

**Buchvorstellung: „Das
Gemüseboxkochenbuch“ von
Stefanie Hiekmann**



Stefanie Hiekmann

DAS GEMÜSE KISTEN

KOCHBUCH

Saisonal kochen
das ganze Jahr

100

REZEPTE

Über 300 Varianten

Heute gibt es mal wieder Lesefutter und zwar ein wirklich tolles! „Das Gemüsekistenkochbuch“ von Stefanie Hiekmann,

kürzlich erschienen im DK Verlag, begleitet die Leser durch die Jahreszeiten und bietet saisonale 100 Rezepte mit allem, was jeweils gerade Saison hat. Zudem gibt es unter den Rezepten die Rubrik „Tausch mal“, mit Vorschlägen, wie man die Rezepte mit anderen Zutaten abwandeln kann.



Hier in Freiburg gibt es einige sogenannte SoLaWis, solidarische Landwirtschaften. Mit einem festen Monatsbeitrag wird man Teil einer SoLaWi und unterstützt damit die Landwirte, die sehr viel sicherer planen und arbeiten können und feste Abnehmer ihrer Produkte haben. Umgekehrt haben alle Teilnehmer immer saisonale Produkte aus der Region, mit kurzen Wegen, biologisch angebaut und absolut frisch.

Alternativ gibt es auch Gemüsekistenabos diverser Produzenten, die jede Woche nach Hause geliefert werden. Solche Kisten hat dieses Buch zum Thema – aber ich finde das Buch für jeden Klasse, der saisonal kochen möchte, ob selbst gekauft, aus der Gemüsekiste oder bei der SoLaWi abgeholt!

6 Vorwort			
8 So nutzt du dieses Buch			
14 Saisonkalender			
			
20 Januar	68 April	116 Juli	164 Oktober
Lauch	Rhabarber	Blumenkohl	Hokkaidokürbis
Chicorée	Grüner Spargel	Erbsen	Shiitakepilze
Rotkohl	Weißer Spargel	Gurken	Wirsing
Schwarzer Rettich	Rucola	Zucchini	Petersilienwurzeln
Topinambur	Kopfsalat	Zuckerschoten	Zwiebeln
36 Februar	84 Mai	132 August	180 November
Rote Zwiebeln	Spinat	Tomaten	Rosenkohl
Meerrettich	Fenchel	Kartoffeln	Steckrüben
Urkarotten	Frühlingszwiebeln	Auberginen	Chinakohl
Austernpilze	Spitzkohl	Paprika	Butternutkürbis
Weißkohl	Mairübchen	Bohnen	Schwarzwurzeln
52 März	100 Juni	148 September	196 Dezember
Gelbe Bete	Ackerbohnen	Süßkartoffeln	Knollensellerie
Champignons	Mangold	Mais	Grünkohl
Pak Choi	Bundkarotten	Rote Bete	Radicchio
Pastinaken	Kohlrabi	Romanasalatherzen	Feldsalat
Radieschen	Brokkoli	Staudensellerie	Kräuterseitlinge
			214 Register

Inhalt

Das Buch ist nach Monaten gegliedert und dann nach Zutaten. Vorneweg gibt es nach dem Vorwort eine Einführung, wie man das Buch am besten nutzt und einen ausführlichen Saisonkalender.

Die Rezepte sind übersichtlich dargestellt und jeweils von einigen Sätzen der Autorin begleitet und appetitlich bebildert.

Zwischen den Rezepten finden sich immer wieder Infoseiten zu saisonalen Produkten und wie man sie am besten verwenden kann. Darunter sind auch „No-waste-Tipps“, nützliche Infos („Bohnen: wie lange kochen?“) und weitere Rezeptideen, wie beispielsweise Pesto aus Karottengrün.



Kostprobe?

Bereits ausprobiert habe ich „[Okonomiyaki – japanische Kohlpfannkuchen](#)“ mit Miso-Mayonnaise, die absolut köstlich waren. Lecker klingen auch der „gebratene Rhabarber mit Quinoa, Rucola und Hirtenkäse“ oder die „Tomatentarte mit Pfirsichen und Parmesan“.



