

**Buchvorstellung: „Kapusta.
Osteuropäische Gemüseküche“
von Alissa Timoshkina (DK)**

DK

KAPUSTA

OSTEUROPÄISCHE GEMÜSE- KÜCHE



ALISSA TIMOSHKINA

Ein neues Buch in meiner Sammlung beschäftigt sich mit der Küche Osteuropas und ist dabei voll im aktuellen Trend des

Fermentierens und der saisonalen, regionalen Küche.

In „Kapusta“ (bedeutet in vielen osteuropäischen Sprachen „Kohl“) trägt Autorin Alissa Timoshkina bodenständige Rezepte aus vielen Kulturen Osteuropas zusammen und vermittelt dabei viel Wissenswertes über diese Gerichte, ihre Herkunft, ihre Zutaten und ihre Bedeutung innerhalb der Gemeinden, aus denen sie stammen.



Inhalt

Das Buch gliedert sich in sieben Kapitel, die sich auf die fünf beliebtesten Gemüsesorten Osteuropas konzentrieren. Dazu

kommt ein Kapitel über Teigtaschen, die aus der Küche dieser Länder nicht wegzudenken sind. Das letzte Kapitel widmet sich Sauergemüse und Eingemachtem, denn Milchsäuregärung zur Haltbarmachung ist in der Esskultur Osteuropas tief verwurzelt.

10 Einführung
14 Die osteuropäische
Landkarte

23	WEISSKOHL
55	ROTE BETE
79	KARTOFFELN
107	TEIGTASCHEN
131	KAROTTEN
155	PILZE
181	SAUERGEMÜSE & EINGEMACHTES

206 Register
214 Menüvorschläge
218 Über die Autorin

Die Kapitel starten mit hübschen Aufmacherseiten mit

Illustrationen der jeweiligen Gemüse.

Die Rezepte werden immer begleitet von einem Text über die Hintergründe des Gerichts, seine Herkunft, Verbreitung, Varianten etc.

Sie sind sehr übersichtlich dargestellt und meist recht einfach, mit bodenständigen Zutaten, die man überall bekommen sollte. Die Auswahl ist vielfältig: Suppen, Eintöpfe, Strudel, Küchlein, Brote, Aufstriche, Kuchen – für jeden ist etwas dabei.

PILZE



KAPITEL SECHS

Kostprobe?

Sehr lecker sieht der „Polnische Kartoffelsalat mit Dillgurken“ aus, aber auch die polnischen Pierogi mit Sauerkraut und Pilzen. Probieren würde ich auch gerne die „Karotten-Krapfen mit Honig und Twarog“ (ein körniger Frischkäse), oder „Zimmes-Karottenkuchen“ mit Backpflaumen und Gewürzen.

Natürlich darf auch ein herzhaftes „Ungarisches Gulasch“ nicht fehlen, oder das klassische Sauerkraut.

Spannend klingen auch die „Tabani – Udmurtische Sauerteigpfannkuchen mit Champignons“ oder das „Qistibi – Kartoffelfladenbrot der Tataren“.



Ich hätte Lust, mich einmal durchs Buch zu futtern und die schönen, stimmungsvollen Fotos machen auf jeden Fall Appetit.

Mir fiel beim Lesen auf, wie wenig ich über Osteuropa und seine Küche weiß. Einen kleinen Einblick bekam ich durch eine ehemalige Kollegin, mit der ich in ihre Heimat Polen reisen durfte. Ansonsten darf ich noch viel lernen und kosten, was die Küche des Ostens betrifft. Das Buch wird ein guter Einstieg sein.



en Bete macht die Knolle zu
m in Verbindung mit Schoko-
s kein traditionelles Rezept
opa ist, hatte ich das Gefühl,
chen Backkunst einfängt.
nakova, eine meiner Lieb-
ezepf für das Buch zu ent-
ndere, die an dem Buch
nischten osteuropäischen
ten Staaten.

ingform (Ø 20 cm) leicht

das Salz und den
sel sieben. Sämtlichen
gen. Etwaige Klümp-

das Öl und die Vanille
Mischung unter die
earbeitet und der

en etwa 30 Minuten
t einem Spieß ein-
en Kuchen auf ein
hließend aus der
die Ganache ver-
lver oder Puder-

eständige
leinen Topf
e Schokolade
eßend behut-
ie Masse
nen die Gana-
bewahren.
werden.

