

**Buchvorstellung: „Kapusta.
Osteuropäische Gemüseküche“
von Alissa Timoshkina (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, Kuchlein, 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 herhaftes „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-
ezept für das Buch zu ent-
ndere, die an dem Buch
nischen osteuropäischen
ten Staaten.

ingform (\varnothing 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-
ver 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/Kohlsaison ist dieses Buch wunderbar für herhaft-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)

CALLWEY



IN PIZZA WE CRUST

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

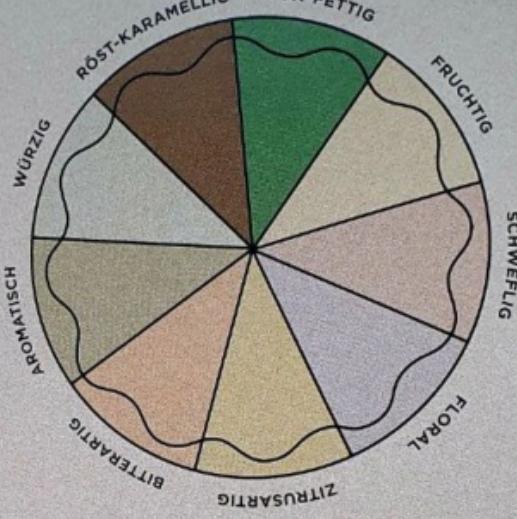
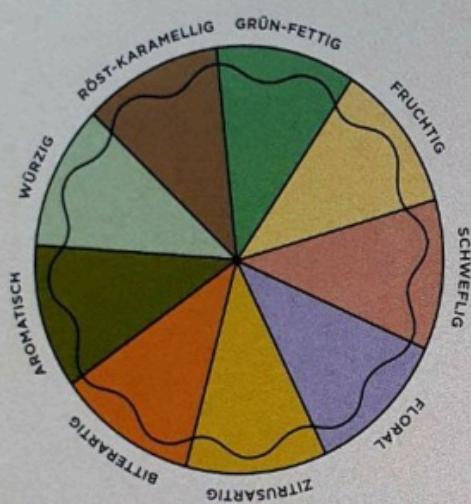
Der Inhalt ist durchaus üppig. Viel Theorie, ob zur Mehlsorte, Temperaturführung, Saucenherstellung, Mozzarella-Herstellung oder Pizza-Facts.

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: VOILÀ:



links: Die Basisaroma-
gruppen (grün, frucht-
ig, schweflig, floral,
zitrus-/kräuterartig,
holzig, harzig, aroma-
tisch, würzig und röst-/
karamellartig) für alle
Lebensmittel finden
sich auch in Pizzen
wieder

rechts: Bei der Basis
pizza sind lediglich
Gruppen grün-/fettig
und röst-/karamell
betont. Den Rest
chen Beläge, Sauc
und Pimpereien.

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 sys-tema-

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-holzig oder würzig).

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

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.

