

**Buchvorstellung: „Kleiner
Atlas der Kulinarik.
Genussvolle Geschichten aus
aller Welt“ von Martina
Liverani**

KLEINER ATLAS DER KULINARIK

Genussvolle Geschichten aus aller Welt

KNESEBECK



MARTINA LIVERANI

Weihnachten rückt mit großen Schritten näher und ich persönlich finde, es gibt kaum ein schöneres (materielles) Geschenk als Kochbücher. Am allerschönsten finde ich nur, gemeinsam Zeit mit lieben Menschen zu verbringen – was man ja perfekt beim Kochen tun kann. =)

Und falls ihr noch nach schönen Weihnachtsgeschenken sucht, habe ich da 3 tolle Tipps für euch, die alle neu in meinem Kochbuchregal gelandet sind. In den Adventswochen wird es also drei Buchvorstellungen geben.

Heute starte ich mit einem Buch, das keine Rezepte enthält, also auch etwas für kulinarisch Interessierte, die nicht kochen (wollen), ist. Der „Kleine Atlas der Kulinarik“ von der Italienerin Martina Liverani erschien kürzlich im Knesebeck Verlag.

Er nimmt den Leser mit auf eine Reise durch die Küchen der Welt, zu kosmopolitischen Gerichten, kulinarischen Praktiken, Traditionen und Ritualen.



Kostprobe?

Wusstet ihr, dass das Chicken Tikka Masala gar kein indisches Gericht ist? Es wurde in Großbritannien von Köchen aus Bangladesch kreiert.

Oder hättet ihr gedacht, dass die gefürchteten Protagonisten aus Horrorfilmen namens Piranha eine häufige Zutat der peruanischen Küche sind?

Kennt ihr die Geschichte um die Erfindung des Caesar Salads? Oder die Bedeutung des Wortes „Kumpan“? All diese kleinen und großen Wissenshappen und noch ganz viele mehr werdet ihr im Buch finden.

Die Autorin hat in ihrem Buch zahlreiche interessante Fakten, Anekdoten, kulturelle Eigenheiten und historische Entwicklungen zusammen getragen. Das Schmökern ist ungemein lehrreich und unterhaltsam und meiner Meinung nach ist das Buch für jeden etwas, der gerne liest und gerne isst – egal, ob man nun lieber essen geht, selbst kocht oder sich von Fertigprodukten ernährt.



Wie der Covertext so schön sagt: „Ihre köstlichen Geschichten zeigen, dass Freude am Kochen und am gemeinsamen Essen verbindet – ganz egal, welcher Nation man angehört.“

Ich werde das Buch sicher noch oft zum Stöbern in die Hand nehmen, um eine kurze kulinarische Weltreise zu machen.

Habt eine genussvolle Adventszeit!

Eure Judith

Martina Liverani

„Kleiner Atlas der Kulinarik. Genussvolle Geschichten aus aller Welt“

ISBN: 9783957286802

Knesebeck Verlag

Hardcover, 239 Seiten

Buchvorstellung: „Die grüne Küche. Quick & Slow“ von D. Frenkiel & L. Vindahl

Die grüne Küche

Quick

+

Slow

KNESEBECK

David Frenkiel + Luise Vindahl

Heute stelle ich euch den neuesten Neuzugang im Bücherregal vor. Die beiden Autoren von „Die grüne Küche. Quick & Slow“ führen seit vielen Jahren einen international erfolgreichen Blog mit vegetarischen und veganen Rezepten namens „The green kitchen“ und haben schon mehrere Bücher veröffentlicht. Ich

kannte sie bisher leider nicht, aber das ändert sich zum Glück ja jetzt, denn die beiden haben super inspirierende Rezeptideen!

Schauen wir mal ins Buch:

EINLEITUNG – 06

VORBEREITETES – 18

1 Grundzutaten
mit Wumms⁻³⁸

2 Morgenstund⁻⁶⁸

3 Quick – Auf die Schnelle⁻¹⁰²

4 Slow – Ruhige Momente⁻¹⁴⁰

5 Coole Kombis⁻¹⁸²

6 Süßes⁻²⁰⁸

DIE AUTOREN – 246

DANK – 248

REGISTER – 250

Eingeleitet wird es von einigen Seiten mit persönlichen Worten über das Konzept des Buchs, über den Blog und die mitwirkenden Menschen, mit Hinweisen zu Mengen, Zutaten, Vorbereitetes und Vorräten.