übergießen,
können Sie
n lassen.
3-4 Tage.

Ich hoffe, euch macht das Buch auch solche Freude beim
Schmökern und wünsche euch viel Spaß beim Nachkochen und

Genießen. Vor allem in der Winterzeit/Kohlseason ist dieses Buch wunderbar für herzhaft-nährendes Küchenglück!

Habt eine schöne Adventszeit!

Eure Judith

Alissa Timoshkina
Kapusta
Osteuropäische Gemüseküche
Gebunden, 29,95 Euro
ISBN 978-3-8310-5179-3

**Buchvorstellung: „In Pizza We
Crust“ von
Tzschirner/Vilgis/Esswein
(Callwey)**



Heute stelle ich euch Lesefutter vor, das in meinen Augen ein Must-have für alle Pizza-Fans ist! Im neuen Buch von Callwey findet ihr nicht nur super kreative Ideen für Beläge und verschiedene Teigsorten, sondern ihr lernt auch wahnsinnig

viel darüber, was beim Gehen oder Backen im Teig passiert, wie
Wurstwaren oder Käse entstehen, warum es relevant ist, wie
dick der Belag geschnitten ist, und und und

INHALT

- 6 Vorwort -
Hubertus Tzschirner
- 8 How to use the book
- 10 Die Pizza-Matrix
- 16 Der große Prüfstand -
Alle Wege führen zur
Pizza

TEIG 20

- 22 Mehl verstehen
- 24 Hydration & Salz
- 26 Fett, Zucker & Enzymkram
- 28 Hefe, Vorteige &
Fermentation
- 30 Gärung und Teigführung
- 32 Backtechnik &
Temperaturführung
- 34 Backzeit & Krustenbildung
- 36 Teigrezepte
- 44 In Science we trust - Teig

PIMP MY DOUGH 52

- 54 Würzen, rösten, veredeln
- 60 Step-by-Step: Teig

SAUCE 66

- 70 Saucenrezepte
- 80 In Science we trust - Saucen

KÄSE 82

- 84 Die Zwischenschicht
- 88 Beyond Mozzarella
- 90 Mozzarella -
Die Herstellung
- 92 In Science we trust -
Käse

BELAG 98

- 100 Alles aus Beet, Busch
& Biokiste
- 108 Alles aus Stall, Wald
& Weide
- 118 In Science we trust -
Fleisch, Salami &
potenziertes Umami
- 120 Alles aus Fluss, Meer
& Muschelbett
- 124 In Science we trust -
Belag

PIMP MY PIZZA 128

- 130 Die Bühne gehört dem
Finish
- 140 Spice up your Pizza -
mit Antje de Vries
- 142 In Science we trust -
Pimp your Pizza

KRÄUTER 146

- 148 Was sie bewirken &
wann sie dazukommen

HOW TO USE THE LEFTOVERS 150

- 152 Dip-Rezepte für Pizza-
Teigrand-Taucher
- 156 Plant-Based Pizza-
Genuss

DIE REZEPTE 160

SERVICE 302

- 304 Pizza Facts & Hacks
- 308 Beilagen
- 310 Bezugsquellen &
Produktinfos
- 312 Die Pizzabande
- 316 Register
- 318 Callwey Verlagsseite
- 320 Impressum

Schon lange habe ich nicht mehr so viel gelernt beim Lesen eines Kochbuchs! Ich durfte das Buch endkorrigieren, was mir

große Freude bereitet hat. Allerdings musste ich bei den hochwissenschaftlichen Seiten „In Science we trust“ auf die Experten vertrauen. Bei chemischen Reaktionen bzw. „molekularem Insiderwissen für Perfektionisten“ bin ich leider raus.

