

Buchvorstellung: "Boustany" von Sami Tamimi



SAMITAMIMI

Boustany

Vegane und vegetarische
Rezepte aus Palästina

Diese Woche gibt es Lesefutter!

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

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

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

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



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

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

Einführung	6
Die Vorratskammer	14
Pickles, Milchprodukte & Würzmittel	
Frühstück und Brunch	40
Kleine Gerichte, Dips & Saucen	68
Salate	98
Suppen	136
Unter der Woche	160
Für Gäste & Feste	192
Brot	232
Süßspeisen	266
Glossar	306
Register	311
Über den Autor	316
Danksagung	319

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

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

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

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

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



Kostprobe?

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



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

Sami schreibt:

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



Ich hoffe das auch und empfehle das Buch von Herzen!

Viel Freude beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

*** **

Sami Tamimi
Boustany
Vegane und vegetarische Rezepte aus Palästina.

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

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

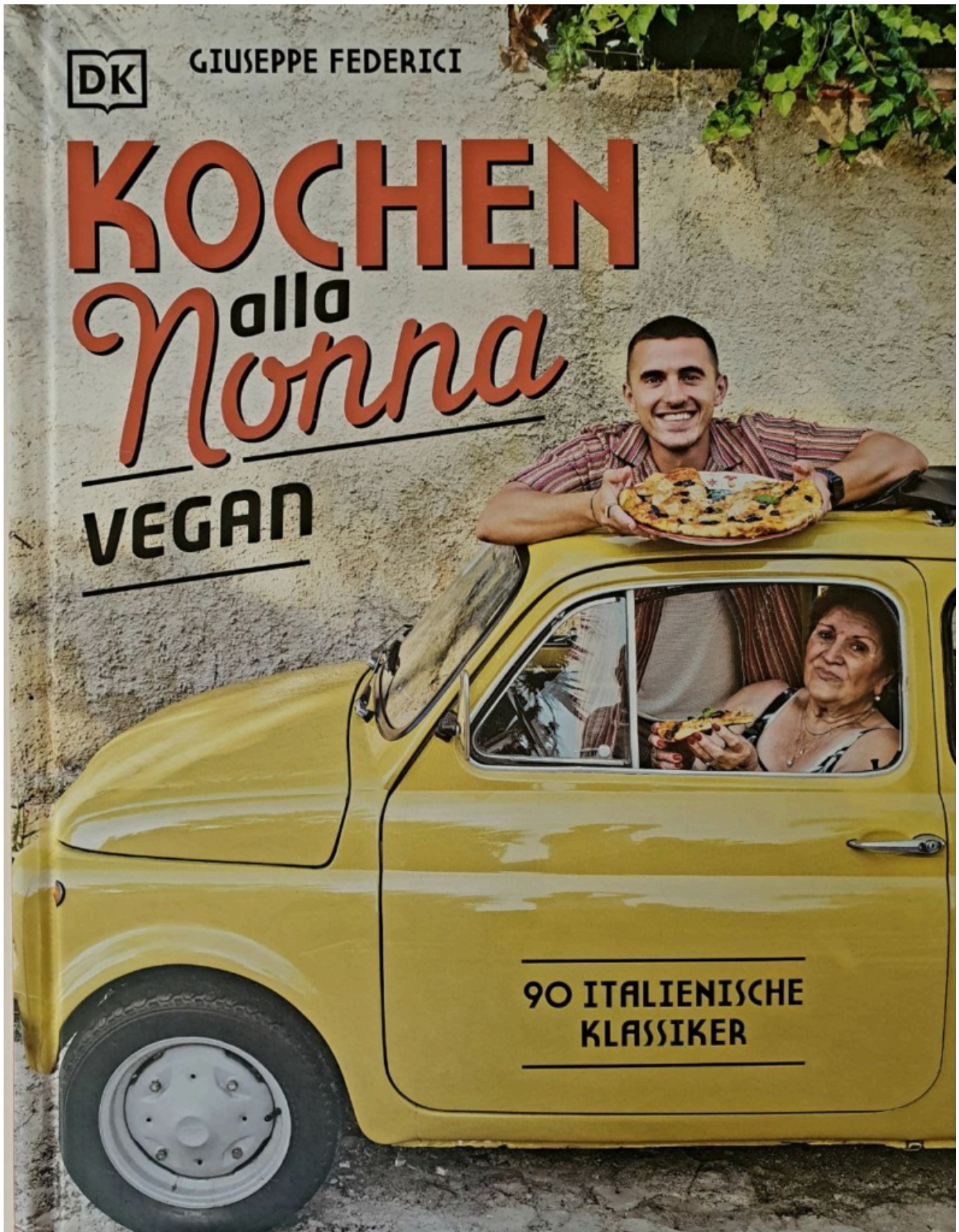


GIUSEPPE FEDERICI

KOCHEN

*Nalla
Nonna*

VEGAN



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

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

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



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

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

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

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

The background of the page is a grid of squares in shades of green, orange, and yellow. Each square contains a stylized illustration of a food item. Top row: three yellow corn cobs, a whole orange, a red bowl, and a bunch of green asparagus. Second row: a single carrot, a slice of pizza with toppings, and a red onion. Third row: a head of green lettuce, a slice of watermelon, and a green leaf. Bottom row: a whole watermelon, a slice of watermelon, a green leaf, and a bunch of yellow corn cobs.

BENVENUTO • 6–7

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

UND DANN KAM SEPPS ... • 14–17

MEINE FAMILIE • 19–21

VEGANE ITALIENISCHE VORRÄTE • 22–29

ANTIPASTI E INSALATE • 31–49

PRIMI PIATTI E CONTORNI • 51–77

ZUPPE E MINESTRE • 79–91

PANE • 93–113

PASTA • 115–179

SECONDI PIATTI • 181–209

DOLCI E BEVANDE • 211–277

REGISTER • 278–283

DANK • 284–286

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

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



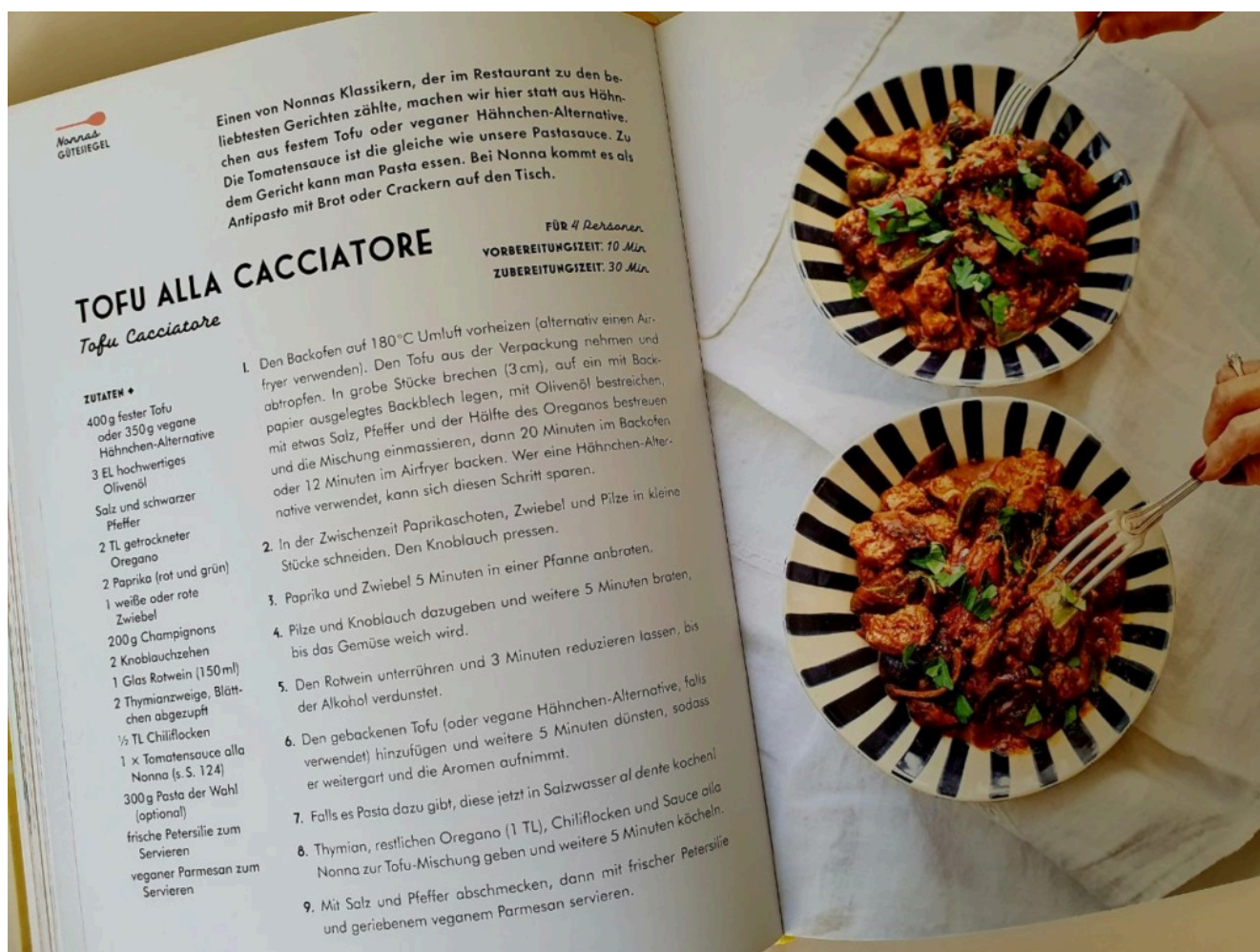
Kostprobe?

