnte von mir sein und spätestens ab diesem Satz liebte ich das Buch. =D Aber der Reihe nach, wie immer.







Inhal

### te

Gegliedert ist das Werk in vier Kapitel: "Hoch die Tassen" mit Smoothies, Wachmacher-Drinks und Sirup, "Schnelles Frühstück" für Schlummertasten-Fans mit Crackern, Müsliriegeln, Müsli, Sandwich und anderen schnellen Gerichten, "Samstagsfrühstück" mit aufwändigeren Rezepten für mehr Zeit wie Bagel-Brot, Süßkartoffelwaffeln oder Milchreis-Brulée und zu guter Letzt "Sonntagsbrunch" mit Dänischen Croissants, Süßer Focaccia mit Nüssen, Apfel-Gorgonzola-Küchlein oder gefüllten, gebackenen Kartoffeln.

Schon die Gliederung verrät also, für jeden Morgen-Typus und jeden Anlass ist etwas dabei und ich finde, man bekommt viele neue Ideen für eine Abwechslung beim Frühstück.



Die Rezepte sind sehr übersichtlich dargestellt und nicht nur mit einem kurzen Satz eingeleitet, sondern auch mit oben erwähnten Tipps und Anmerkungen versehen.

Was mir besonders gut gefällt ist die farblich abgestimmte Gestaltung der Seiten. Die Überschriften der Rezepte entsprechen einer Farbe im dazu passenden Foto und ist das Bild sehr dunkel, ist dies auch bei der Rezeptseite der Fall und die Schriftfarbe wechselt ins Weiß.





# **Kostprobe?**

Die Rezepte möchte man fast alle mal ausprobieren. Fest auf meiner Liste stehen auf jeden Fall die **Süßkartoffelwaffeln mit** 

**Speck und Spiegelei**, der **Purple Smoothie** mit roter Beete, Kirschen, Himbeeren, Banane und Kokosmilch.

Perfekt für mich ist der **Cold Brew Chocolate Coffee**, denn was gibt es Besseres als Koffein und Schokolade auf einmal?

Definitiv ausprobiert werden auch die **Blueberry Overnight Oats**, denn ich liebe Hafermüsli zum Frühstück und so hübsch lila mit Blaubeeren muss das himmlisch aussehen und schmecken! Und ganz bestimmt muss ich irgendwann den **Double Hot Chocolate French Toast** nachmachen! Wie genial ist das denn?



Findet ihr nicht auch, dass dieses Buch ein absolutes musthave für Genießer ist? Aus meinem Bücherregal wird es jedenfalls niemals wieder ausziehen. =)

Wie sieht es bei euch aus? Nehmt ihr euch auch eher selten Zeit, in Ruhe und ausgiebig die "wichtigste Mahlzeit des Tages" zu genießen? Oder seid ihr Frühstücks-Fans und zelebriert das jeden Tag? Und was ist euer Lieblingsfrühstück? Ich bin da eher unkompliziert und esse oft mehrere Wochen fast das gleiche. Allerdings hoffe ich, Tinas Buch kann mich inspirieren, da etwas mehr Abwechslung rein zu bringen. =)

Habt eine genussvolle Woche! Eure Judith

## Tina Bumann:

"Frühstück! 35 raffinierte Rezepte für early birds und Langschläfer"

EMF Verlag

Gebunden, 17,99 Euro

ISBN: 978-3-86355-652-5