Die folgenden 6 Kapitel bringen laut Autor David „alles zusammen, was wir über die Jahre, in denen wir Kochbücher geschrieben und eine Familie gegründet haben, für uns und andere gekocht haben, und fassen es in Rezepte für die beiden sehr unterschiedlichen Situationen, in denen wir uns in einer ganz normalen Woche finden.“

Es gibt also neben „Grundzutaten mit Wumms“, die jede Mahlzeit aufpeppen und Gerichten geschmackliche Tiefe verleihen, Ideen für die „Morgenstund“, für „Quick-Momente“ und „Slow-Momente“, „Coole Kombis“ (ein Mix aus Quick und Slow) sowie „Süßes“, wo man ebenfalls schnelle und zeitintensivere Rezepte findet.

Das Buch schließt mit einem Kurzportrait der Autoren, Dankesworten und dem Register.



Die Rezepte sind alle lecker bebildert und werden alle von persönlichen Worten begleitet, die Zutaten sind übersichtlich gegliedert, ebenso wie die Anleitung. Zum Schluss werden Alternativen aufgezeigt, Vorschläge für Varianten oder andere Verwendung mancher Rezeptbausteine.

Klasse finde ich auch, dass in den Kapiteln mit Slow- und Quick-Rezepten im oberen Eck immer ein S oder ein Q steht und somit sofort ersichtlich ist, zu welcher Kategorie das Rezept zählt.



Schoko-Roggenbrötchen

In Dänemark essen Kinder wie Erwachsene zum Frühstück geröstetes Roggenbrot mit einer dünnen Schokolade, die dann schmilzt. Ein paar Bäckereien haben sich das von mir eigen gemacht und bieten kleine Roggenbrötchen mit Schokoladentropfen an, eine wunderbare Kombination aus süßen Aromen. Ich habe meinen Freund Mark Erikson, Sauer Teigbäcker, gebeten, mir beim Rezept zu helfen. Sie den Teig abends vorbereiten und früh aufstehen, dann sind die Brötchen zum Frühstück fertig sein!

ERGIBT 16 BRÖTCHEN

Am Abend
 100 g gemischte Samen und Körner (Sonnenblumenkerne, Roggenschrot und Kürbiskerne)
 50 g Sauer Teigstarter oder 6 g frische Hefe
 50 g Roggenmehl
 50 g Weizenmehl
 25 g Chiasamen
 1 EL Malzextrakt, Zuckerrübensirup oder Ahornsirup

Am Morgen
 125 g Roggenmehl
 115 g Vollkornweizenmehl
 1 1/2 EL Kakaopulver
 1 1/2 TL Salz
 300 g dunkle Schokolade (70 %), gehackt

Zum Bestreuen
 150 g Haselnüsse, gehackt

Am Abend in einer Schüssel die Zutaten der ersten Mischung zusammengeben. Die Mischung ist sehr nass, aber keine Sorge, sie wird sich beim Backen in einem sauberen, feuchten Geschirrtuch abdecken lassen. Nacht ruhen lassen.

Am Morgen sollte der Vorteig blasig sein und Luftbläschen hinzugeben und einige Minuten gründlich verkneten (er sollte noch ein wenig klebrig sein).

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hände mit Öl einreiben (damit der Teig nicht kleben bleibt) und den Teig zu 16 gleich großen Kugeln formen. Die Kugeln auf das Backblech setzen und mit Haselnüssen bestreuen. Das Geschirrtuch abdecken und 2 Stunden gehen lassen (er sollte nicht so stark auf wie Teig aus Weißmehl).

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Brötchen auf dem Blech in den Ofen geben und an einem in die Mitte geben. Die Brötchen sind nach 1 Stunde fertig. Sie können sofort gegessen werden oder für ein paar Tage im Backblech aufbewahrt werden.