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

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

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

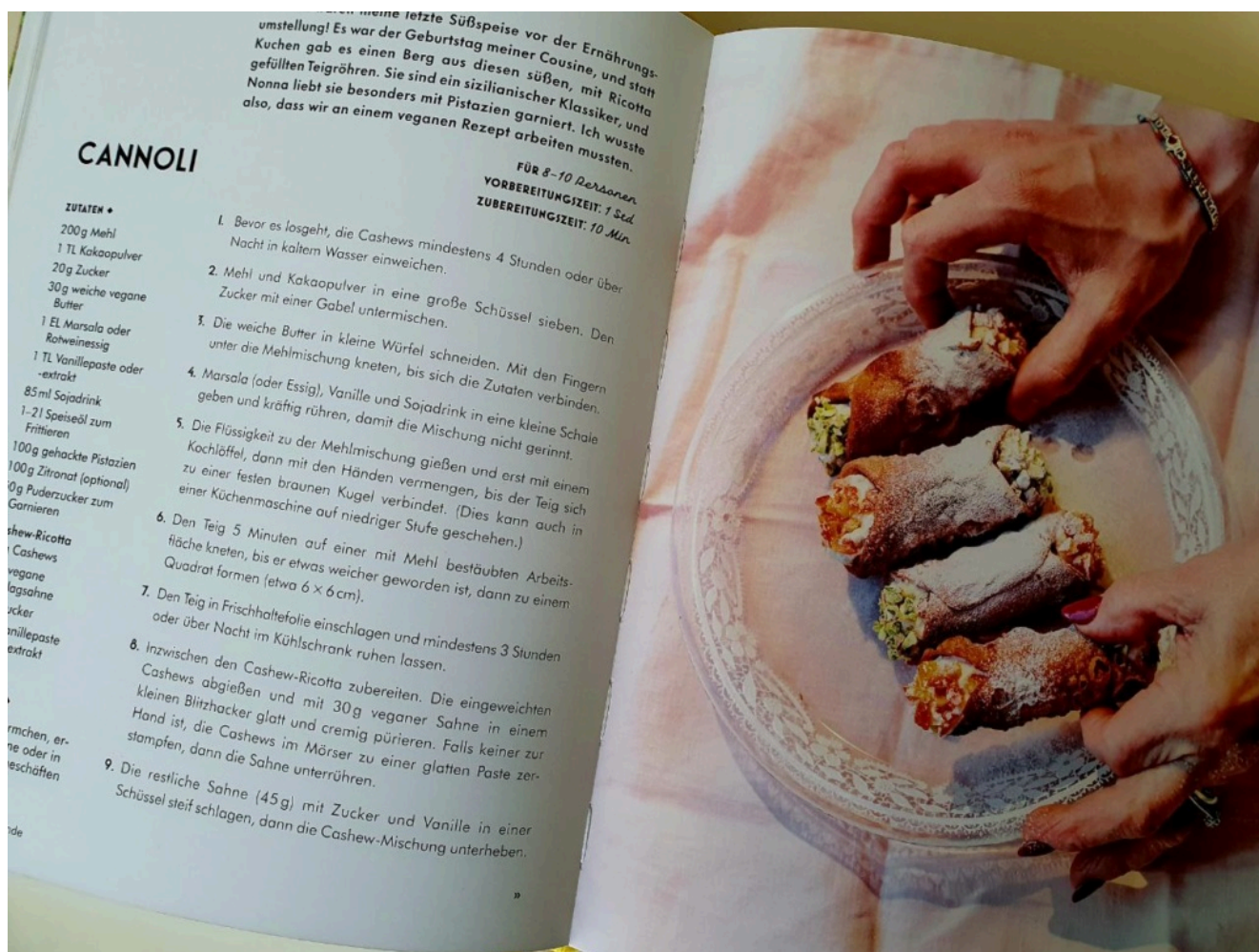
Für heiße Sommertage gibt es leckere Eissorten, wie Schokolade, Mandel, oder [Granita](#) al limone oder al caffè. Zum Aperitivo nehme ich einen Limoncello Spritz!