Aber schauen wir mal ins Buch:

Inhalt

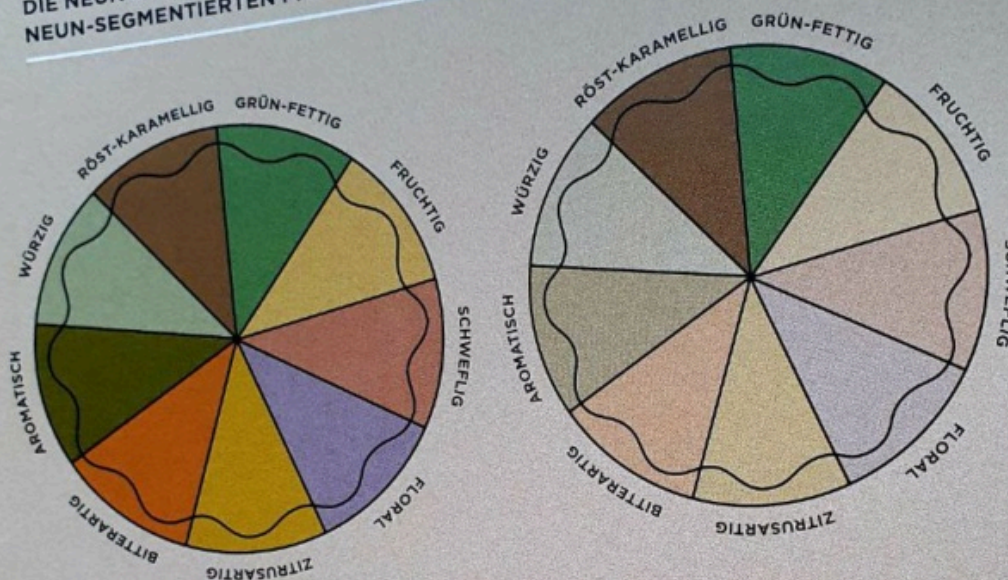
Der Inhalt ist durchaus üppig. Viel Theorie, ob zur Mehlsorte, Temperaturführung, Saucenherstellung, Mozzarella-Herstellung oder Pizza-Facts.

Nach den ersten Einführungen und Anmerkungen rahmen 9 Kapitel das große Rezepte-Kapitel ein. Wirklich nützlich ist hier auch der letzte Teil „SERVICE“.

Man lernt alles, was man zum Backen der perfekten Pizza braucht: Teig, Saucen, Käse, Belag, Pimpen, Kräuter, Resteverwertung (Die Foodsaverin in mir jubelt!), Bezugsquellen etc.

IN SCIENCE
WE TRUST

DIE NEUN GRUNDLEGENDEN AROMEN SCHREIEN NACH EINER NEUN-SEGMENTIERTEN PIZZA: VOILÁ:



Aber wie riecht unsere langweilige Minimalpizza?

Ganz einfach: so wie oben beschrieben – als wären ausschließlich die allgegenwärtigen grün-, grasig-, fettig- und wachsig-aromatischen Noten sowie die röstig-karamellartigen Aromen aus Teig und Olivenöl beteiligt. Das zeigt: Sowohl Olivenöl als auch Teig steuern Aromen aus derselben Aromaklasse desselben Geruchsgrundtyps bei. Olivenöl riecht grasig, Teig ebenfalls.

Denn diese grünen, grasig-fetten Gerüche kommen in allen Lebensmitteln vor. Sie entstehen aus Fettsäuren, und die finden sich bekanntlich in den Zellmembranen von Tieren und Pflanzen. Alles andere – also die übrigen Aromagruppen – kann nun systema-

tisch aromatisch ergänzt werden, um gezielt neue Segmente zu betonen.