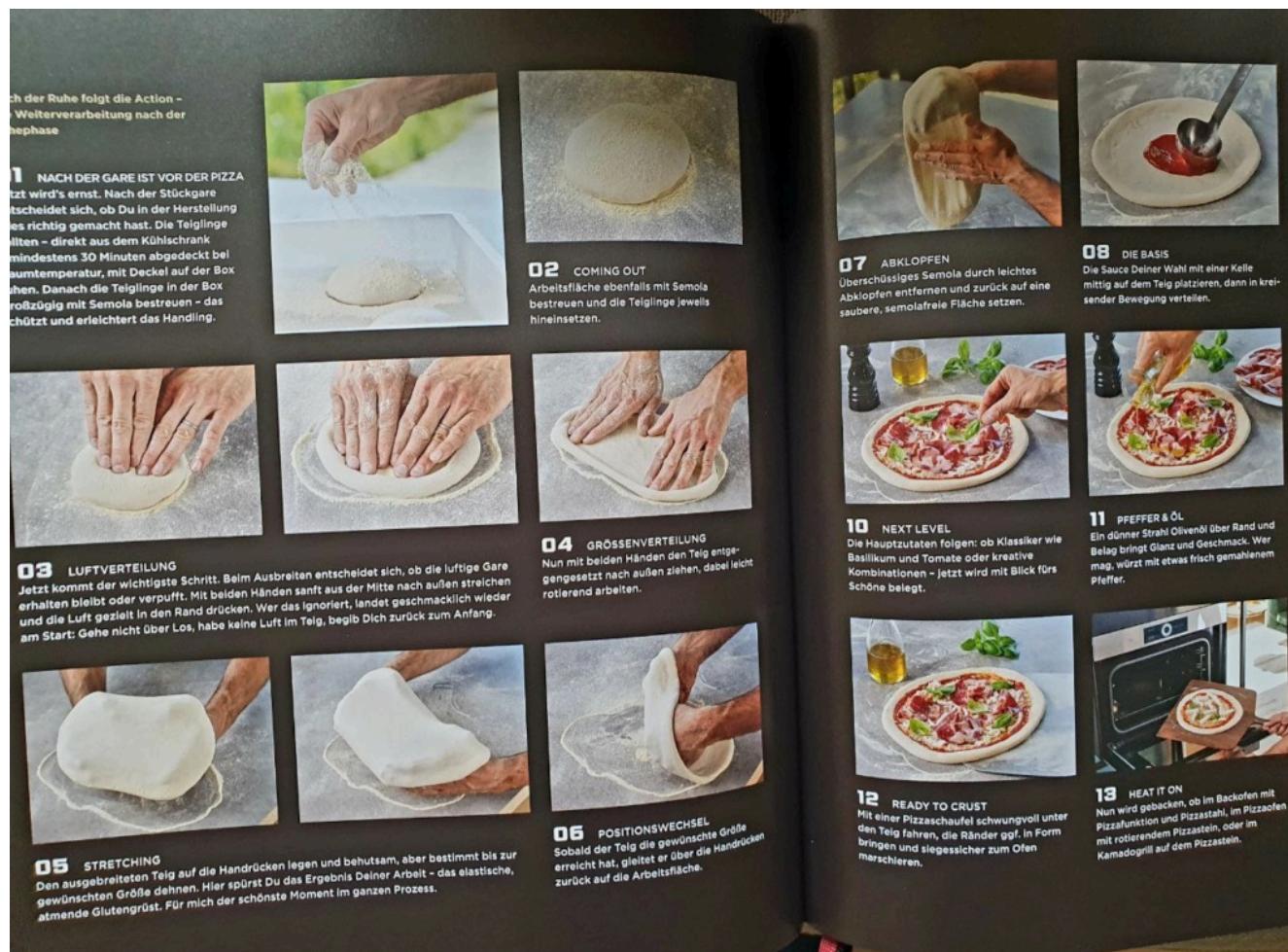
Oder die „Bolo Habibi“ mit Linsen-Kichererbsen-Bolo, Kreuzkümmel, Zhoug, Joghurt, Granatapfel, Minze und Dill.



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 pimpfen 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.



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 Schmöckern, Experimentieren und Vernaschen!

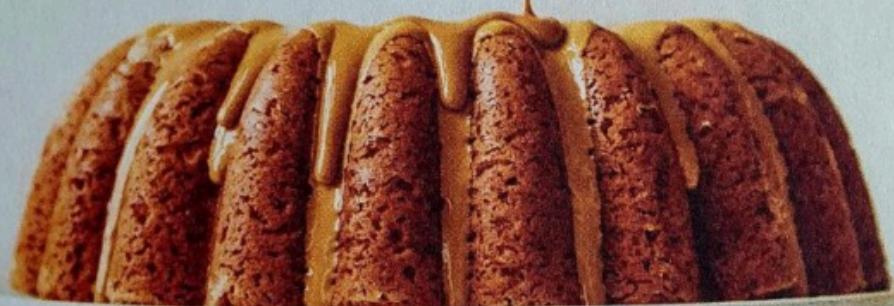


Eure Judith

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

AGNES PRUS
YELDA YILMAZ

NASCH MITTAG



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

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 Wissenswertem wie die Grundausstattung 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.