Mir gefällt dieses Buch richtig gut, denn es versprüht

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

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



Viel Freude beim Schmökern, Nachkochen und Naschen!

Eure Judith

Buchvorstellung: „HAPPY“ von Meera Sodha



MEERA SODHA

HAPPY

**Weil diese Rezepte
glücklich machen**

VEGETARISCH ♦ VEGAN ♦ ASIATISCH

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

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

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

Aber schauen wir mal hinein.

Inhalt

Esst saisonal	5
Alternativer Inhalt	6
Einführung	8
Hinweise	12
Auftakt	15
Auberginen	19
Brokkoli und anderer Kohl	45
<i>Küchenhelfer</i> Messer	67
Esst euer Grünzeug	71
Eier und Käse	97
<i>Küchenhelfer</i> Die Pfanne	121
Pilze und die Zwiebelfamilie	125
Ein Sack voller Hülsenfrüchte	147
<i>Küchenhelfer</i> Tupperware	167
Wurzeln, Sprossen und Knollen	171
Kürbis und Freunde	197
<i>Küchenhelfer</i> Saucen & Co.	213
Aus dem Vorrat	217
Tomaten und andere Früchte	239
Nebensachen	259
<i>Küchenhelfer</i> Die Küchengötter	279
Happy End	283
Extraportionen/hilfreiche Extras	304
Dank	310
Register	312

Inhalt

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

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



Kostprobe?

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



Gebratener Reis mit Ananas

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

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

FÜR 2 Personen, großzügig bemessen

500g gegarter Reis vom Vortag
oder 200g roher Jasminreis

Rapsöl

50g Cashewkerne

8 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

½ TL Salz oder nach Geschmack

1 Stück Ingwer (2 x 2cm), gerieben

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 Vogelaugenchilis, fein gehackt

250g Ananasfruchtfleisch, gewürfelt

250g grüne Bohnen, vom Stielansatz befreit

1 Dose Wasserkastanien (225g), abgetropft

1 EL mildes Currypulver

3 EL vegetarische Würzsauce mit Pilzen

3 EL helle Sojasauce

Zum Servieren

1 große Handvoll Thai-Basilikum-Blätter

nach Belieben: 1 Vogelaugenchili, fein gehackt

1 Limette, in Spalten geschnitten

Wenn ihr den Reis frisch kocht, den Jasminreis in ein Sieb gütlich unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Den Reis abtropfen lassen, dann in einen Topf geben. Ein fest schließender Deckel vorhanden ist, 340ml kochendes Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen, dann den Topf zugedeckt noch 5 Minuten quellen lassen, dann auf einem Gitter verteilen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