Die röstig-karamellartigen Aromen sind typische Prozessaromen, ebenso wie manche Schwefelnoten. Sie entstehen beim Braten, Grillen, Rösten, Backen, Fermentieren, Reifen. Alle anderen Geruchssegmente sind naturgegeben – durch Pflanzen- oder Tiermetabolismus – oder sie entstehen als biochemische Lockstoffe (florale Duftmoleküle) oder chemische Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde (z. B. zitrisch, herbal, harzig-holzartig oder würzig).

Wir dürfen damit ausgiebig spielen. Aromen sind dies: die Vanille, die Bittermandel und der Holzrauch aus dem Holzstoff Lignin.

links: Die Basisaromagruppen (grün, fruchtig, schweflig, floral, zitrus-/kräuterartig, holzig, harzig, aromatisch, würzig und röstig-karamellartig) für alle Lebensmittel finden sich auch in Pizzen wieder

rechts: Bei der Basispizza sind lediglich Gruppen grün/fettig und röstig/karamell betont. Den Rest machen Beläge, Saucen und Pimpereien.

Kostprobe?

Wer die Theorie bestanden hat, darf sich an der Praxis versuchen. Und oh, sieht die lecker aus! Wunderschön bebildert locken die vielseitigen Pizzen. Man möchte die Seiten ablecken.

Köstlich klingt zum Beispiel die „Purple Haze“ mit Ziegenfrischkäse, pinkem Spitzkohl, Gorgonzola, Birne, Speck, Pekannuss und Petersilie.

Oder die „Honey Heat Milano“ mit Mailänder Salami, gelben Tomaten, Chili-Honig und Fior di Latte.

Oder die „Bolo Habibi“ mit Linsen-Kichererbsen-Bolo, Kreuzkümmel, Zhoug, Joghurt, Granatapfel, Minze und Dill.



Wie ihr lest, sind Einflüsse aus aller Welt auf den Pizzen gelandet. Da geht es auch mal indisch zu, oder arabisch.

Die Rezepte sind sehr übersichtlich. Zu Beginn wird immer angegeben, welcher Teig, welche Sauce verwendet wird, und wie man die Pizza pimpen kann.

Für jeden ist was dabei, ob vegetarisch, mit Fisch oder Wurst/Fleisch. Sogar ein Teig mit Vollkorn – aus dem Naschkater schon Brötchen gebacken hat, die wirklich super geworden sind! Und – die Italiener würden uns steinigen – Pizza mit Ananas gibt es auch. Trotz meiner sehr italienischen Seele lieb ichs einfach (da kommt die Deutsche in mir durch). Clemens Wilmenrod (dem ersten deutschen Fernsehkoch) sei Dank für diese tolle Erfindung.

ch der Ruhe folgt die Action –
Weiterverarbeitung nach der
Phase

01 NACH DER GARE IST VOR DER PIZZA
Jetzt wird's ernst. Nach der Stückgare
entscheidet sich, ob Du in der Herstellung
alles richtig gemacht hast. Die Teiglinge
ruhen – direkt aus dem Kühlschrank
mindestens 30 Minuten abgedeckt bei
Raumtemperatur, mit Deckel auf der Box
liegen. Danach die Teiglinge in der Box
größtzügig mit Semola bestreuen – das
schützt und erleichtert das Handling.

02 COMING OUT
Arbeitsfläche ebenfalls mit Semola
bestreuen und die Teiglinge jeweils
hineinsetzen.

03 LUFTVERTEILUNG
Jetzt kommt der wichtigste Schritt. Beim Ausbreiten entscheidet sich, ob die luftige Gare
erhalten bleibt oder verpufft. Mit beiden Händen sanft aus der Mitte nach außen streichen
und die Luft gezielt in den Rand drücken. Wer das Ignoriert, landet geschmacklich wieder
am Start: Gehe nicht über Los, habe keine Luft im Teig, begib Dich zurück zum Anfang.