Feine Apfeltarte

Diese Tarte besticht durch ihre Schlichtheit – nur eine Handvoll Zutaten ist für dieses zarte Gebäck vonnöten. Es gibt aber eine unausgesprochene weitere Beigabe, nämlich Sorgfalt. Der Zauber dieser Tarte steht und fällt nämlich mit der Ordentlichkeit, mit der die dünnen Apfelscheiben arrangiert werden. Das verleiht ihr den durch und durch französischen Charakter – und ich bin überzeugt, sie schmeckt dadurch auch besonders fein.

Uhrform (28 cm Ø)
Zutaten: 35 Min.
Zubereitung: 30 Min.
Zubereitungszeit: 1 Std.

Weizenmehl Type 405

weiche Butter

Salz

Apfel

zudem

zum Arbeiten

Zucker zum Bestreuen

Butter, in Flöckchen

EL Aprikosenkonfitüre

1. Mehl, Butter, Eigelb und Salz mit den Fingern oder den Knethaken des Rührgeräts zu Streuseln verarbeiten. Dann 2–3 EL kaltes Wasser zügig untermischen, bis ein homogener Teig entsteht. Diesen zu einer Scheibe formen, auf der bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dünn ausrollen und in eine Tarteform legen. Überstehende Ränder abschneiden und den Teigboden einige Male mit einer Gabel einstechen. Das Ganze für mind. 30 Min. kalt stellen.

2. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in möglichst dünne Scheiben schneiden. Etwa ein Drittel davon und eventuell anfallende Reststückchen auf den Teigboden legen. Restliche Apfelscheiben fein säuberlich und überlappend darauf anordnen. Mit Zucker bestreuen und Butterflockchen darauf verteilen.

3. Die Tarte im unteren Drittel des Ofens ca. 1 Std. backen. Die Apfel sollten stark gebräunt sein. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

4. Aprikosenkonfitüre mit 2 EL Wasser erwärmen und glatt verrühren. Die Tarte damit gleichmäßig bepinseln.

TIPP
Dazu kann etwas Sahne serviert werden.

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)

Girl Dinner

GEORGIA FREEDMAN

CALLWEY



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.

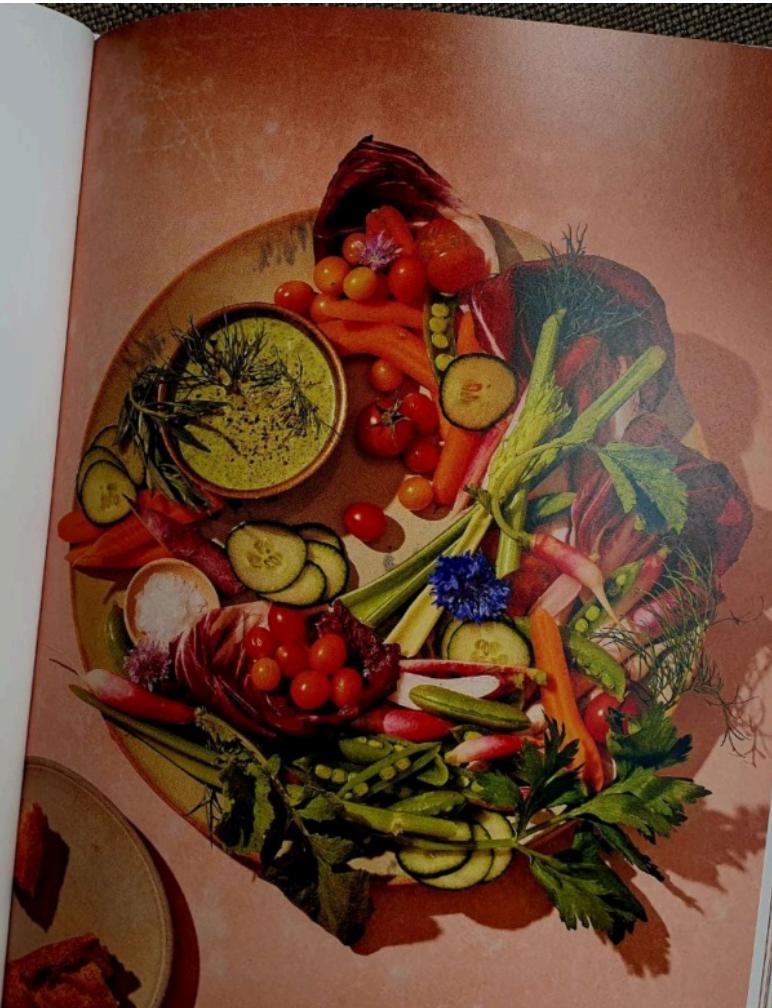
Ein „Girl Dinner“ soll vor allem Spaß machen und verwöhnen, nicht stressen oder besonders ausgewogen oder aufwändig sein.