In einer großen Pfanne, für die ein passender Deckel vorliegt, 1 EL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, das Rapsöl hinzugeben und unter Rühren einige Minuten braten, bis sie goldbraun sind, dann auf einen Teller geben. In dieselbe Pfanne 2 EL Öl geben, sobald es heiß ist, die Frühlingszwiebeln darin mit ½ TL Salz und 3 Minuten braten, bis sie weich und neongrün sind. Ingwer, Knoblauch und Chilis hinzufügen und 2 Minuten pfannenrühren, dann die Bohnen dazugeben und 1 Minute mitbraten. Bohnen und Wasser hinzufügen und alles gründlich mischen, dann den Deckel auflegen und alles noch etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen sich leicht lösen; falls die Mischung beginnt anzusetzen und die Bohnen nicht weich sind, 1 Schuss Wasser in die Pfanne geben.

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

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

1000-Löcher-Pfannkuchen mit Erdnüssen und Schokolade

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

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

ERGIBT 2 große Pfannkuchen für 4 Personen

Teig

300ml Haferdrink
240g Mehl
½ TL Salz
1 TL Trockenhefe
4 TL Apfelessig
½ TL Speisenaatron
lapsöl

Üllung

EL Zucker
1 EL vegane Butteralternative
rück (10g) vegane Bitterschokolade, gerieben
1 EL Handvoll gesalzene Erdnüsse, fein gehackt

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

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

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

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

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

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



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

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



Euch viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!

Alles Liebe,

eure Judith

DK Verlag (Hrsg.), Meera Sodha:

[Happy – weil diese Rezepte glücklich machen](#)

Vegetarisch. Vegan. Asiatisch. 120 indisch-asiatisch inspirierte Rezepte

320 Seiten

ISBN 978-3-8310-5078-9

29,95 Euro

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

EMILY EZEKIEL

Suppe macht glücklich.

Rezepte für jeden Tag

CALLWEY

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

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

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

Aber werfen wir mal einen Blick ins Buch:

The background of the page is a photograph of a rustic wooden table. On the left, there is a white bowl filled with a red soup, topped with small pieces of cheese or bread. A hand is holding a metal spoon over the bowl. Above the bowl, there is a small, round, textured glass containing a yellow liquid, likely wine. In the top left corner, a portion of a metal pot with a handle is visible, also containing a red soup. The text of the table of contents is overlaid on the right side of the image.

Inhalt

..

Einleitung 6

Frühling 11

..... Frühling im Glas **31**

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

Sommer 53

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

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

Herbst 93

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

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

Winter 133

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

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

Weitere Köstlichkeiten 171

Register 204

Impressum 208

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

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

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

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

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



Garnelen-Gumbo mit Petersilie

Vorbereitung: 15 Minuten Kochen: 30 Minuten Portionen: ..

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

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

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

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

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

Veganisieren

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

Kostprobe?

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

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



Würzige indische Blumenkohlsuppe

mit knusprigem Naan

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



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

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

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

In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 °C vorheizen.

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

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

Veganisieren

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

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

Hoffentlich begeistert es euch genauso sehr!

Viel Spaß beim Blättern, Kochen und Genießen!

Eure Judith



Emily Ezekiel

„Suppe macht glücklich.“

Callwey Verlag

ISBN 978-3-7667-2754-1

Gebunden, 208 Seiten, 22 Euro

Buchvorstellung: „Das Original Kreutzkamm Backbuch“ von Elisabeth Kreutzkamm-

Aumüller



Heute gibt es Lesefutter und feinstes Traditions-Naschwerk! Kennt ihr die Conditorei Kreutzkamm? Falls nicht, wird es Zeit, denn dieses Familienunternehmen – eines der ältesten in

Europa – feiert seinen 200. Geburtstag!

Durch seine lange Geschichte mit vielen Höhen und Tiefen führt Elisabeth Kreutzkamm-Aumüller, die das Unternehmen in der 5. Generation leitet, die Leser des diesen Monats erschienenen Callwey-Buchs. Die ersten 35 Seiten des Buchs sind der spannenden Geschichte gewidmet, denn wie es so schön heißt: „Ein Unternehmen, das eine Geschichte hat, kann eben Geschichten erzählen.“ Bei all den dramatischen Ereignissen der letzten 200 Jahre ist es ein absolutes Wunder, dass solch ein Unternehmen noch immer existiert.



