

# Buchrezension: „Gesund kochen ist Liebe“ von Veronika Pachala



## INHALTSVERZEICHNIS

- ⇒ VORWORT → S.6
- ⇒ MEIN VORRATSSCHRANK → S.8  
Sesam, öffne dich: von Amaranth bis Quinoa, von Baobab bis Kokosöl - Infos rund um meine Basics
- ⇒ MILCH, FLEISCH, FISCH & EIER → S.17  
Über den Umgang mit tierischen Produkten
- ⇒ SMOOTHIES, DRINKS & FRÜHSTÜCK → S.18
- ⇒ SALATE, SLIPPEN & KLEINE GERICHTE → S.44
- ⇒ HAUPTGERICHTE → S.66
- ⇒ SÜSSES & GEBACK → S.98
- ⇒ REGISTER → S.132

Naschkatze

Es

ist vielleicht nicht ganz passend, gerade an Halloween, wenn kleine Kinder durch die Straßen ziehen und wildfremde Leute um Süßigkeiten anbetteln, dieses Buch vorzustellen.

Andererseits passt es vielleicht gerade heute besonders gut, denn zum einen bin ich absolut kein Fan von Halloween (weshalb es hier auch noch kein entsprechendes Rezept gab – alle Fans dieses Trubels mögen es mir nachsehen), zum anderen steht dieses Buch sozusagen für den gegenläufigen Trend.



Veronika Pachala schreibt den Foodblog „[Carrots for Claire](#)“, wo sie schon viele ihrer nährstoffreichen Rezepte ohne Kuhmilch, raffinierten Zucker und Weizen mit ihren Lesern geteilt hat. Ihre Tochter Claire war der Auslöser, dass sie begann, sich mit gesünderer Ernährung auseinander zu setzen. Sie entwickelte über die Jahre ein riesiges Repertoire gesunder und doch leckerer Rezepte. Viele davon sind vegan oder leicht umwandelbar. Fleisch und Fisch sind auch dabei, jedoch in Maßen, wobei der Autorin artgerechte Tierhaltung und gute Qualität immens wichtig sind. Alle süßen Rezepte werden mit alternativen Süßungsmitteln zubereitet. Und alles sieht unglaublich lecker aus!

## Inhalte

Veronika gibt nach der Einleitung einen Einblick in ihren Vorratsschrank und interessante Infos zu Fetten, Süßungsmitteln, Superfoods und anderen Zutaten.



sehr schönen Fotos bebildert. Man wünscht sich nur mehr davon, zu jedem Rezept, denn alles klingt so lecker.



Vorgeschmack gefällig? Wie wäre es zum Frühstück mit warmem Hirse-Porridge mit gebratener Banane oder Apfelpfannkuchlein? Als leichte Kleinigkeit wären Gemüse-Pommes-Dreierlei oder Halloumi-Patties mit Grünkern und Hirse fein und zu Mittag stehen diverse Lunch-Bowls zur Auswahl, Gemüsepastas oder auch Lachs mit Gerstengraupen und Erbsengemüse. Den Abschluss könnten Cookies mit Schokochips bilden, oder ein Guglhupf mit Mandeln und Rum. Eis, Milchreis, Waffeln oder Kaiserschmarrn gäbe es aber auch noch.



**Kostprobe?**

Bisher haben wir drei Rezepte aus diesem Buch ausprobiert. Das

Hirsotto, den Fudge und die Nuss-Nugat-Creme. Alles war wirklich köstlich und das Hirsotto gehört bereits zu unserem festen Repertoire.

## Persönliche Meinung/Fazit

Was mir an dem Buch besonders gefällt ist die recht schlichte, aber auch leicht verspielte Gestaltung. Die Zutaten sind übersichtlich an der Seite aufgeführt, die Anleitung ist nummeriert und gut gegliedert. Oft sind in kleinen runden Textfeldern Tipps und Varianten angegeben.

Auf jeden Fall macht „Gesund kochen ist Liebe“ Lust auf gesündere Ernährung und gibt einfache Ideen, wie man Zutaten ersetzen kann, um ein Gericht wertvoller und gleichzeitig bekömmlicher zu gestalten. Die Fotos regen den Appetit an und ich werde sicher noch einige Rezept ausprobieren.

Fazit zum Buch? Sehr empfehlenswert! =)



Diese nebligen Tage, deren Abende so schnell dunkel werden, sind ja nun wieder perfekt zum Schmökern von Büchern und zum gemütlichen Miteinander in der Küche und am Esstisch. Ich

werde sicher vermehrt in meinen Kochbüchern stöbern und habe noch einige schöne Exemplare, die ich euch in den kommenden Wochen vorstellen möchte. Immerhin ist auch Weihnachten nicht mehr allzu weit und da kann man ja schon mal Wunschlisten erstellen oder Geschenke für die Liebsten besorgen, oder? ;)