Teriyaki-Pak-Choi mit Sushireis

Pak Choi kann man geschmacklich zwischen Mangold und Chinakohl einordnen. Die saftigen oberen Blätter lassen sich fein geschnitten als Salat servieren, der weiße Teil ist knackiger und verträgt gut ein paar Sekunden in der heißen Pfanne. Wer mag, ergänzt das Rezept durch gebratene Hähnchenstreifen. Zum Topping passt auch Koriander hervorragend.

FÜR 4 PORTIONEN

Sushireis

300 g Sushireis
3 EL Sushiessig (nach Wunsch)

Glasierter Pak Choi

4 Mini-Pak-Choi (ca. 600-800 g)
2 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Butter
8 EL Teriyakisauce, plus mehr zum Servieren

Karotten-Sesam-Topping

3 bunte Karotten
3 Frühlingszwiebeln
1 rote Chili oder milde Peperoni
3 EL gerösteter Sesam
1 TL geröstetes Sesamöl
Salz

Sowohl vegetarische als auch fischige und fleischige Rezepte sind dabei, also sollte für jeden etwas zu finden sein.

Die meisten Rezepte sind recht übersichtlich von der Zutatenliste und eher unkompliziert, eignen sich also prima für den Alltag. Ich werde sicher noch so einige ausprobieren!

Für alle, die sich gerne regional und somit saisonal ernähren wollen und dabei Umwelt und lokalen Produzenten Gutes tun möchten, ist dieses Buch in meinen Augen ein must-have. Es bietet wirklich viel Inspiration, sensibilisiert für den Umgang mit „Gemüseabfällen“ und macht Appetit darauf, Gemüse immer wieder neu zu entdecken.



Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

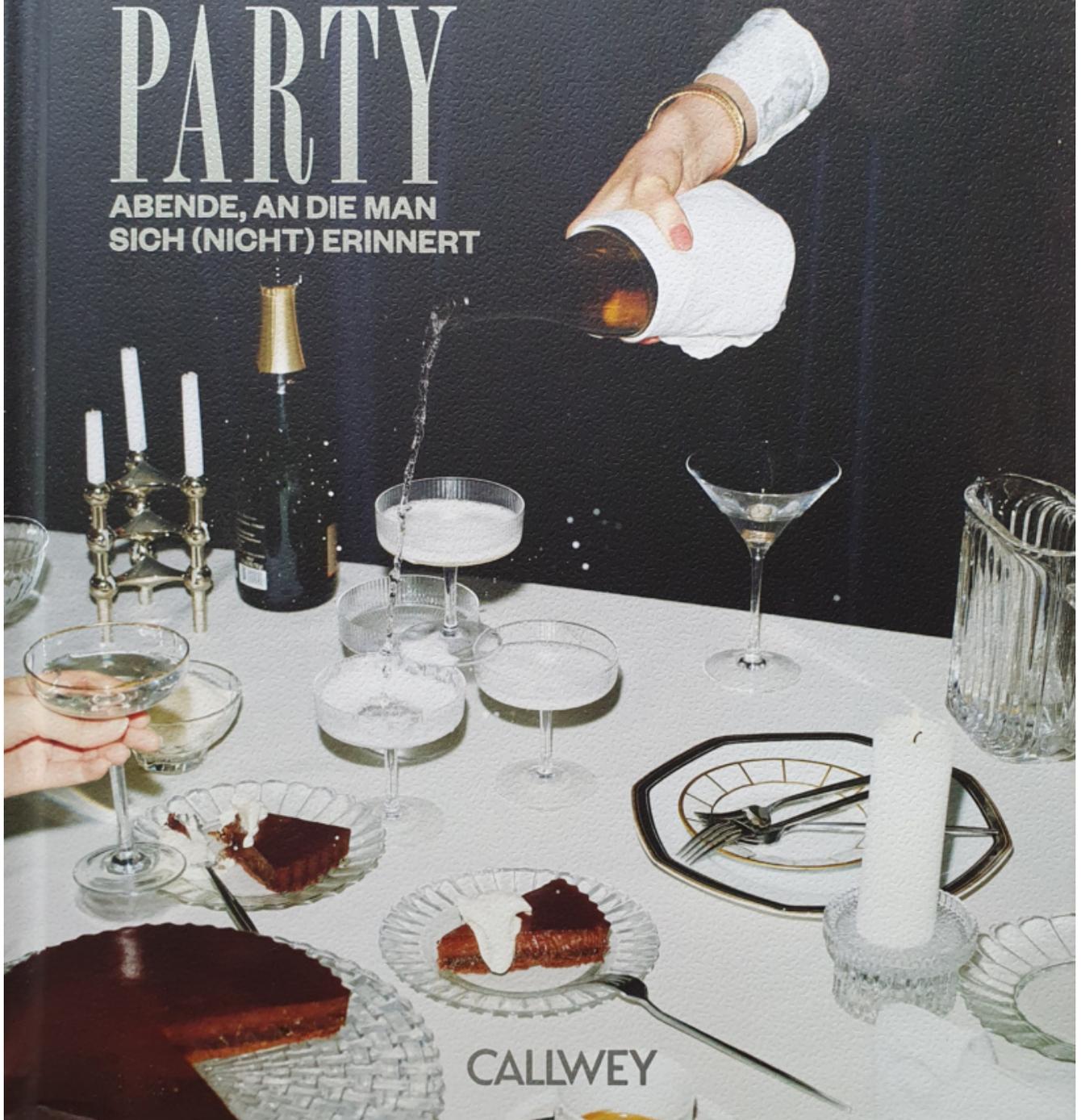
Stefanie Hiekmann
 „Das Gemüsekistenkochbuch“
 DK Verlag, gebunden, 24,95 Euro
 ISBN: 978-3-8310-4853-3