Kein Sauer Teigstarter? Verwenden Sie einfach einen anderen Starter, aber der Teig wird dann nicht ganz so aromatisch sein.

Als Brot backen: Formen Sie den Teig einfach in einem Brotlaib und backen Sie ihn für etwa 1 Stunde.

Kostprobe?

Da ich in letzter Zeit gar keine süße Frühstücklerin bin (sofern ich überhaupt frühstücke), klingt für mich ein herzhaftes „Harissa-Spiegelei auf Toast“ so richtig gut. Aber auch „Schoko-Waffel-Toast mit Granola-Butter“ (sozusagen Arme Ritter aus dem Waffeleisen) muss ich mal ausprobieren!

Lecker sehen auch der „Gebäckene Feta + Linsen mit Brombeer-Vinaigrette“ (Quick) oder der „Griechische Kartoffel-Eintopf“ (Slow) aus. Richtig abgefahren finde ich die „Fermentierten Fritten“ – habt ihr so was schon mal gehört?

Zum Abschluss ein paar „Gefüllte Datteln mit Ingwer + Himbeeren“? Oder lieber „Tahina-Wirbel-Konfekt“, „vegane Nussbutter-Brownies“ oder eine „Halva-Crêpe-Torte“? Für mich bitte in dieser Reihenfolge... =)



Ich finde viele Rezepte sehr inspirierend, zum Beispiel sind die [Kardamom-Hefe-Kringel](#) nach dem ersten Blättern entstanden. Hier ist für jeden etwas dabei und vor allem für jeden Anlass, egal ob es im Alltag schnell gehen sollte oder ob man sich ausführlich Zeit nehmen kann.

Brillant finde ich die Anmerkung im Vorwort: „Bei Quick + Slow geht es aber nicht nur um Zeit, sondern auch darum, wie sehr wir mit ganzem Herzen dabei sein können“. Denn grundsätzlich sollten wir doch immer ganz bei dem sein, was wir gerade tun

und uns daran erfreuen. Was leider im Alltagsstress nicht immer klappt, aber es ist eine Frage der Balance und daran erinnert dieses Buch auf leckere und sympathische Weise.