Habt genussvolle Herbsttage, ihr Lieben!  
Eure Judith

---

## Workshop bei Food-Fotografin Corinna Gissemann in Hamburg

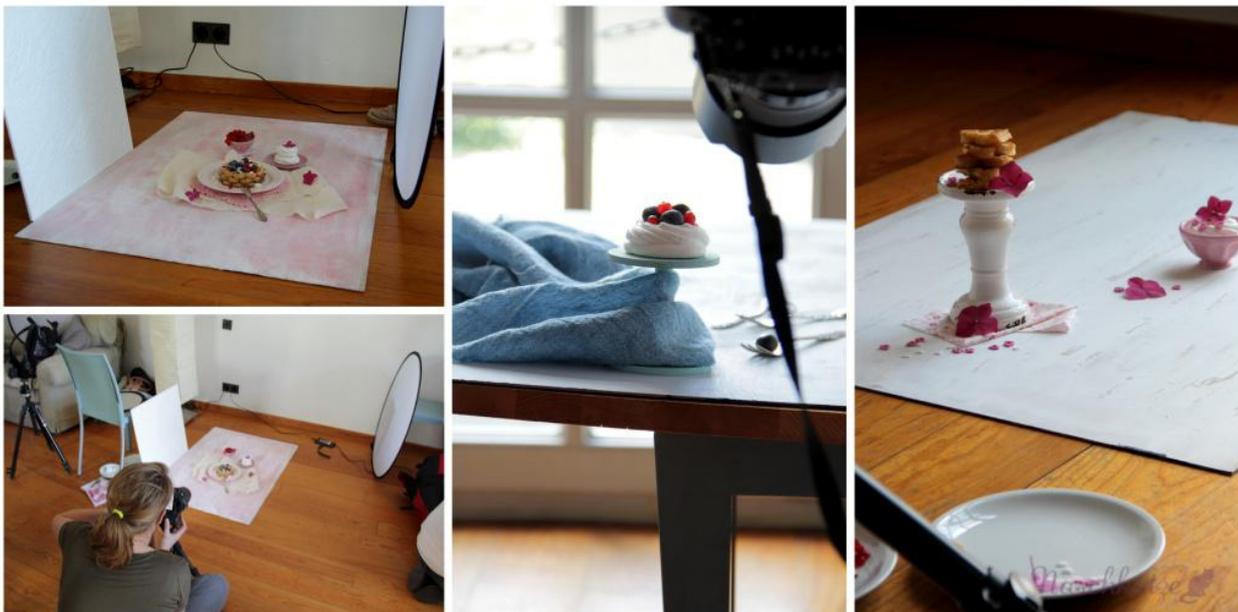


Wie

ich euch schon berichtet habe, war ich Anfang August in [Hamburg](#). Der Grund war ein Food- Fotografie- Workshop bei

[Corinna Gissemann](#), deren wunderschöne Fotos ich schon länger bei Facebook bewundere. Dort sah ich auch den Link zu diesem Workshop und meldete mich spontan an.

Ich habe es nicht bereut und sehr, sehr viel gelernt. Im ersten Teil des Tages bekamen wir Theorie und hilfreiche Tipps vom Profi, bevor wir zwei Mal selbst aktiv wurden, um das Gelernte umzusetzen. Zuerst entstanden Bilder im hellen Stil, dann welche im dark mood Stil. Letzteren hatte ich immer spannend gefunden, aber noch nie selbst umgesetzt und ich bin noch immer begeistert, wie einfach es nach Corinnas Anleitung ist, mit ganz wenig Licht tolle Fotos zu machen, wenn man seine Kamera richtig einzustellen weiß!



*Aufba*

*u und Modelle des hellen Bildstils*

Beim Fotografieren arbeitete ich mit [Jenny](#) zusammen, die ich schon auf dem Weg zum Workshop traf. Wir nahmen uns für die Fotos Waffeln, Baisers und einen kleinen Kuchen vor.

Das Titelbild dieses Blogs zeigt die zwei Werke von Jenny und mir.

Corinna hat auf Facebook diese zwei Collagen geteilt, hier könnt ihr noch mal alle Werke des Tages zusammen sehen. Ist nicht jedes einzelne ganz großartig geworden?





Nicole vom Magazin Sweet Paul, die zusammen mit dem

Chefredakteur auch dabei war, hat einen schönen [Artikel](#) geschrieben und den Tag in Fotos festgehalten. Ich verweise euch also einfach mal weiter und kann jedem Interessierten an Food- Fotografie die Workshops nur ans Herz legen, die [Tina Tausendschön](#) und Patrick von [Ich mach's mir einfach](#) zusammen auf die Beine stellen!

Ich hoffe, ihr könnt bei meinen zukünftigen Fotos eine Entwicklung sehen. Mir selbst macht das Fotografieren jetzt auf jeden Fall noch mehr Spaß, ich bin entspannter dabei, denn Regenwetter macht mir nun nicht mehr so viel aus und ich erhalte mit wenigen Schüssen gute Bilder, die ich ohne viel Weiteres für euch bloggen kann. =)

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

---

## [Edle Holzschneidebretter selbst machen- Bericht von unserem Betriebs-Workshop](#)

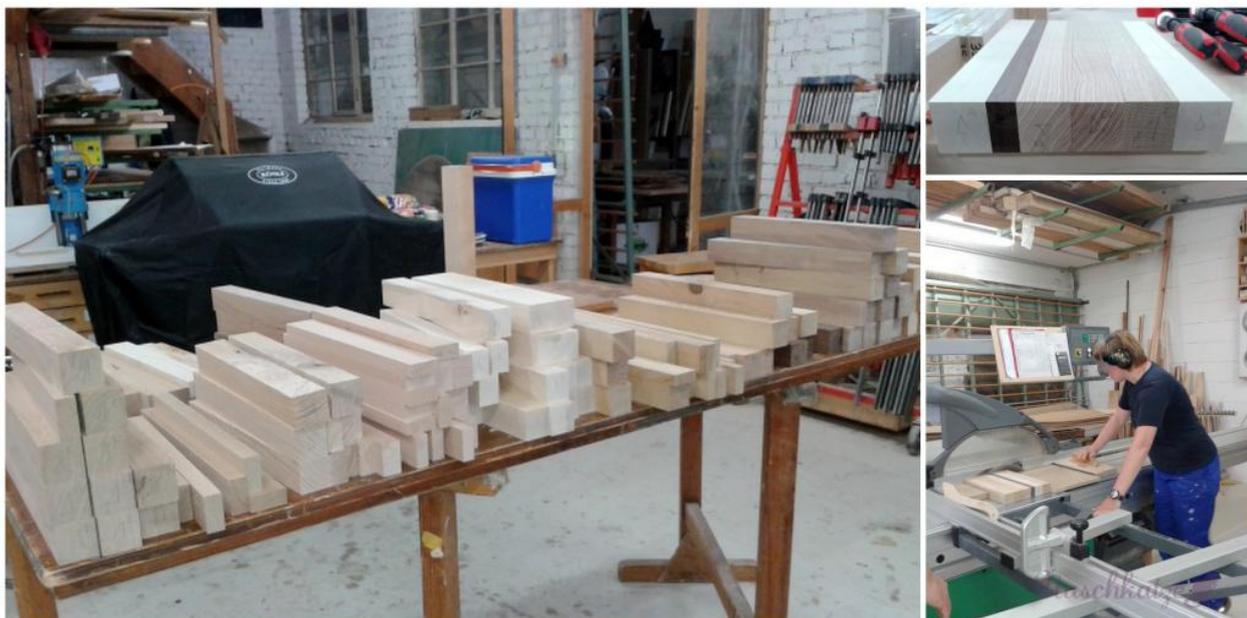
Schon vor Monaten kam unser Chef zu uns: „Haltet euch bitte den 2. Juli frei.“ Was er denn mit uns vorhätte, wollten wir natürlich wissen. Da lehnte er sich grinsend zurück und erklärte: „Das wird schön!“