04 GRÖßENVERTEILUNG
Nun mit beiden Händen den Teig entge-
gengesetzt nach außen ziehen, dabei leicht
rotierend arbeiten.

05 STRETCHING
Den ausgebreiteten Teig auf die Handrücken legen und behutsam, aber bestimmt bis zur
gewünschten Größe dehnen. Hier spürst Du das Ergebnis Deiner Arbeit – das elastische,
atmende Glutengrüst. Für mich der schönste Moment im ganzen Prozess.

06 POSITIONSWECHSEL
Sobald der Teig die gewünschte Größe
erreicht hat, gleitet er über die Handrücken
zurück auf die Arbeitsfläche.

07 ABKLOPFEN
Überschüssiges Semola durch leichtes
Abklopfen entfernen und zurück auf eine
saubere, semolafreie Fläche setzen.

08 DIE BASIS
Die Sauce Deiner Wahl mit einer Kelle
mittig auf dem Teig platzieren, dann in kreis-
förmiger Bewegung verteilen.

09

10 NEXT LEVEL
Die Hauptzutaten folgen: ob Klassiker wie
Basilikum und Tomate oder kreative
Kombinationen – Jetzt wird mit Blick fürs
Schöne belegt.

11 PFEFFER & ÖL
Ein dünner Strahl Olivenöl über Rand und
Belag bringt Glanz und Geschmack. Wer
mag, würzt mit etwas frisch gemahlenem
Pfeffer.

12 READY TO CRUST
Mit einer Pizzaschaufel schwingvoll unter
den Teig fahren, die Ränder ggf. in Form
bringen und siegesicher zum Ofen
marschieren.

13 HEAT IT ON
Nun wird gebacken, ob im Backofen mit
Pizzafunktion und Pizzastein, im Pizzaofen
mit rotierendem Pizzastein, oder im
Kamado grill auf dem Pizzastein.

Keine Angst: auch wenn ein Pizzaofen mit hoher Temperatur natürlich das Non-plus-ultra ist, kann man die Pizzen auch im

Küchenofen backen. Dazu findet man ausführliche Tipps und Tricks.

Ich bin sehr begeistert von diesem Buch und wer gerne Pizza selbst bäckt – oder damit anfangen möchte – sicher auch.

Allen Pizza-Fans wünsche ich viel Freude beim Schmökern, Experimentieren und Vernaschen!



Eure Judith

Buchvorstellung:
„Naschmittag“ von Agnes Prus
& Yelda Yilmaz (Dumont)

AGNES PRUS
YELDA YILMAZ

NASCH MITTAG



KAFFEE-UND-KUCHEN-KLASSIKER,
KEKSE UND NEUES LIEBLINGSGEBÄCK

DUMONT

Heute gibt es ein Lesefutter, das auch ich hätte schreiben können – zumindest passt der Titel super zu meinem Blog. Umso

verständlicher, dass mich das Buch sofort angesprochen hat. Für die „kleine Wonne am Nachmittag“ verspricht es „Kaffee- und-Kuchen-Klassiker, Kekse und neues Lieblingsgebäck“ und schon das erste Durchblättern macht Lust auf mehr.

INHALT

Die kleine Wonne am Nachmittag 7

Richtig gut backen 8

Für jeden Tag

Einfach gute Kuchen

14

Auf die Hand

Kleines Gebäck für zwischendurch

56

Für die Kaffeetafel

Goldies aus der Kuchentheke

108

Slow Baking

Ausgefallenes für den großen Auftritt

138

Rezept- und Zutatenregister

172

Das Buch gliedert sich in 4 Kapitel und enthält sowohl bodenständige Kuchen „Für jeden Tag“, als auch kleines Gebäck wie Kekse für „Auf die Hand“ und etwas größere Projekte wie Tartes und Kuchen „Für die Kaffeetafel“, sowie Ausgefallenes für den großen Auftritt („Slow Baking“).

Zu Beginn gibt es noch eine Einführung mit Wissenswerten wie die Grundausrüstung für die Naschmittags-Bäcker, einer Umrechnungstabelle für Kuchenformen und Anmerkungen zu Grundzutaten.

Die Rezepte sind hübsch bebildert und sehr übersichtlich verfasst. Oft sind kleine, zusätzliche Tipps dabei.