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

eine Knoblauch-
zehe
Sardelle in Oliven-
nach Belieben)
1 glatte Peter-
z, nur Blätter
1 dünne Stiele
1 Schnittlauch,
b gehackt
1 Estragon-
z
1 griechischer
Joghurt
weiße Miso-
e, plus mehr
Abschmecken
frisch gepres-
ztronsaft,
mehr zum
hmecken
gemahlener
irzer Pfeffer
siedene
sesorten,
ter Stauden-
e, Karotten-
Radisches,
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 Pultaste 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 7), 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.

Einleitung 7
Snacken mit Gästen 10

FRISCH & FIX

Sandwich-Mahlzeiten 14
Dekonstruierte Guacamole 17
Seidentofu mit Frühlingszwiebeln, Tomate & Chili Crisp 18
Süßkartoffelchip-Salat mit scharfem Honig & frischen Kräutern 21
Selleriestangen à la Zuni 22
Burrata mit Obst, Pesto & Crostini 25
 Hausgemachtes Pesto 26
Salat mit spanischem Thunfisch, Tomate & Oliven 27
Türkisches Frühstück zum Abendessen 29
Gegrillter Feta mit Tomaten & knusprigem Brot 30
Roti-Pizza 33
Bali trifft Kalifornien: Urap-Salat-Wraps 34
Frischkäse-Gemüse-Toasts nach polnischer Art 37

SPEISEKAMMER-SNACKS

Fertig gekaufte Snacks zum Abrunden der Snack-Mahlzeit 42
Sardinen mit eingelegter Paprika 48
Grilled Cheese mit Kimchi 49
Toast mit weißen Bohnen & Salami 51
Conservas mit Pan con Tomate 52
„PB&J“-Reiswaffeln für Erwachsene 55
Dreierlei Gewürz-Popcorn 56
Foriana-Parmesan-Toasts 59
Picadillo mit schwarzen Bohnen & Tortilla-Chips 61
Kartoffel-Röstis mit Okonomiyaki-Sauce 62
Pikante Thunfisch-Rollen zum Selbermachen 65
Antipasti-Platte mit gebratenen Artischockenherzen 66

KLASSIKER & VARIATIONEN

Das perfekte weichgekochte Ei 71
Apfelscheiben & Cheddar mit Crackern & Marmelade 75
Gepimpte Instant-Ramen mit Tomate & Kräutern 76
Süß-pikanter Queso-Dip 79
Rohkost-Platte mit Joghurt-Miso-Green-Goddess-Dip 80
Chaat-Mango-Brötchen 83
 Minz-Koriander-Chutney 84
Nachos mit Chorizo & schwarzen Bohnen 85
Improvisiertes Jianbing 86
Klassische Bruschetta 89
Mexikanischer Mais-Salat mit Chips 90
Krabben-Cocktail mit zitroniger Gochujang-Meeresfrüchte-Sauce 93
Salatige Sommerrollen auf hawaiianische Art 95
Tee-Sandwiches mit pikantem Käse-Dip & Tomate 97
Onigiri mit Räucherlachs 98
Ceviche mit Heilbutt, Avocado & Kokosmilch 101