Damit konnten wir natürlich nicht viel anfangen und mehr war aus ihm auch nicht heraus zu kriegen. In den darauf folgenden Wochen wurde also viel und ausführlich spekuliert, denn wir sind ein neugieriges Volk und vor allem für Kollege Christoph und mich war es eine harte Zeit – Unwissenheit ist doof.

Schließlich war es jedoch so weit und wir trafen uns letzten

Samstagmorgen gegen 9 in einer Straße mit schwer zu findender Hausnummer. Von dort ging es einige Schritte weiter in einen Hinterhof – wo sich eine kleine Tischlerei versteckte! [Karsten Schillings](#) und sein Kollege Martin warteten bereits auf uns und verrieten uns dann auch endlich, was auf dem Plan stand: Eigene Schneidebretter aus Hirnholz bauen. Ich wollte ja schon immer mal was mit Holz machen und freute mich dementsprechend sehr. Dass es dann –zumindest am Rande – auch noch etwas Kulinarisches war, fand ich großartig.

Drunten bekamen wir Sicherheitsschuhe verpasst, dann ging es auch schon los. Karsten erzählte uns etwas über die verschiedenen Holzsorten, die auf einem großen Tisch lagen und zeigte „Farbproben“ dieser Hölzer. So genanntes Hirnholz hat die Eigenschaft, besonders robust zu sein, wodurch es sich natürlich prima für Holzbretter eignet, die man mit Messern traktiert. Kurioserweise werden die Messer dabei jedoch mehr geschont als bei normalen Brettern.



Die

### **größte Herausforderung gleich zu Beginn: Das Kreative**

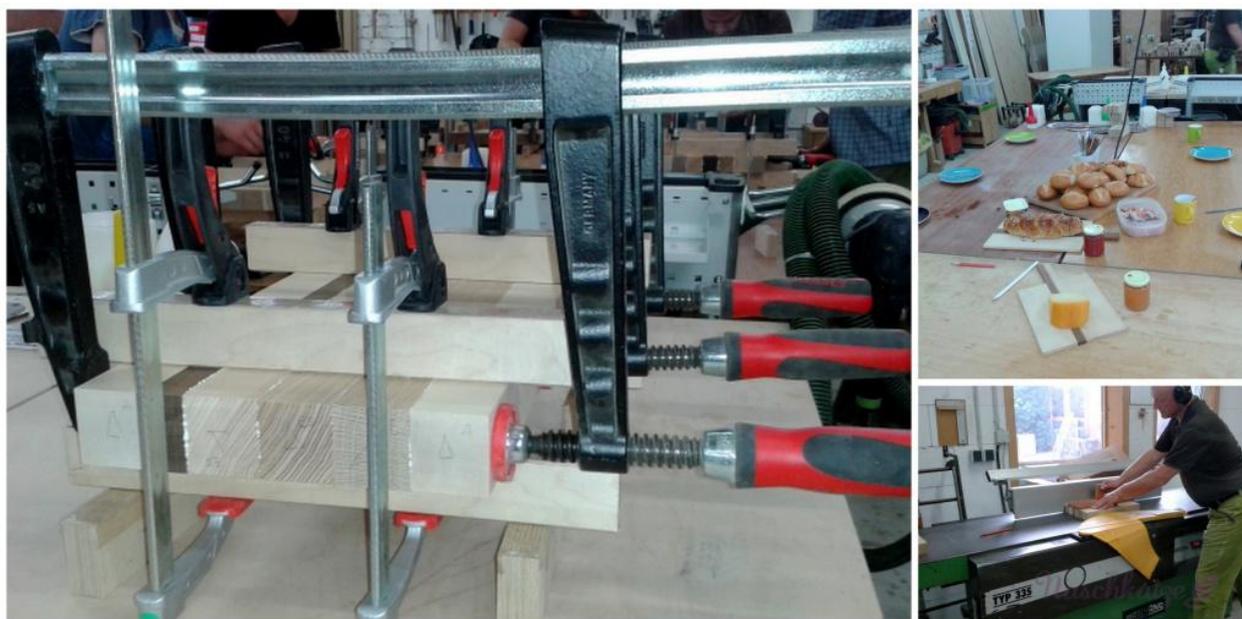
Am schwierigsten war es, sich aus diesem großen Angebot schöner Hölzer welche auszusuchen und diese dann in ansprechender Reihenfolge zu kombinieren. Wir legten die langen Holzrechtecke nebeneinander und achteten dabei auf den Anschnitt, denn dieser würde später nach oben zeigen und das Muster bilden.

Nach gut einer halben Stunde Hin- und Herschieben, Beraten, Austauschen und schließlich Entscheidungsfindung war jeder mit seinem Ergebnis zufrieden.