Kostprobe?

Grundsätzlich habe ich nichts gesehen, das ich nicht probieren würde. Ich könnte mich einmal durchs Buch naschen. Aber besonders toll klingen für mich die „Veganen Marmorküchlein mit Kirschen“, die „Pekannuss-Knoten“, die „Aprikosen-Pistazien-Rugelach“ und die „Himmelstorte mit Rhabarber und Himbeeren“.

Ich glaube, in diesem Buch ist wirklich für jeden was dabei, ob fruchtig, so richtig schokoladig, ein bisschen exotisch mit Tahini oder süßer Dukkah. Auch für jedes Zeitbudget sollte etwas zu finden sein, ob schnelle Kekse, die sofort im Ofen sind, oder auch mal die Torte fürs besondere Event.



Mir gefällt das Buch super gut und ich werde sicher einiges daraus ausprobieren.

Von mir gibt es eine klare Empfehlung für alle Back-Fans und Naschkatzen.

Viel Spaß beim Schmökern, Backen und Naschen!

Eure Judith

Agnes Prus

Naschmittag

Kaffee-und-Kuchen-Klassiker, Kekse und neues Lieblingsgebäck

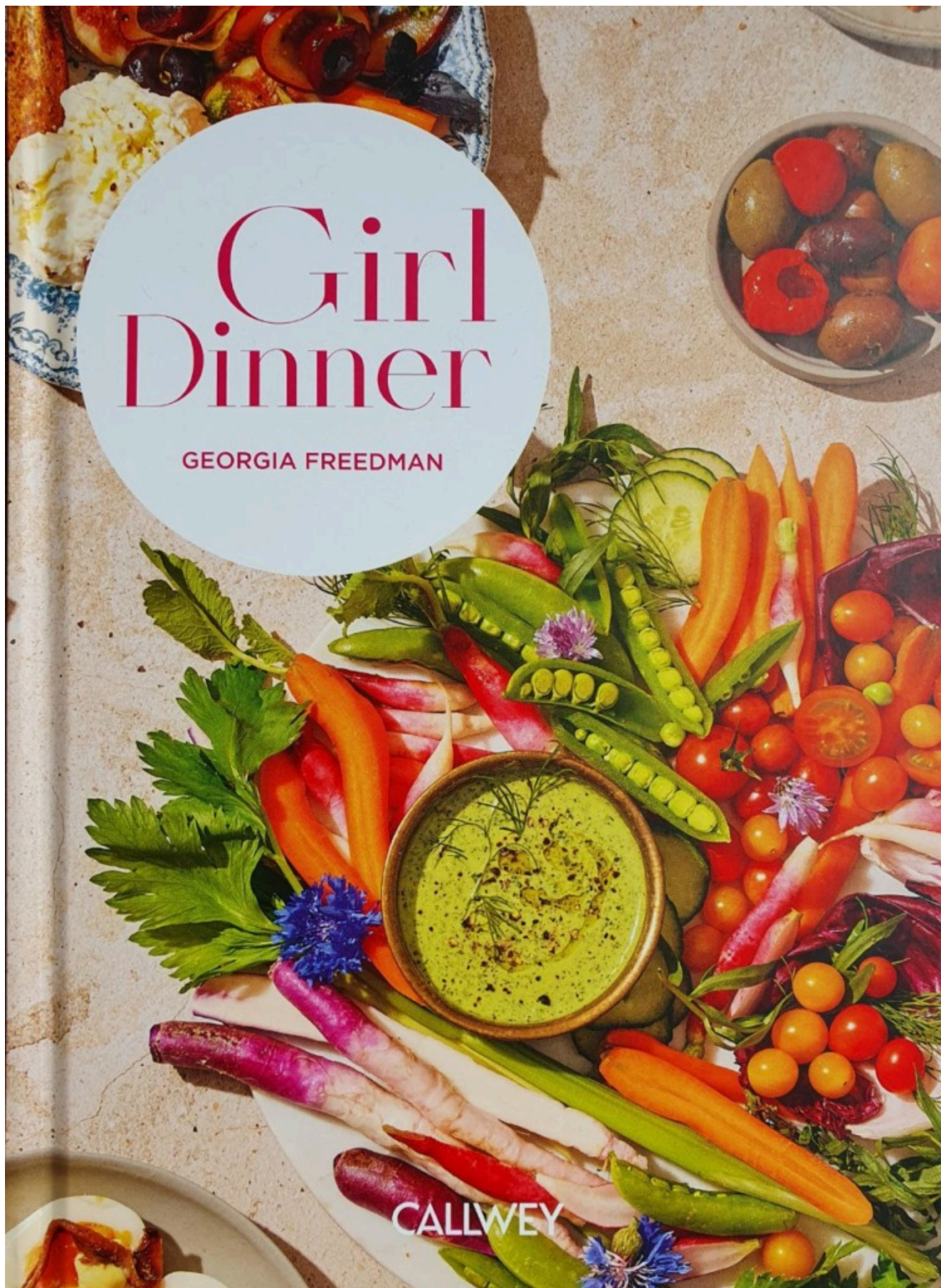
Ausgezeichnet mit dem Deutschen Kochbuchpreis Bronze 2023