**Buchvorstellung: „Dinner
Party – Abende an die man
sich (nicht) erinnert“ von
Martin Benn & Vicki Wild**

MARTIN BENN & VICKI WILD

DINNER PARTY

ABENDE, AN DIE MAN
SICH (NICHT) ERINNERT



Es gibt wieder Lesefutter! Heute mal wieder aus dem Callwey Verlag. Bei dem Buch „Dinner Party – Abende an die man sich (nicht) erinnert“ von Martin Benn & Vicki Wild hatte ich als

Lektorin meine Finger im Spiel und das Projekt hat mir soviel Spaß gemacht, dass ich euch das Buch hier nicht vorenthalten möchte.

Das Konzept ist durchaus etwas Besonderes, denn der australische Spitzenkoch Martin Benn hat mit seiner Frau Vicki Wild Menüs für Dinnerpartys zusammengestellt, die er regelmäßig mit Freunden und Familie feiert. Zu den 9 Menüs, bestehend aus 107 Rezepten, gibt es sogar jeweils eine Playlist mit Liedern, die zum Thema des Abends und den Gerichten passen! Ich habe beim Lektorieren große Lust bekommen, mal wieder öfter Leute zum Essen einzuladen und hoffe, euch wird es genauso gehen!

Inhalt

Wie gesagt besteht das Buch aus 9 Menüs, die quasi die Kapitel darstellen. Eingerahmt werden sie von einer Einleitung, einem Kapitel mit Cocktail-Rezepten sowie den im Buch häufig erwähnten Basis-Rezepten.

Jedes Menü-Kapitel beginnt mit einer Übersichtsseite, auf der alle Gänge samt Drinks aufgelistet werden. Es folgt eine Doppelseite mit Text über das Menü sowie der Playlist. Die Rezepte sind sehr praktisch gestaltet und am Rand findet man immer Notizen, wann welcher Schritt vorbereitet oder ausgeführt werden sollte, um den Zeitplan so optimal und stressfrei wie möglich zu gestalten.

Meistens gibt es auch noch Profi-Tipps dazu, wie man etwas abwandeln oder Reste anderweitig verwenden kann.