### Das Leimen

Nun ging es ans Leimen der Hölzer. Nachdem Karsten es einmal gezeigt und vorgemacht hatte, war es kein Hexenwerk und so wurde gepinselt, gedreht, aneinander gedrückt und schließlich mit Klemm- und Schraubzwingen fixiert. Die erste Etappe war geschafft – Zeit für Frühstückspause, denn der Leim musste ja erst mal trocknen.

Wir wurden wunderbar verwöhnt an diesem Tag! Zum Frühstück gab es Kaffee mit Milchschaum, frische Brötchen, Croissants und Hefezopf, Schinken und Käse aus Westfalen und tolle selbst gemachte Marmeladen.

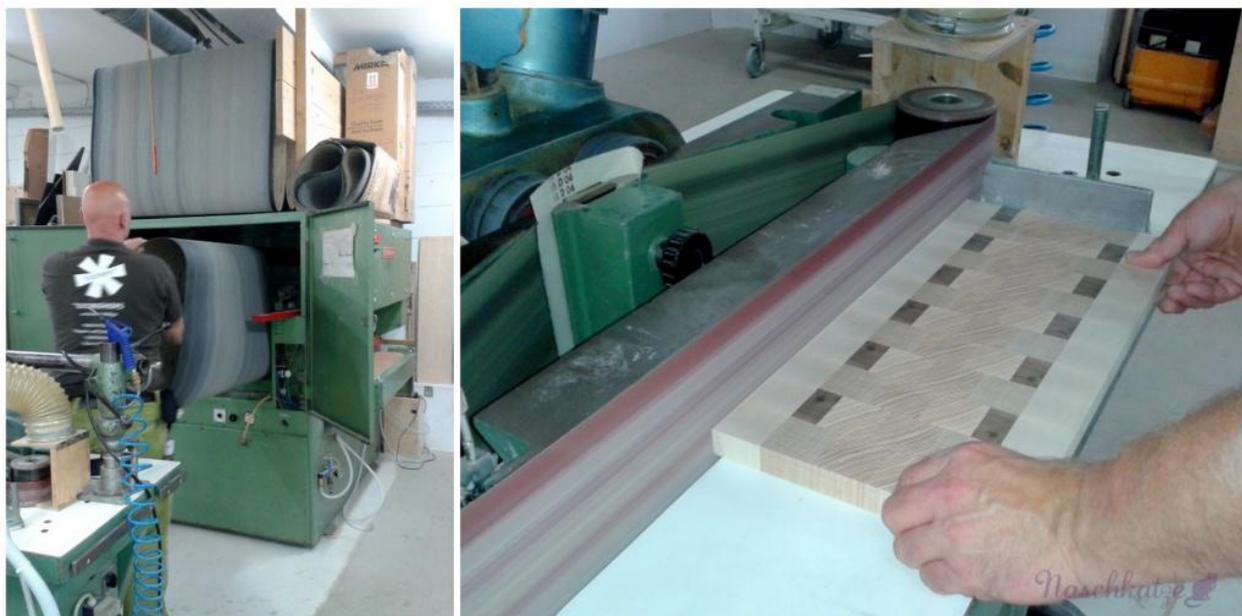


Danac

h ging es gestärkt zurück ans Werk. Die Zwingen wurden gelöst, der überschüssige Leim abgekratzt und dann wurde gesägt. Quer zum Anschnitt und zu den Fasern der Hölzer sägten wir gleichmäßige Scheiben aus unserem geleimten Brett. Diese drehten wir einmal herum und hatten nun zum zweiten Mal die kreative Qual der Wahl: Welches Muster sollte entstehen?

In der gewählten Reihenfolge wurde dann zum zweiten Mal geleimt und fixiert. Zeit fürs Mittagessen! Es gab frisch gegrillte Burger mit herzhaft gewürztem Fleisch aus Westfalen, dazu selbst gemachte Saucen, eingelegte Gemüse und kross

gebratenen Speck. Köstlich! Während des Essens gab Karsten Anekdoten aus seinem Berufsleben zum Besten und wir amüsierten uns prächtig. Generell war der Tag unglaublich heiter und sowohl Karsten als auch Martin sind total sympathische Leute, die auf lockere und humorvolle Art ihr Handwerk und Wissen vermitteln.



Schwe

### res Gerät

„Ein Großteil der Arbeit in der Schreinerei ist Schleifen“, erfuhren wir – auch am eigenen Leib. Das zum zweiten Mal geleimte Brett, das nun schon sein Muster erkennen ließ, wurde nun von allen Seiten hübsch gemacht. Die Seiten wurden geschliffen, die Flächen begradigt und dann ebenfalls geschliffen. Dazu kamen erst einmal große Maschinen zum Einsatz, die uns viel Arbeit abnahmen. Mehrmals wurden die großen Rollen aus Schleifpapier gewechselt und dann marschierten wir in Entenformation zur einen Seite, steckten unsere Bretter in das Ungetüm aus den 80er Jahren und trabten dann um die Maschine herum, wo wir sie wieder in Empfang nahmen. Nach jeder Runde wurde das Brett glatter und umso mehr wurde gestreichelt und bewundert.

Schließlich ging es wieder zu den Arbeitsplätzen und die Handarbeit begann.



Das

### **Kontemplative**

Vier Schleifpapiere lagen bereit und jeder schnappte sich sein Schleifgerät und ließ es mit jedem Schleifpapier zweimal über jede Seite des Brettes gleiten. Nun merkten wir, was Martin gemeint hatte, als er sagte, Schleifen fände er so kontemplativ. Man schaltet ab oder denkt ruhig vor sich hin, während man mit dem Schleifer scheinbar endlose Bahnen über sein Holz zieht. Solch eine Arbeit erdet und beruhigt. Schneller zu arbeiten, bringt nichts – hier braucht alles seine Zeit. Und so war jeder ganz bei sich und seinem Werk, als wir mit dicken Ohrschützern auf dem Kopf unsere Bretter baby-pow-weich schliffen.