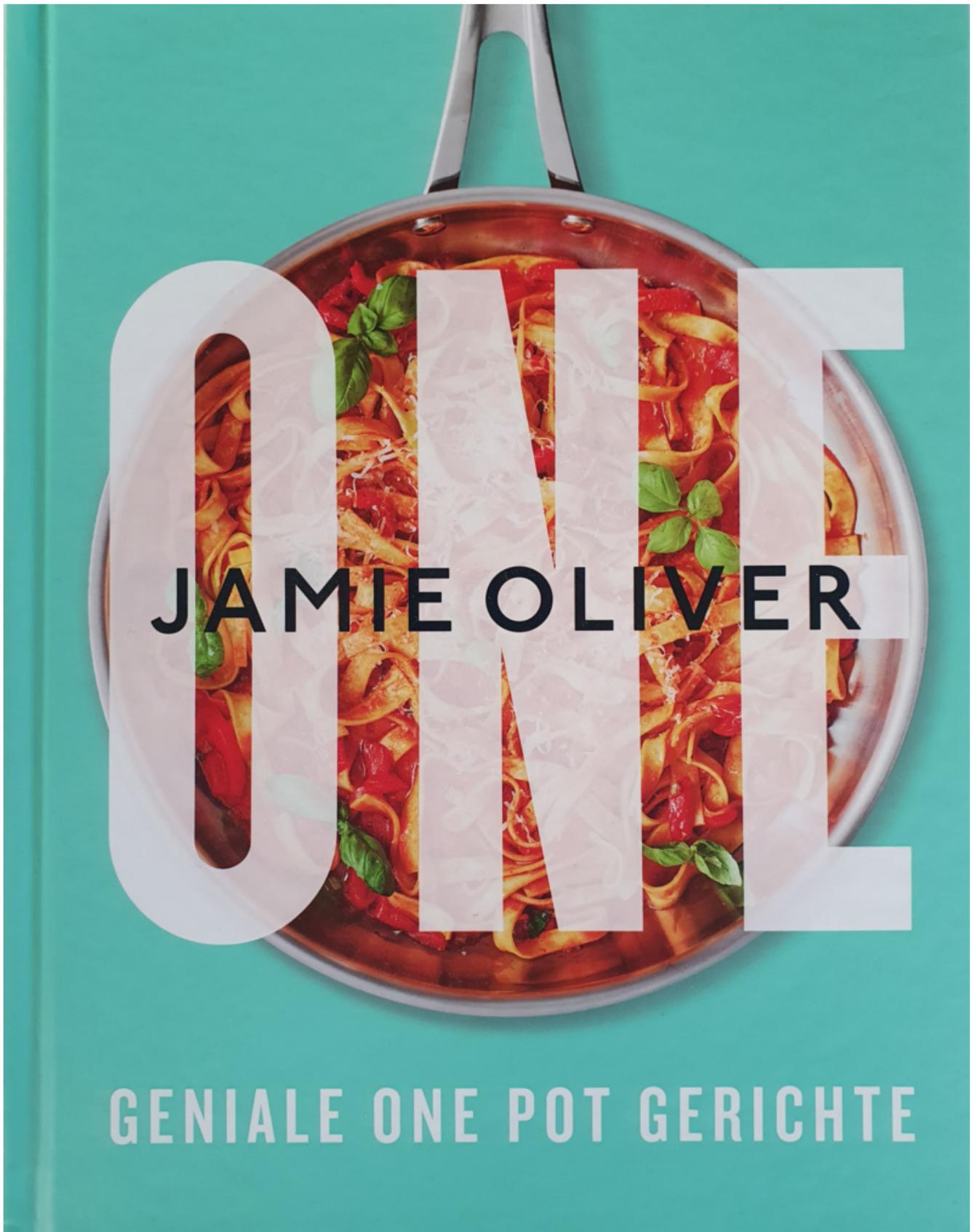
Hoffentlich findet ihr auch so großen Gefallen am Schmökern und Nachkochen in und aus diesem Buch.

Habt eine genussvolle Zeit bei allem, was ihr tut!

Eure Judith

David Frenkiel & Luise Vindahl
„[Die grüne Küche. Quick & Slow](#)“
Knesebeck, gebunden, 35 Euro
ISBN: 978-3-95728-660-4

Buchvorstellung: „ONE. Geniale One Pot Gerichte“ von Jamie Oliver (DK Verlag)



Heute gibt es mal wieder Lesefutter! Ein neues Buch ist in meiner Sammlung gelandet: „One. Geniale One Pot Gerichte“ von Jamie Oliver. Generell enthält mein Bücherregal recht viele

Bücher des DK Verlags, ich mag deren Programm wirklich sehr gerne. Und Bücher von Jamie Oliver auch, denn ich finde, er hat immer tolle, alltagstaugliche Ideen.

Aber schauen wir mal ins Buch, das Jamie seiner Frau Jools gewidmet hat. Wie er selbst schreibt, ist das Buch sein „augenzwinkernder Gruß an die Kunst des minimalen Abwaschs“, denn jedes Rezept erfordert nur ein Gargeschirr. Die Küche ist also schnell wieder aufgeräumt. Er schreibt: „Mit ONE möchte ich Ihnen zeigen, wie man ohne große Mühe ein gutes Essen auf den Tisch bringen kann, ohne Abstriche zu machen. Dieses Buch hilft Ihnen, den Wocheneinkauf zu planen und umwerfend leckere Mahlzeiten zu zaubern, egal zu welcher Jahreszeit, im Alltag wie am Wochenende, und das alles ganz ohne Stress. Hier geht es darum, Ihnen das Leben leichter zu machen.“



INHALT

EINFÜHRUNG	6
AUSSTATTUNG	9
PFANNEN-PASTA	10
GEMÜSEFREUDEN	42
HÄHNCHENVERGNÜGEN	78
ALLERLEI EIER	112
BURGER & TOASTIES	134
FABELHAFTER FISCH	154
FANTASTISCHES FLEISCH	194
VORRATSKÜCHE	236
NACHTISCH & GEBÄCK	258
ZUTATEN & AUSSTATTUNG	292
ERNÄHRUNG	294
REGISTER	298