SNACK-PREP

Mix & Match-Kartoffelhäppchen 104
Hummus mit würzigen Mandeln, Oliven & Rosinen 107
Weichgekochte Kichererbsen 109
Äthiopischer Dip mit Shiro Mitten, Injera-Chips & Paprika 110
Knuspriger Reis mit Chorizo, Kräutern & Salat 112
Süß-pikanter Reisnudelsalat mit Hähnchen 115
Dekonstruiertes Fattoush mit Mandarine & Granatapfel 117
Fladenbrot mit Kürbis nach senegalesischer Art 119
Reis mit Tofu, Mais & Spinat 122

KLOTZEN STATT KLECKERN

Kaviar-Sandwich 127
Ungefüllte Avocado mit Krabbe 128
Häppchen Banh-Mi-Style mit Pastete 131
Bauernpastete mit Baguette & Cornichons 132
 Blitzschnell eingelegte Zwiebeln 133
Poké Bowl mit Thunfisch & Pflaumen 134
Gebackener Brie mit Trüffelsauce 136

Die Vorratskammer eines Snackers 137
Snacking-Grundausrüstung 144
Vorräte aus aller Welt 146
Danksagung 153
Register 154

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“.

GEGRILLTER FETA MIT TOMATEN & KNUSPRIGEM BROT

Kirschtomaten
↳ Mini-Paprika-
e oder ein
leicht scharfe
kaschote
italienische
aprika), ent-
und entkernt
telvetran-
h
e Blätter von
weig Oregano
Olivenöl extra
ne
ochujang
gemahlener
rzer Pfeffer
Feta
uette
silikumblätter

Als vor ein paar Jahren ein virales Pastarezept für Pasta mit gegrilltem Feta und Tomaten aus dem Ofen im Internet auftrat, fiel mir etwas Merkwürdiges auf. Die Videos fingen wunderschön an, mit einem Quadrat gebratenem Käse, umgeben von hellen, glitzernden Tomaten, aber dann schütteten die Köche die Nudeln in die Pfanne und vermischten alles und ruinerten die hübsche Präsentation. Anstatt dem Internet zu folgen, hörte ich bei diesem herrlichen Zwischenschritt auf und serviere alles mit knusprigem Brot statt mit Nudeln. Außerdem gebe ich ein paar Oliven für einen salzigen Kick dazu und würde das Ganze mit einem Hauch Gochujang. Das Ergebnis ist ebenso hübsch wie lecker.

Die Tomaten der Länge nach halbieren (große vierteln) und die Paprika und die Oliven grob hacken. Das Gemüse und den Oregano in eine kleine Auflaufform geben, mit dem Olivenöl und dem Gochujang mischen und mit 1 großen Prise Salz und etwas Pfeffer würzen. Den Feta in die Mitte der Gemüsemischung geben.

Alles unter dem Grill braten, bis die Tomaten aufgeplatzt sind und der Käse oben gebräunt ist (die Dauer hängt vom Ofen ab).

Das Baguette in dünne Scheiben schneiden und sie leicht anrösten. Das Basilikum grob hacken. Wenn die Tomaten und der Feta fertig sind, das Basilikum darüberstreuen. Genießen am besten etwas Käse auf ein Stück Baguette streichen und ein bisschen Gemüse daraufgeben.



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.

UNGEFÜLLE AVOCADO MIT KRABBE

abbenfleisch
gehackter
sellerie
nnaise
ittlauch-
ihlerer
und
rone,
nd
lo
inne
it-
nt

Als Kalifornierin, die inmitten von Avocadoplantagen und frischen Krabben aus der Region aufgewachsen ist, dachte ich immer, dass der Klassiker aus der Mitte des letzten Jahrhunderts - eine halbe, mit Krabbensalat gefüllte Avocado - in meinem Heimatstaat erfunden wurde. Aber es stellte sich heraus, dass Köche in ganz Amerika schon seit über einem Jahrhundert Zutaten in Avocadohälften füllten und dass die Version mit Krabbensalat in den 1940er Jahren in Louisiana erfunden wurde. Wo auch immer dieses Gericht herkommt, es ist eines meiner absoluten Lieblingsgerichte. Hier verwandle ich diese Vorspeise in einen Snack, indem ich die Avocado in Scheiben schneide, um sie mit den Krabben auf Crackern anzurichten. Außerdem gebe ich dem Ganzen mit Zitrusfrüchten einen kalifornischen Touch.