Das Ergebnis ließ sich sehen – und vor allem fühlen. Wie weich Holz sein kann! Und wie gut man auf einmal die Maserung sieht, wenn es so schön geschliffen ist!

Wir waren alle restlos begeistert von unseren Brettern und bewunderten ausgiebig unsere Ergebnisse.



**Die**

### **finale Ölung**

Ganz zum Schluss kam sozusagen die finale Geburt der Werke: Die Holzbretter wurden mit Olivenöl zum Leben erweckt. Das war wie Licht anmachen, denn die Farben der Hölzer begannen urplötzlich zu leuchten. Ein unglaublicher Moment, indem das Brett zum Leben erwacht.

Wenn ihr nach Ideen für einen Betriebsausflug oder ein besonderes Geschenk sucht, kann ich nur jedem sehr ans Herz legen, Karstens [Workshops](#) zu buchen! Man kann mit dem studierten Pädagogen und Tischlermeister auch eigene Möbel bauen oder sich eigene Ideen verwirklichen lassen. Schaut mal bei ihm vorbei und lasst euch inspirieren.

*Noch Tage nach diesem großartigen Workshop freue ich mich über diesen schönen Betriebsausflug und mein Schneidebrett.  
Danke an alle Beteiligten für diesen fantastischen Tag!*

Ich hoffe, ihr habt Lust bekommen, solch einen Tag auch einmal zu erleben und wünsche euch allen eine sonnige und genussvolle Woche!

Eure Judith ♥

---

# Banjo: Schnelle Bananen- Joghurt-Torte & Eine Nominierung zum Liebster Award



Diese  
s Rezept war etwas in der Warteschleife: Es war ein spontaner improvisierter Nachtisch zu Ostern, den ich bei meinen Eltern gebacken habe. Ich hatte eine Idee im Kopf (Banoffee-Torte) und schaute, was da war. Diese Inspektion war ernüchternd: Nicht viel. Joghurt, etwas Puddingpulver, ein Rest gemahlene Mandeln. Keine Sahne, nicht mal irgendwas Vergleichbares. Also improvisierte ich. Der Boden ist mein Vollkorn-Biskuit-Rezept durch 2 und mit einem Teil Mandeln statt nur Dinkel. Die Creme besteht aus Vanillepudding mit Joghurt, kann aber auch prima variiert werden, je nachdem, was man mag und da hat. Zum Beispiel könnte man Karamell- oder Schokopudding nehmen und statt Joghurt geschlagene Sahne, und schon wird die Torte

reichhaltiger und auch „tortiger“. Probiert einfach rum und nehmt, worauf ihr Lust habt. Diese Variante fanden wir jedoch sehr frisch und leicht und das kam nach den Osterfestmählern ja gerade recht. =)



Aller dings verdienten wir uns diesen Nachtisch auch, denn das Werk musste ja noch für die Naschkatze fotografiert werden und dafür wurden alle Familienmitglieder eingespannt, wenn sie schon mal als Assistenten verfügbar waren. Meine Ma half bei der Auswahl des Geschirrs, mein Pa und Naschkater schoben mir den Tisch zurecht, hielten den Hintergrund hoch und „dekorierten“ mit (der kleine Holzelefant geht auf ihr Konto – er steht normalerweise auf dem Fensterbrett der Küche). Die Fotos, die ihr seht, sind diesmal also ein echtes familiäres Gemeinschaftswerk. =)



**Für 1**

**Torte von ca. 18-20 cm Durchmesser:**

**Boden:**

2 Eier (getrennt)

1 Prise Salz

2 EL lauwarmes Wasser

60 g Zucker

etwas Vanillepulver

1 TL Backpulver

50 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (ich mahle es frisch)

40 g gemahlene Mandeln

Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Den Ofen auf 200° C vorheizen.

Die Eigelbe mit dem Wasser und dem Zucker schaumig rühren, dann Vanille und das mit dem Backpulver vermischte Mehl unterrühren.

Den Eischnee vorsichtig unterziehen.

Den Teig in eine am Boden gefettete Springform oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und etwa 20-25 Minuten backen; je nach Form und Verwendung natürlich mehr oder weniger. Nach dem Backen und/oder Abkühlen entsprechend weiterverarbeiten.

**Creme:**

$\frac{1}{2}$  Packung Puddingpulver Vanille (variabel)  
 $\frac{1}{4}$  L Milch  
1-2 EL Zucker  
5 EL Joghurt (alternativ geschlagene Sahne)

**Torte:**

Biskuitboden  
Creme  
2 Bananen  
evtl. Ahornsirup oder Kakaopulver zum Dekorieren

Den Pudding mit den oben angegebenen Mengen nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. Dann den Joghurt unterrühren.

Den Boden halbieren und die Bananen schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Diese auf dem Boden auslegen, dann die Hälfte der Creme darüber verteilen. Den zweiten Boden auslegen und alles wiederholen. Ein paar Bananenscheiben als Deko oben in die Mitte der Torte legen und sie entweder mit Ahornsirup beträufeln (gibt mehr Süße, wenn sie einem bisher nicht reicht und passt gut zu den Bananen) oder mit Kakaopulver bestäuben. [nurkochen]



Die  
Creme wird nicht sehr fest, aber das muss auch nicht sein. Wer eher eine feste Buttercreme möchte, sollte den Pudding fester

kochen, also weniger Flüssigkeit auf die Pulvermenge nehmen bzw. mehr Pulver auf den halben Liter.



**TIPP:** Wer Karamellbonbons da hat, kann sie in etwas heißer Milch oder Sahne schmelzen und Karamellsoße darüber gießen.