Verwendete Abkürzungen

GF = GESÄTTIGTE FETTSÄUREN; KH = KOHLENHYDRATE;
BS = BALLASTSTOFFE

Nach dem Vorwort verliert Jamie Oliver noch ein paar Worte zur Ausstattung, dann geht es auch schon los mit Rezepten. Diese gliedern sich in 9 Kapitel, danach folgen ein Kapitel über „Zutaten & Ausstattung“ sowie ein weiteres zu „Ernährung“ und abschließend das Register.

Die Rezepte sind sehr übersichtlich auf Doppelseiten dargestellt. Neben dem Text sind die Hauptzutaten in kleinen Bildern aufgeführt. Oben sieht man direkt das benötigte Kochgeschirr. Unter dem Rezept stehen die Nährwerte. Auf der zweiten Seite sind die Gerichte appetitlich fotografiert.



Kostprobe?

Fast jedes Gericht klingt super und wäre es wert, ausprobiert zu werden. Inspiriert zu einer eigenen improvisierten Version hat mich bereits das „Shakshuka mit Champignons“. Unbedingt testen will ich demnächst die „Fix gefüllten Fladenbrote“ aus der Pfanne, die man ganz nach Geschmack füllen kann. Das „Steak mit Miso“, dazu Nudeln und Chinakohl, klingt ebenfalls fantastisch und das „Süßkartoffel-Chili“ mit schwarzen Bohnen und Feta wird auch noch ausprobiert.



Zum Abschluss könnte man noch einen „Zitronen-Cheesecake“ mit Karamellkeksboden und Himbeeren aus der ofenfesten Pfanne naschen oder „Blondie“ mit weißer Schokolade, Erdnussbutter und Konfitüre.



Bei den Rezepten ist für jeden etwas dabei, ob vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch. Ob schnell und einfach für den stressigen Alltag oder etwas aufwendiger fürs Wochenende. Die Infos von Jamies Ernährungsteam am Schluss zeigen, dass der Schwerpunkt auf ausgewogenen, vollwertigen Mahlzeiten liegt. Ein weiteres Plus: Die Hälfte der Rezepte kostet laut Autor weniger als 2,50 Euro pro Portion und die meisten Zutaten sind fast überall problemlos erhältlich. Sympathisch: Einige Fleischrezepte enthalten „Go veggie“-Vorschläge für Vegetarier/Veganer.

Fazit: Ich finde Jamies Buch wieder sehr gelungen!

Hoffentlich habt ihr jetzt Lesehunger bekommen. Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern und hoffe, ihr habt eine

genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Jamie Oliver

„ONE. Geniale One Pot Gerichte“

DK Verlag

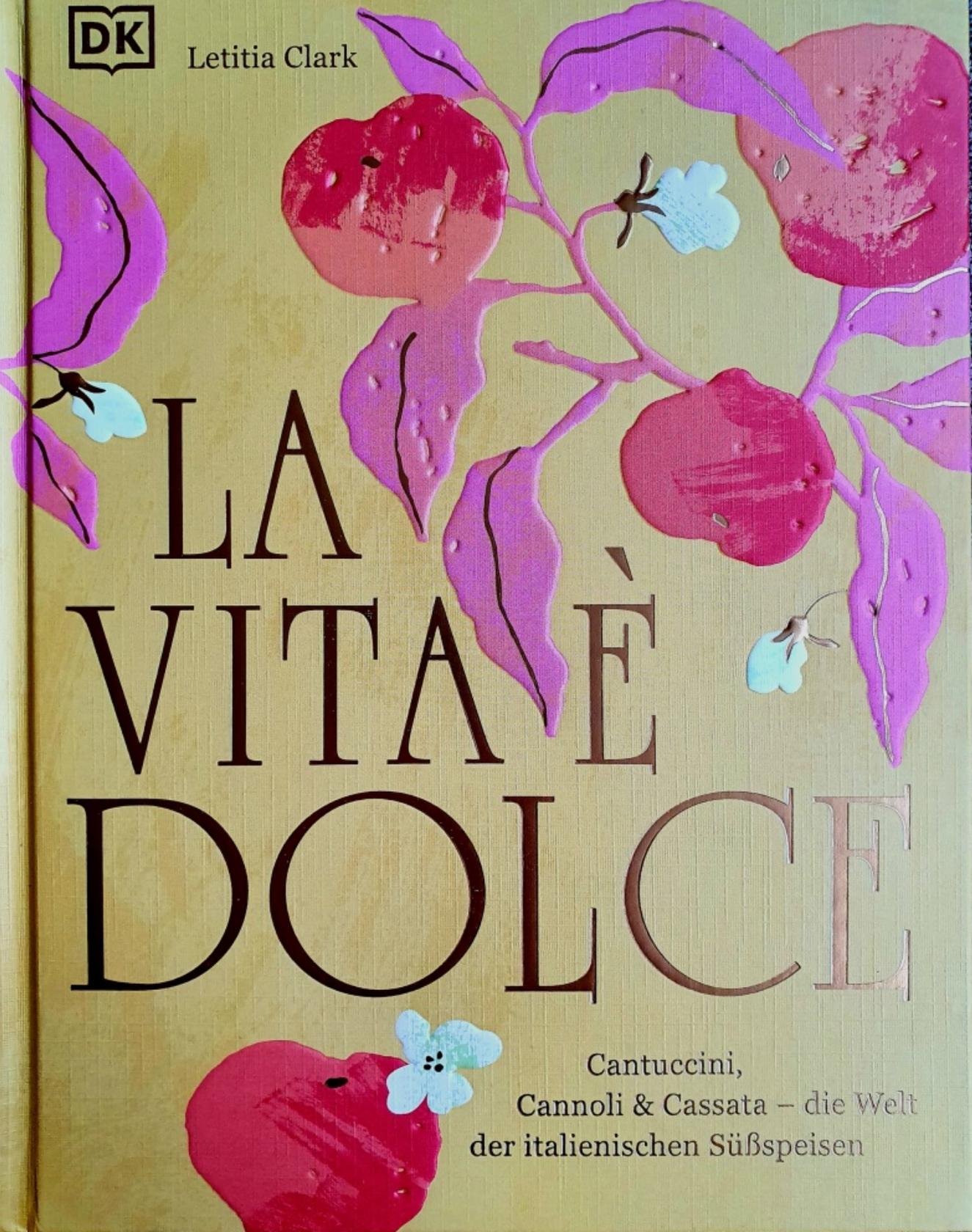
ISBN: 978-3-8310-4579-2

Hardcover, 29,95 Euro

Buchvorstellung: „La vita è dolce“ von Letitia Clark



Letitia Clark

A stylized illustration of a branch with several red, round fruits and blue flowers. The branch is rendered in a light purple color. The background is a textured, light greenish-yellow color.

LA VITA È DOLCE

Cantuccini,
Cannoli & Cassata – die Welt
der italienischen Süßspeisen

Die letzte Buchvorstellung ist schon eine Weile her, aber von meiner neuesten Bereicherung im Backbuchregal bin ich ganz begeistert! Schon der Titel klingt nach einem perfekten Buch

für Naschkatzen: „Das Leben ist süß“. Letitia Clark entführt uns in die Welt der italienischen Süßspeisen und teilt ihre „verführerischen Lieblingsrezepte aus Italien“.

Schon das Vorwort macht mir Letitias Buch sympathisch. Sie schreibt: „Jeder Tag im Leben hat seine eigenen Höhepunkte, wenn es etwas zu essen gibt. Und die Momente, in denen es etwas Süßes gibt, sind oft die süßesten Momente schlechthin“. Dem ist kaum noch etwas hinzuzufügen, finde ich. =)

Aber schauen wir mal ins Buch.



Die Autorin macht darin nicht nur mit italienisch inspirierten

Rezepten absoluten Naschhunger, sie verrät auch viel über die italienische Welt der Süßigkeiten, über die Traditionen des Naschens, über die Geschichte von Zutaten oder Rezepten und darüber, was sie mit ihren Rezepten verbindet oder gibt Tipps zu Abwandlungen.