EINLEITUNG 6	DIE COCKTAILS 208
14 Über dieses Buch 18 Die Ausstattung	
DIE MENÜS	DIE BASIS-REZEPTE 212
20 Die Nachbarn 26 Lost in Translation 60 Im Zweifel entscheide dich für Rot 82 Die Italiener kommen! 104 Die Familie weiß es am besten 124 Vielfalt ist die Würze des Lebens 144 Quer durch den Garten 164 Soiree bei Sonnenuntergang 182 Fancy Schmancy 202 Huhn – eine Lektion fürs Leben	228 Bezugsquellen 231 Dank 232 Register 240 Impressum

Zwischen manchen Kapiteln findet man noch kleine Einleger mit Beiträgen von Cornelia Poletto, Mikael Horstmann, Anne Petersen und Charles Schumann über das Gastgebersein und Erfolgsrezepte für perfekte Dinnerpartys.

Kostprobe?

Köstlich klingen für mich der „Gebratene Lachs mit Miso-Dill-Butter“, der „Auberginen-Rotolo“ und die „Negroni-Rigatoni“. Als süßer Abschluss für Naschkatzen wären der „Lissabonner Schokoladenkuchen“ oder die „Tiramisù-Pannacotta“ sicher bestens geeignet.

eine eigenen Vorlieben entwickelt haben, aber viele verbinden Sie alle. Schwelgen Sie in Erinnerungen an Sie, ob sie durch den Geruch von Omas Hühnernturmen Gewürze eines Currys oder die süße, weiche Kuchen ausgelöst werden. Selbst wenn Ihre Familie lebte, werden diese Erinnerungen etwas Besonderes zum Lächeln bringen.

Das Menü ist es, die gesamte Familie zu verwöhnen zu bringen – Sie eingeschlossen. Wenn Sie alles vor können Sie sich zusammen mit der Familie dem Vernehmen, ohne ständig in die Küche eilen zu müssen.

Abwechslung sind hier wichtiger als Experimente – außerdem sind Familien sehr gut darin, ein abzurechtzustutzen – also werden Fisch, Fleisch und Gemüse, sodass für jeden, Jung und Alt, etwas dabei ist, nicht, dass das Dinner in Windeseile vorbei ist, sondern sich jeder entspannen und so viel oder so wenig essen möchte.

Art-Brot ist eine lustige Art, gemeinsam das „Brot zu essen perfekt zu allen anderen Gerichten. Der Gebrauch einfach zuzubereiten und ein wahrer Genuss, huchen ist ein klassisches Wohlgefühlgericht mit einem Twist. Die Gemüsegerichte spielen ebenfalls einfachen, aber wirkungsvollen Beilagen.

Tipps lautet, einen großen, schönen Kuchen als Dessert in die Mitte des Tisches zu stellen. Das ist sehr die Familienmitglieder an die Geburtstagstorten erinnern. Außerdem kann man die Reste einpacken und nehmen, um sie am nächsten Tag zu genießen.



REEN Let's Stay Together **LEON BRIDGES** Coming Home **DONALD BYRD** Up with Donald Byrd **MARVIN GAYE** What's Going On **JAMES BLAKE** Covers EP
IWANUKA Love & Hate **NINA SIMONE** Sinnerman **RENÉ AUBRY** Scènes de Monde **RYUICHI SAKAMOTO** Music for Film **CURTIS MAYFIELD** Move on Up
ATIONS Sky's the Limit **BILL WITHERS** Just as I Am

DINNER PARTY

DIE FAMILIE WEISS ES AM BESTEN

107

Grundsätzlich sind viele Gerichte in diesem Buch nichts für den ganz kleinen Geldbeutel. Martin Benn verwendet gerne gutes Fleisch, Hummer, auch mal Kaviar. Aber auch bodenständige und vegetarische Rezepte sind enthalten, von denen ich sicher mal einige ausprobieren werde. Ein Menü ist sogar komplett vegetarisch.

Und natürlich muss man nicht jedes Gericht genauso zubereiten und sich auch nicht sklavisch an die Menüs halten. Ich sehe das Buch als wunderbare Inspiration, eigene Menüs zusammenzustellen und vor allem selbst mal wieder Freunde zu einem genussvollen Abend einzuladen!