Eine schöne Überraschung gab es für mich letzte Woche auch noch:

Ich freue mich riesig, denn ich bin von meiner ehemaligen Mitbewohnerin aus Studienzeiten für den Liebster-Award nominiert worden. Sie schreibt auf ihrem Blog [lovingfair](#) über grüne Mode und Naturkosmetik. Ursprünglich hatten wir beide in unserer WG-Zeit einen gemeinsamen Blog, auf dem Rezepte und Bastelideen landeten, denn wir kochten und aßen sehr gerne zusammen. Stundenlang konnten wir in der Küche oder schönen Cafés verbringen und uns die Köpfe leer quatschen. Eine schöne Zeit war das in unserer WG. =)

Bevor ich die Blogs nenne, die ich nun für den Liebster-Award nominiere, möchte ich aber Maris Fragen beantworten. Diesen Award finde ich deshalb sehr schön, weil es für Leser und Blogger gleichermaßen eine gute Gelegenheit ist, die Menschen hinter den Blogs besser kennen zu lernen und sich vielleicht

auch mehr zu vernetzen und auszutauschen. Für Leser ist es sicher auch ein kleiner Blick „hinter die Kulissen“ eines Blogs und so was ist ja auch immer spannend. =)

Die Regeln für den Liebster-Award kommen am Schluss, wie auch meine Fragen an die Nominierten.

Maris Fragen an mich:

### **1. Was ist deine Motivation für deinen Blog?**

Ich liebe es seit ich denken kann, zu backen, zu kochen und zu fotografieren. Da ich oft gehört habe, dass ich darin auch noch gut bin und zudem schön schreiben kann, lag es nahe, mein Küchenglück und kulinarische Entdeckungen mit anderen zu teilen. Ich hoffe, ich kann viele Leute inspirieren, für meine Rezepte begeistern und meine Freude am Essen und Zubereiten mit ihnen teilen.

### **2. Wie bist du auf deinen Blog-Namen gekommen?**

Das war gar nicht so einfach. Ich habe lange gesucht und überlegt. Anfangs wollte ich gerne ein Wortspiel im Namen haben oder etwas Doppeldeutiges. Aber Naschkatze lag ja auch nahe und als ich sah, dass es solch einen Blog noch nicht gab, war die Entscheidung gefallen. „Naschen“ verstehe ich allerdings nicht nur im rein süßen Sinn, sondern auch herzhaft!

### **3. Wie lange brauchst du etwa für einen Blog-Artikel?**

Müsste ich eigentlich mal genau messen. Aber wenn man kochen/backen, anrichten, Aufbau fürs Foto, die Bearbeitung und das Schreiben des Artikels zusammenrechnet, müssten es schon so 2-3 Stunden sein.

### **4. Über welche Themen liest du gerne auf anderen Blogs?**

Ich muss gestehen, ich lese wenig andere Blogs regelmäßig, aber schaue natürlich bei diversen Food-Kollegen vorbei und dann bei mir ganz fremden Bereichen, die mich interessieren, zum Beispiel bei lovingfair von meiner Mitbewohnerin aus Studienzeiten, die über Naturkosmetik und grüne, faire Mode

schreibt.

### **5. Wie organisierst du deinen Blog?**

Die Naschkatze wollte ich optisch recht schlicht haben, sowohl im Aufbau als auch von der optischen Gliederung. Werbung gibt es nicht und soll es auch nicht geben, denn ich möchte, dass er auch optisch ansprechend aussieht. Ebenso mag ich nicht zu viele Buttons, Links etc, die eingebunden werden.

### **6. Welche anderen Hobbies und Interessen hast du noch neben deinem Blog?**

Das Tolle an meinem Blog ist, dass er die meisten meiner Hobbies vereint: Schreiben, Essen, Kochen, Backen, Fotografieren und neue Cafés/Restaurants/Läden entdecken. Ansonsten mache ich noch gerne Sport, was natürlich auch ein guter und wichtiger Ausgleich bei einer professionellen Naschkatze ist. Beim Laufen in der Natur kann ich prima entspannen und beim Muskeltraining im Studio wird mein Kopf schön frei.

### **7. In welchen Lebensbereichen achtest du auf Bio- bzw. Nachhaltigkeit?**

Vor allem beim Essen! Ich versuche, die meisten Lebensmittel in Bio-Qualität zu kaufen. Aber auch da habe ich Prinzipien. Bio-Produkte, die doppelt und dreifach in Plastik eingepackt sind, meide ich, denn so was finde ich einfach nur schrecklich und unökologisch! Zudem ist Plastik so ungesund und sollte so wenig wie möglich mit Lebensmitteln in Berührung kommen. Nachhaltig versuche ich auch im Hinblick auf die Ökobilanz zu sein und kaufe lieber regional und saisonal. Im Alltag fahre ich meist mit dem Rad und versuche, so gut es geht, Müll und Verschwendung zu vermeiden. Auch bei Kosmetik versuche ich, tierversuchsfreie und natürliche Dinge zu kaufen.

### **8. Probierst du gerne neue Trends (Nahrungsmittel und/oder Kosmetik) aus?**

Ich bin kein großer Trendmensch und lebe oft auch „hinter dem Mond“, was Trends und Aktuelles angeht. Aber beim Thema Essen

bekomme ich natürlich doch das meiste mit, durch Zeitschriften und andere Blogs, die ich regelmäßig lese. Manches probiere ich aus Neugier aus, aber nach Trends richten tue ich mich nicht.

### **9. Achtest du auf gesunde Ernährung und wenn ja inwiefern?**

Jein. Ich versuche schon, viel Gesundes und Frisches zu essen und so alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine aufzunehmen. Außerdem merke ich, dass es mir gut tut. Allerdings nasche ich genauso gerne Süßes oder auch mal Chips etc. und finde, solange es im Rahmen ist und mit Gesundem „ausgeglichen“ wird, ist das auch nicht tragisch. Gesunde Ernährung bedeutet für mich aber nicht nur viel Gemüse, sondern auch gute Qualität und Herkunft der Produkte (siehe oben).