Als großer Fan von Althergebrachtem, Traditionen und ehrlichem Handwerk möchte ich eine große Lanze brechen für solche Unternehmen. Gerade in einer Zeit, in der kleine Geschäfte sich kaum noch gegen die internationale Konkurrenz und die großen Ketten behaupten können, sollte es uns allen ein Anliegen sein, die wenigen überlebenden Juwelen zu schützen

und zu unterstützen – indem wir beim kleinen handwerklich arbeitenden Bäcker unser Brot kaufen und nicht beim Discounter um die Ecke (die Gesundheit wird es uns ebenso danken), indem wir direkt im Hotel oder der kleinen Herberge unsere Reise buchen und nicht beim großen Portal, das als Zwischenhändler massive Provisionen abgreift, im Ernstfall aber keinen persönlichen Ansprechpartner bietet, indem wir in der kleinen Dorfbuchhandlung unsere Bücher bestellen statt beim Onlinehändler mit Smile-Logo und vielleicht auch mal einen Euro mehr für etwas richtig Gutes ausgeben, es uns dafür aber auch ganz bewusst gönnen und es umso mehr genießen.

6
VORWORT
ELISABETH
KREUTZKAMM-
AUMÜLLER

8
EINLEITUNG
AMUSE-
GUEULE

36
BASISWISSEN

48
GRUND-
REZEPTE

86
HEFEGERBÄCK

96
KUCHEN &
GEROLITES

132
STRUDEL

144
TORTEN

174
WEIHNACHTEN

188
OSTERN

196
IMBISS

REGISTER 206

IMPRESSUM 208

Inhalt

Nachdem man in die turbulente Geschichte des Betriebs eintauchen durfte, folgen Kapitel mit Basiswissen und Grundrezepten, danach kommen sieben Kapitel mit Rezepten.

Die Vielfalt ist fantastisch. Da gibt es ganz bodenständige Kekse und Kuchen, aber auch aufwendige Torten (sogar eine vegane), Petit fours und Weihnachtsgebäcke.

Die Rezepte sind übersichtlich, bestimmte Arbeitsschritte werden zu Beginn des Buchs erklärt. Oft gibt es noch einen Tipp, wie man Zutaten ersetzen kann, zur Menge oder was gut dazu passt.



Kostprobe?

Ich würde am liebsten jedes Rezept kosten, alles sieht so köstlich aus. Und da ich großer Fan bodenständiger Kuchen bin, werde ich sicher einiges nachbacken. Die TOGO-Kekse findet ihr

ja schon auf dem Blog. Lecker sehen auch der „Wiener Kirschkuchen“ oder der „Mohnkuchen“ aus. Gegen einen herzhaften „Spinatstrudel“ oder auch einen „Zwetschgenstrudel“ hätte ich auch nichts einzuwenden. Klassiker wie „Prinzregententorte“ oder die „Kreutzkamm Spezialtorte“ fehlen auch nicht und zu Weihnachten würde ich auf jeden Fall „Honiglebkuchen“ vernaschen, die durch den 4–6 Monate zuvor hergestellten Lagerteig besonders aromatisch sind.



Was mir am Buch besonders gefällt, sind nicht nur die Geschichten aus zwei Jahrhunderten und das zum Teil historische Flair der Rezepte, sondern auch die Aufmachung der Fotos, die mich stark an Omas Koch- und Backbücher aus den 50er Jahren erinnern.

Wer alte Rezepte schätzt, für den ist dieses Buch ein Muss und ich bin sicher, dass alle Naschkatzen und -kater ihre Freude daran haben werden, in all diesen köstlichen Naschereien zu stöbern. Und vielleicht schaut ihr ja auch mal im Café der Conditorei vorbei, wenn ihr mal in München seid!



Bis dahin wünsche ich euch viel Spaß beim Schmökern und Nachbacken!

Alles Liebe,

eure Judith

Elisabeth Kreutzkamm-Aumüller
„Das Original Kreutzkamm Backbuch“
Callwey Verlag
Gebunden, 39,95 Euro
ISBN: 978-3-7667-2713-8