**Buchvorstellung: „Mediterran
Express“ von Ali Güngörmüs**



**ALI
GÜNGÖRMÜS**

MEDITERRAN EXPRESS

Über
80
Rezepte

In nur
30
Minuten

Mit
5-7
frischen Zutaten

Aprilwetter! Auch wenn der Frühling uns schon mit einigen sommerlichen Tagen beschenkt hat und manche sicher schon die

Winterklamotten eingemottet haben, tobt hier ein Aprilwetter wie aus dem Lehrbuch. Bei Graupel, Schneeregen und Regengüssen – im Wechsel von ca. 10 Minuten – mag man sich am liebsten noch mal einkuscheln und ein gutes Buch schmökern.

Damit euch kulinarisches Lesefutter gar nicht erst ausgeht, stelle ich euch heute und in den kommenden 2 Wochen weitere Neuzugänge in meiner Küchen-Bibliothek vor. Darunter das neue Buch von Ali Güngörmüs, den viele sicher aus dem Fernsehen kennen.

In seinem Buch „Mediterran Express“ veröffentlicht er über 80 Rezepte aus der mediterranen Küche, die in nur 30 Minuten gezaubert sind und für die man nicht mehr als 5 bis maximal 7 frische Zutaten braucht – der Rest ist im Vorrat.

Das Buch verspricht also unkomplizierte, südliche Alltagsküche. Schauen wir mal rein:

INHALT

Vorwort

6

Clevere
Vorratshaltung

10



Vorspeisen &
kleine Gerichte

16

Suppen

54

Hauptgerichte
vegetarisch

86

Hauptgerichte
mit Fleisch

128

Hauptgerichte
mit Fisch &
Meeresfrüchten

160

Desserts

188



Register

218

Impressum

224

Nach einem kurzen Vorwort und einer kurzen Übersicht über sinnvolle Vorräte, die man immer da haben sollte, sowie einigen „Hacks für die Expressküche“ folgen 6 Kapitel mit Rezepten. Die Rezepte sind sehr übersichtlich und alle farbenfroh bebildert. Dazwischen sind immer mal Doppelseiten mit kleiner Warenkunde oder Basisrezepten für den Vorrat.



Kostprobe?

Schon bei den Vorspeisen geht es köstlich los. Mit „Orientalischem Spitzkohlsalat mit Pfirsich und Zimtcroûtons“ oder einer „Kohlrabisuppe mit Brunnenkresse und Sumach“. Bei den „Überbackenen Crêpes mit Spinat und Pilzen“ wäre ich auch sofort dabei und die „Rinderfiletstreifen mit grünem Spargel“ und Rucola klingen ebenfalls fantastisch. Fischliebhaber

könnten den „Thunfisch mit Gazpacho-Salsa und Knoblauchbrot“ ausprobieren und auch Naschkatzen kommen auf ihre Kosten. Unbedingt testen muss ich „Pastis-Erdbeeren mit Melone und Mandelkaramell“ und die „Griesschnitten mit Kirschen und Rosenblütenwasser“.



Klasse finde ich auch die Doppelseite am Schluss: „Apéro orientale – Häppchen wie aus 1001 Nacht“ mit 3 Apéritif-Ideen und 2 Snacks dazu.

Mir gefällt das Buch sehr gut, denn ich mag Rezepte ohne ellenlange Zutatenliste. Bei denen blättere ich meist schon entnervt weiter, weil sie in meinen Augen nicht alltagstauglich sind. Schnelle Rezepte, die man im Alltag unkompliziert umsetzen kann, wenn man vorher ein bisschen

geplant und dann entsprechend eingekauft hat, sind einfach prima! Und über mediterrane Küche geht meiner Meinung nach kaum etwas – sie ist leicht, lecker und gesund!



Ich hoffe, ihr werdet diese sonnigen Mittelmeengerichte auch mögen und wünsche euch viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!

Eure Judith

Ali Güngörmüs
Mediterran Express
DK Verlag

Hardcover/ 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4845-8

**Buchvorstellung: „Healing
kitchen. Quick & Easy“ von
Shabnam Rebo**

The DK logo is a white square with the letters 'DK' in a bold, black, sans-serif font.