### **10. In welchem Land kann man deiner Meinung nach am besten essen?**

Mein liebstes Land, sowohl landschaftlich, kulturell, sprachlich und kulinarisch ist Italien. Diese Küche finde ich einfach genial, so einfach, gesund, lecker und vielseitig. Und ich kann sie jeden Tag essen. Das trifft für mich auf kein anderes Land derart zu.

### **11. Wohin würdest du als nächstes gerne reisen, wenn Geld keine Rolle spielen würde, und warum?**

Einmal um die Welt und einen kulinarischen Querschnitt unseres Globus erleben, das wäre großartig! Asien live erleben und erschmecken möchte ich gerne mal, da war ich noch nicht. Aber ich glaube, alle Ecken dieser Erde haben spannende Rezepte und Geschmäcker, die entdeckt werden wollen.

Die Regeln für den „Liebster Award“ sind folgende:

Beantworte die 11 Fragen, die der andere Blogger dir gestellt hat. Nominiere dann mit 11 neuen Fragen 5-11 andere Blogger. Informiere sie über die Nominierung und beschreibe ihnen kurz die „Regeln“.

Ich hoffe sehr, dass meine nominierten Blogs die Idee auch so

schön finden und gerne mitmachen. Bei der Auswahl habe ich versucht, Blogs zu nehmen, die noch nicht jedem bekannt sind, noch keine Nominierung hatten (sofern ich das herausfinden konnte) und ich persönlich schön und lesenswert finde.

Sollte jemand aber keine Lust darauf haben, ist sie natürlich nicht gezwungen, mitzumachen.

Ich nominiere folgende Blogs für den Liebster-Award:

[foto e fornelli](#)

[Villa Kuntabunt](#)

[Das süße Leben](#)

[Gaumenfreundin](#)

[Marsmädchen](#)

[Madame cuisine](#)

Meine Fragen an die Blogger:

- Wie entstand die Idee für deinen Blog?
- Woher nimmst du deine Inspiration für Rezepte und Beiträge?
- Wie hast du deinen Blog gestaltet und warum?
- Hast du Grundsätze beim Bloggen, die dir wichtig sind?
- Gibt es für dich ein Lieblingsthema in der Küche?
- Wie sieht dein Privatleben neben dem Blog aus? Hast du noch andere Hobbies?
- Liest du persönlich andere Blogs und aus welcher Kategorie?
- Hast du ein Blogger-Vorbild und wenn ja, welches?
- Was ist deine Intention beim Bloggen im Hinblick auf die Leser?
- Wie geht deine Familie mit deinem Blogger-Sein um?
- Hast du Ziele oder Wünsche für die kommenden Jahren – als Bloggerin oder auch privat?

Ich hoffe, dieser persönliche Beitrag hat euch Spaß gemacht und ich wünsche euch viel Freude beim Schmökern auf den nominierten Seiten!

Habt genussvolle Tage,  
eure Judith

---

# French Burger mit gebackenem Camembert & Interview mit einer Autorin der Burger Bibel

Heute gibt es einen weiteren Burger aus der [Burger Bibel](#), die ich euch am Sonntag vorstellen durfte. Wer ein Exemplar gewinnen möchte, kann noch bis Sonntag, 10. April teilnehmen. Wie das geht, erfahrt ihr [hier](#).



**Für 1**

## **Burger:**

160 g Rindfleisch aus Nacken und Schulter

1 [Bun](#)

Salat (Lollo Rosso, Lollo Biondo, Rucola oder Frisée)

## Für den gebackenen Camembert:

1 Ei

Salz, Pfeffer

eine 2 cm dicke Scheibe Camembert  
2 EL Semmelbrösel  
1 TL Speisestärke  
Öl zum Frittieren oder Ausbacken (z.B. Rapsöl)

Für die Preiselbeersoße:

1 Handvoll Preiselbeeren  
1 EL Zucker  
1 Schuss Rotwein

Alternativ: Preiselbeeren aus dem Glas, nicht zu süß

**PATTY**

1. Das Rindfleisch wird aus dem Nacken und der Schulter zusammengewolft.
2. Forme es und presse es zu einem 160 g schweren Patty.
3. Brate das Patty bis zur gewünschten Garstufe.

**gebackener CAMEMBERT**

1. Das Ei wird mit einer Prise Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlt.
2. Mische in einem zweiten tiefen Teller die Semmelbrösel mit 1 TL Speisestärke. Tauche die Camembertscheibe in das Ei und wende sie anschließend in den Semmelbröseln.
3. Frittieren den Käse für 3-4 Min. in einer Pfanne in Öl. Faustregel: So viel Öl zum Frittieren hinzufügen, bis das Lebensmittel halb darin schwimmen kann.

**Preiselbeersoße**

Die Preiselbeeren werden mit 1 EL Zucker und einem Schuss Rotwein in einem Kochtopf 30 Min. lang gekocht.

**Anrichten**

Auf die untere Bun-Hälfte wird etwas Preiselbeersoße gestrichen. Das heiße Patty kommt darauf. Füge die frittierte Camembertscheibe und reichlich Preiselbeersoße inklusive dem Salat deiner Wahl hinzu.[nurkochen]



Da die [Buchvorstellung](#) sonst zu lang geworden wäre, bringe ich heute das Interview mit einer der Autoren der Burger Bibel, das ich großartigerweise machen durfte.

Ich hoffe, ihr bekommt dadurch noch einen „kleinen Blick hinter die Kulissen“, was die Entwicklung und Entstehung eines solchen Buches angeht und erfahrt noch ein klein wenig mehr über die Autoren.