176 Seiten

Hardcover, 28 Euro

ISBN 978-3-8321-6923-7

**Buchvorstellung: „Girl
Dinner“ von Georgia Freedman
(Callwey Verlag)**



Das Jahr geht mit großen Schritten auf sein Ende zu und

Weihnachten ist auch nicht mehr weit – auch wenn es jedes Jahr so „plötzlich“ da ist. Da passt es gut, dass im Herbst viele neue Bücher erscheinen, die vielleicht für den ein oder anderen ein perfektes Geschenk wären!

Deshalb gibt es in der nächsten Zeit einige Neuerscheinungen, die in meinem Regal gelandet sind und die mich persönlich überzeugt haben. Los geht es heute mit einem Buch, das ich lektorieren durfte und das mir großen Spaß gemacht hat.

„Girl Dinner“ von Georgia Freedman ist eine Liebeserklärung an kreative Snackmahlzeiten. Für alle, an denen Trends auch so oft vorbei gehen wie an mir:

Das „Girl Dinner“ ist ein auf TikTok und Instagram entstandener Trend, der ein Abendessen aus lauter kleinen Snacks oder eine unkomplizierte Zusammenstellung eines Snackboards beschreibt – also eine Mahlzeit ohne großes Kochen. Perfekt für Mädelsabende, kleine Parties oder einen entspannten Abend nur mit sich alleine.

Ein „Girl Dinner“ soll vor allem Spaß machen und verwöhnen, nicht stressen oder besonders ausgewogen oder aufwändig sein.

ROHKOST-PLATTE MIT JOGHURT-MISO- GREEN-GODDESS-DIP

eine Knoblauch-
e
rdelle in Oliven-
nach Belieben)
glatte Peter-
t, nur Blätter
dünne Stiele
Schnittlauch,
b gehackt
Estragon-
ter
g griechischer
lettjoghurt
weiße Miso-
e, plus mehr
Abschmecken
frisch gepress-
tronensaft,
mehr zum
hmecken
gemahlener
rzer Pfeffer
siedene
sororten,
rter Stauden-
e, Karotten-
Radieschen,
erbsen,
ee-Blätter,
hio-Blätter

Das lebendige, würzige Green-Goddess-Dressing ist ein kalifornischer Klassiker, der 1923 im Palace Hotel in San Francisco erfunden wurde. In meiner Variante wird das Dressing zu einem Dip, indem ich die übliche Mayonnaise und saure Sahne gegen dicken griechischen Joghurt austausche, um dann die leckere, aromatische Mischung mit geschnittenem Gemüse zu dippen. Außerdem füge ich einen großen Löffel weißer Mispaste hinzu, die eine wunderbare Note von süßem Umami verleiht (und einige gesunde probiotische Bakterien enthält). Das Ergebnis ist eine dynamische, lebendige Leckerei, die auch noch richtig gesund ist. (Hinweis: Dieses Rezept ergibt genug Dip für zwei Mahlzeiten; wenn man einen Blitzhacker hat, der eine geringere Menge an Zutaten zerkleinert, kann man die Menge auch halbieren und nur eine Portion zubereiten).