Healing Kitchen

Quick

&

Easy

80 vegane,
anti-entzündliche
Rezepte

Shabnam Rebo@thehungrywarrior

Heute gibt es mal wieder Lesefutter aus dem DK Verlag! Und zwar von Shabnam Rebo, einer Deutsch-Perserin, die mit Anfang 20 in die USA auswanderte und sich schon immer fürs Kochen und

Kulinarik begeisterte. Als sie 2015/16 wegen einer entzündlichen Darmerkrankung ihre Ernährung umstellen musste, brauchte sie eine Weile, um ein gesünderes, anti-entzündliches Konzept für sich zu finden. Mittlerweile fühlt sie sich kein bisschen eingeschränkt, sondern experimentiert mit Geschmack, Texturen und Farben und zaubert bunte, gesunde und leckere vegane Gerichte.

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

Aber schauen wir uns mal ihr Buch an:



INHALT	
6 Vorwort Antientzündliche Ernährung und wie ihr mit dem Buch arbeitet	8 So kam ich zur Healing Kitchen Vorratsschrank und wichtige Küchentools
20 Basics Saucen, Toppings und selbst gemachte Würzmittel im Vorrat erleichtern den Kochalltag ungemein	62 Für jeden Tag Wenig Zeit und dennoch glücklich satt: One Pots, Bowls, Nudelgerichte & Co. für jede Tageszeit
42 Frühstück & Brunch Wohlthuende Gerichte für den perfekten Start in den Tag	128 Comfort Food Unkompliziert und voller Aromen – Gerichte für das Wochenende oder gesellige Runden
	160 Sweets Herrliche Desserts, Kuchen und Gebäck in der gesünderen Variante
	184 Register

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

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



Mir gefällt das Buch total gut und ich finde viele Rezepte, die ich ausprobieren möchte. Die meisten sind wirklich einfach und sehr schnell zubereitet, was ich für den Alltag wichtig finde.

Außerdem gibt die Autorin Tipps, wie man zeitsparend vorbereiten und planen kann, um sich die ganze Woche über entspannt gesund ernähren zu können.

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

Viel Freude beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!
Eure Judith



Shabnam Rebo
„Healing kitchen. Quick & Easy“
DK Verlag/ 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4844-1

www.thehungrywarrior.de

Insta: @thehungrywarrior

„Koch´mein Rezept“: Kardamom-Paranuss-Kekse



Nach einer längeren Pause aufgrund von diversen Reisen und dann wieder beruflicher Projekte nehme ich endlich mal wieder an dem schönen Blogevent von [„Volker mampft“](#) teil: [„Koch´mein Rezept“](#).

Dieses Mal wurde mir Mrs. Flax mit ihrem Blog „[Vive la Réduction](#)“ zugelost, also habe ich mich da mal umgeschaut...

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

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

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

Nach längerem Stöbern habe ich mich für etwas Simple entschieden: Kardamom-Paranuss-Kekse, die eigentlich [Kardamom-Pistazien-Plätzchen](#) waren. Pistazien hatte ich nicht da, Plätzchen-Zeit ist nicht mehr – also gibt es Kekse, die gehen immer! Meistens nehme ich es mit Rezepten ja nicht so ganz genau... aber so entsteht Neues, auch beim „Nachkochen“!

Da ich zurzeit nicht immer so viel Zeit für aufwendige Küchenprojekte habe, waren schnelle, unkomplizierte Naschereien perfekt!

Im Prinzip ist es herrlich mürbes Buttergebäck mit intensiver Kardamom-Note. Für den Biss habe ich Paranüsse gehackt, die passen sehr schön dazu.



Für 1 Blech:

120 g weiche Butter

50 g Puderzucker

frisch gemahlener grüner Kardamom (Samen aus 6 Kapseln)

150 g Dinkelmehl 630

50 g fein gehackte Paranüsse

Salz

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

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

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

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

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



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

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

Ich wünsche euch bei allem eine genussvolle Zeit,

eure Judith