**Liebe Autoren,  
ich durfte schon einen kleinen Blick in euer Burger-Werk werfen, und finde es wirklich großartig.  
Danke, dass ihr euch die Zeit nehmt, mir noch ein paar Dinge darüber zu erzählen! =)**

**Wie kamt ihr denn auf den Namen für euer Buch? Seid ihr bibelfest oder würdet ihr eher gutes Essen als eure Religion bezeichnen?**

*In Burger we believe. Der Name Bibel ist in keinem religiösen Sinne Programm. Es veranschaulicht nur den Inhalt, der so reichhaltig ist. Das neue Testament, das alte, die 10 Gebote und das Burger Unser wurden verfettigt und biblisch verpackt. Jeder wahre Burgerfreund wird in der Bibel alles Wissenswerte finden, um ein wahrer Burgerexperte zu sein.*

**Gebt ihr uns einen Blick hinter die Kulissen?**

**– Wie oft habt ihr ein Rezept zubereitet, bis ihr es buch-reif fandet?**

*Ehrlich? Den einfachsten aller Burger, den Cheeseburger, mussten wir 2 Mal zubereiten. Hier ging es aber tatsächlich nur um die Optik des Burgers, da der Käse nicht so schön runter lief.*

**– Habt ihr eure Fotomodelle nach dem Shooting immer aufgegessen?**

*Wir haben die Burger an zwei Tagen produziert und somit blieb keiner der Burger unberührt. An jedem haben wir geknabbert, oder auch ganz aufgegessen, damit wir auch sicher waren – dass das was wir da zubereiten, auch schmeckt! Alle vier Autoren mussten das Rezept überzeugend finden, sonst haben wir den Burger nicht mitaufgenommen.*

**– Wie sind eure Rezepte entstanden?**

*Die Rezepte sind eine Ansammlung unseres jahrelangen Burgerfetisches. Wir veranstalten öfter Burgerworkshops, die man unter [www.burgercityguide.com](http://www.burgercityguide.com) buchen kann, sodass wir einen guten Fundus an bereits gekochten Rezepten hatten. Wir haben uns für 24 Rezepte entschieden, damit Burgerliebhaber jeden Monat zwei neue Burger ausprobieren können. Außerdem haben wir saisonale Einflüsse beachtet. Zum Beispiel den Spargelburger für den Frühling, den Wiesn Burger pünktlich zum Oktoberfest, oder den XMAS Burger.. Na zu Weihnachten halt. ☐*

**– Fiel euch die Auswahl an Rezepten für das Buch schwer?**

*Ganz und gar nicht! So viel Auswahl es mittlerweile an Foodtrends gibt. Es ist toll, alles Mögliche in einen Burger verpacken zu können. Ob Kichererbsen, Fisch, Gemüse, Hähnchen und so weiter..*

**Seid ihr im Vorfeld viel gereist und habt Vor-Ort-Recherche betrieben oder lest ihr euch das Wissen zu eurem Lieblingsthema eher an?**

*Wir waren schon bundesweit in wirklich vielen Läden. Aber das*

war vor der Burger City Guide Facebook-Gruppe und weit vor dem Buch. Unsere bundesweite Top20 basiert also schon teils auf eigenen Erfahrungen, aber der Großteil der Empfehlungen stammt doch aus unserer über 5.000 Personen starken Facebook-Gruppe. In Baden-Württemberg haben wir z.B. Romy, unseren persönlichen Guide sitzen, die die gleichnamige Gruppe für BW leitet. Sie testet sich in ihrem Gebiet durch die Läden durch und leitet die ganze Sache im Süden. Geplant ist, dass wir in jedem Bundesland einen „Guide“ vor Ort haben. Also – Bewerbungen her! ☐

**Burger sind ja gerade wieder ein großer Trend und dementsprechend erscheinen viele neue Burger-Bücher. Was macht euer Buch besonders und hebt es von den anderen ab?**

Es ist das bislang einzige Buch, das den Burger als gesamtes Konzept abdeckt. Wir haben jede Entstehungstheorie recherchiert, interessante Fakten herausgefunden und für jede Zutat Expertenmeinungen eingeholt. Für das Fleischkapitel schrieb Thomas Müller, Betreiber von [fleischbotschafter.de](http://fleischbotschafter.de), mit dem wir zusammen bei einem der besten Fleischlieferanten in Berlin waren. Sogar für die richtige Kartoffelsorte haben wir uns von einem waschechten Kartoffelbauern in 4. Generation zu jeder Kartoffelsorte beraten lassen. Auch bei der Burgerzubereitung erklären wir jeden Schritt ausgiebig, teils sogar vor dem Hintergrund der Wissenschaft. Viele der anderen Burger Bücher beinhalten maximal ein paar Rezepte mit angeschnittenen Wissensfetzen, sei es geschichtlich oder fachkundetechnisch. Wir hingegen haben wirklich ALLES in ein Buch verpackt. Deshalb der Titel: Als Bibel soll sie die Grundlage für Anhänger der Burgerreligion bilden.

**Was war die Intention eures Buches, was möchtet ihr damit erreichen?**

Den Menschen zu zeigen, warum es gerade einen Burgerhype gibt. Warum Burger so faszinierend sind. Und wie leicht es ist, sie selbst zu machen. Und den Menschen zu helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen. Dass McDonalds oder Burger King keine guten

*Burger machen, ist mittlerweile bekannt. Aber wie soll man bei der Flut an neuen Burgerläden erkennen, die alle am Hype mitverdienen wollen, ob jemand gute Burger macht oder nicht? Es wird oft getrickst in der Lebensmittelindustrie. Wir geben eine Lektüre zur Hand, mit der sich bereits durch einfache Tricks ein guter Burger mit dem bloßen Auge erkennen lässt.*



Ich hoffe, ihr fandet das Interview auch so schön wie ich und habt weiterhin eine genussvolle Woche!

Das nächste Rezept hier wird wieder süß – es gibt eine schnelle und unkomplizierte Banjo- Torte (Banane-Joghurt) mit Mandel-Dinkel-Biskuit. =)

Eure Judith