In einer kleinen Schüssel das Krabbenfleisch mit dem Sellerie, der Mayonnaise und dem Schnittlauch verrühren. Alles mit 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Etwas Mandarinen- schale und die Schale der Zitrone direkt in die Schüssel reiben (mit einer Microplane oder Haushaltsreibe). Den Kern der Avocado entfernen, das Fruchtfleisch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einem Teller auffächern und mit 1 Spritzer Zitronensaft und 1 Prise Salz würzen. Den Krabbensalat neben oder auf die Avocado geben und die Kumquat-Scheiben (falls verwendet) darüberstreuen. Die Cracker mit Krabbe und Avocado toppen und genießen.



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



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

WARMES 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
Melanzeni-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	Melanzeni-Eintopf	133
Süßkartoffel-Schmortopf	131	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.

CHICORÉE-APFEL-SALAT

CHICORÉE · APFEL · SPINAT

für 2 Portionen

- > 4 Stück Chicorée
- > etwas Gemüsebouillon
- > 1 EL hitzebeständiges Öl
- > 1 Apfel
- > 1 Handvoll Granatapfelkerne
- > 1/2 Zitrone
- > 2 Handvoll Spinat
- > optional etwas hitzebeständiges Öl

Dressing

- > 1 Zitrone ausgepresst
- > 1/4 Tasse Granatapfelsaft oder Traubensaft
- > 1 TL Senf oder 1/2 TL gemahlene Senfkörner
- > Salz und Pfeffer
- > Petersilie fein gehackt
- > 1-2 EL kalt gepresstes Walnussöl

1 Apfel waschen, vom Kernig mit einer Hobel in hauchdünne schneiden und mit Zitrone

2 Spinat waschen und trocknen

3 Chicorée vierteln und in weich dünsten, am Schluss hitzebeständiges Öl zufügen anbraten

4 Chicorée aus der Pfanne Spinat im Bratensatz für menfallen lassen

5 Chicorée, Apfel, Spinat anrichten und mit d

Der warme, gebratene Bitterkeit, die von der Granatapfelkerne abgefa

Die Kontraste aus wässriger und salzig gefüllten 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 blutzucker-spiegelregulierend und kann helfen, koronaren Herzkrankungen vorzu-



Kostprobe?

Lecker klingen zum Beispiel die „Kartoffelwaffeln“ für ein herhaftes 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
- › 1/4 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

- › 1/4 Tasse Carobpulver
- › 1/4 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 Salz geben, Carobpulver, Backpulver dazusieben und alles gut vermischen

3 Die flüssigen Zutaten den Mehlmix unterheben und kurz umrühren, sodass die Zutaten verbinden – es sollen jedoch sichtbar sein!

4 Eine kleine Auflaufform oder Brownie-Blech mit Backpapier auslegen, bei 180 Grad 25 Minuten backen

5 Zutaten für die Carob-Nusscreme anrühren und auf den ausgekühlten Kuchen geben

6 Darauf die frischen Himbeeren geben

Bei diesem flauschigen Kuchen ist der Carobpulver des johannissortenbaums mineral- und kalorienarm. Es enthält im Gegensatz zu Kakao regende Substanzen wie Bromelain. Der Geschmack ist mellow und erinnert an Karamell. Carobpulver kann überall eingesetzt werden, wo sonst Kakao oder Schokolade Verwendung finden.

Beate Prader:

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

Freya Verlag

28,00 €

ISBN: 978-3-99025-520-9