Knoblauch, Sardellen (falls verwendet), Petersilie, Schnittlauch und Estragon in einen Mixer geben und mit der Pulstaste zerkleinern, bis alles fein gehackt ist. Dann Joghurt, Miso und Zitronensaft hinzugeben und die Mischung zu einer glatten Sauce verarbeiten, dabei nach Bedarf alles von den Seiten des Mixers nach unten kratzen. Mit 1 Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, abschmecken und bei Bedarf noch etwas Miso oder Zitronensaft hinzufügen. Die Sauce als Dip zum Gemüse genießen.

Das passt dazu: Dazu passt ein weichgekochtes Ei „Salz & Chili“ oder „À la Provençale“ (Seite 71). Oder man streicht etwas von dem Dip auf ein Stück Baguette. Dazu passen auch milde schwarze Oliven, die man sich als Kind vielleicht auf die Finger gesteckt hat.



Georgia schreibt im Vorwort: „Snackgerichte waren schon immer eine Geheimwaffe“, nämlich von Berufstätigen, Alleinerziehenden, Studenten, ... Das Buch ist also nicht nur was für „Girls“, sondern genauso für Männer, die – sich oder Besuchern – gerne etwas „Selbstgemachtes“ servieren möchten.

Inhalt

Das Buch gliedert sich in 5 Kapitel, dazu kommen kleinere Abschnitte mit zusätzlichen Tipps, wie „Die Vorratskammer eines Snackers“.

Die Rezepte sind sehr übersichtlich, viele haben auch nicht

viele Zutaten.

Zwischendrin gibt es immer mal Einschübe, wie „Weichgekochte Eier“ (Garzeiten etc.) und eine Variation von Rezepten.



Kostprobe?

Lecker klingen die „Kartoffel-Röstis mit Okonomiyaki-Sauce“, aber auch die „Foriana-Parmesan-Toasts“ oder (einer meiner Favoriten für den Sommer) „Salatige Sommerrollen mit hawaiianischem Twist“.



Manche Rezepte eignen sich für kleine Mahlzeiten, andere sind in Snacks verwandelte Gerichte. Manche erfordern ein wenig „kochen“, andere sind ganz fix aus Vorräten zusammengestellt.

Im letzten Kapitel sind auch teurere Zutaten wie Kaviar dabei – Snacks, um sich mal richtig was zu gönnen.

Kurz: für jeden Geschmack und Anlass ist etwas dabei und die Texte der Autorin bei jedem Rezept lesen sich auch unterhaltsam. Am Ende werden Zutaten erklärt und sinnvolle Vorräte aufgeführt. Auch ich kannte nicht alles, man lernt also sogar noch was dazu.



Ein Rezept daraus habe ich schon zwei Mal nachgekocht: das [Picadillo mit Azukibohnen](#). Richtig lecker!

Das Buch bekommt eine klare Empfehlung von mir.

Viel Freude beim Schmökern und Snacken!

Eure Judith

Buchvorstellung:

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



Pflanzenküche

EINFACH, NATÜRLICH, KÖSTLICH
– REZEPTE FÜR JEDEN TAG

Beate Prader



freya

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

WARME SALATE UND BEILAGEN 73

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



SUPPEN 101

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



AUS DEM TOPF 127

Kürbisgulasch	129	Melanzani-Eintopf	133
Süßkartoffel-Schmortopf	131	Semmelknödel	134
		Pilzsauce mit Knödeln	135
		Cremig-weiße 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.



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



Beate Prader:

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

Freya Verlag

28,00 €

ISBN: 978-3-99025-520-9