Vorwort	9	Basisrezepte	230	Nützliche Küchentipps	255
Einführung	10	Für den Vorrat	240	Italiensich für Gourmets	264
		Anmerkungen zu ausgewählten Zutaten	245	Register	266
		Ausstattung	251	Dank	270
				Bibliografie	271

1	KEKSE <i>Biscotti</i>	20	4	DESSERTS ZUM LÖFFELN <i>Dolei al cucchiaino</i>	114
2	TARTES & TORTEN <i>Crostate</i>	48	5	HEFEGEBÄCK & FRITTIERTES	150
3	RÜHRUCHEN & BISKUIT <i>Torte</i>	80	6	EIS <i>Gelato</i>	172
			7	GESCHENKE	214



Inhalt

Für jede Naschkatze dürfte hier etwas dabei sein: Das Buch gliedert sich in 7 Kapitel mit Süßem, darunter „Kekse“, „Desserts zum Löffeln“ und natürlich „Eis“.

Außerdem findet man dazwischen „Basisrezepte“, Infos „Für den Vorrat“, „Anmerkungen zu ausgewählten Zutaten“, Tipps zur

„Ausstattung“, „nützliche Küchentipps“, ein wenig „Italienisch für Gourmets“ sowie ein Register und eine Bibliografie.

Die Rezepte werden von appetitanregenden Fotos begleitet, auf denen man die italienische Sonne förmlich spürt. Visuelle Impressionen aus Italien und Illustrationen lockern das Buch zusätzlich auf.



Beim Schmökern möchte man am liebsten sofort ALLES nachmachen – oder nach Italien reisen und sich durch die Konditoreien und Cafés schlemmen. Man bekommt das Gefühl, der Süden läge nur einen Schritt entfernt und man lernt unglaublich viel über die Naschkultur meines Lieblingslandes.

Schoko-Birnen-Kuchen mit Haselnüssen

Die Kombination aus Birne und Schokolade hat für mich etwas Nostalgisches, denn ein weicher, in der Mitte noch flüssiger Kuchen mit eingemachten Birnen war eins der Desserts, das meine Mutter in meiner Kindheit am häufigsten zubereitet hat. Es ist eine köstliche Kombi, und ich bin froh, sie in Italien auf meine eigene Art neu interpretieren zu können.

Ich finde, ein Rezept für mehlfreien Kuchen gehört in jede Rezeptsammlung – sozusagen das kleine Schwarze der Kuchenwelt. Meines ist (sehr vage) angelehnt an eine *torta caprese*, einen klassischen Schokoladenkuchen aus Capri. Der braune Zucker sorgt für geschmackliche Tiefe, Birnen und Haselnüsse steuern herbstliche Aromen bei. Da es sich hier im Grunde genommen um gebackene Mousse au Chocolat handelt, ist die Textur innen feucht und das Ganze schmeckt sehr viel leichter, als es aussehen mag.

Die Birnenstücke können auch roh zugegeben werden, aber pochiert ist die Textur schöner und die Birnen sind geschmacklich intensiver (außerdem erinnern sie mehr an die eingemachten Birnen meiner Mum).

Für 8–10 Stücke

Für die Birnen

3 EL Zucker
2 mittelgroße Birnen, geschält,
Kerngehäuse entfernt, längs in
Achtel geschnitten

Für den Kuchen

zerlassene Butter, zum Einfetten
100 g Haselnusskerne
150 g Zartbitterschokolade
150 g Butter, zimmerwarm
1 Prise Salz
4 Eier, getrennt
130 g Rohrohrzucker
Mascarpone oder flüssige Sahne
zum Anrichten

Rührkuchen & Biskuit

Für die Birnen den Zucker und 30 ml Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. Die Birnenstücke zugeben, mit einer *cartouche* (Backpapierdeckel, siehe Seite 255) abdecken und auf niedriger Stufe 10 Minuten weich dünsten. Die Birnenstücke abgießen (die Kochflüssigkeit kann anderweitig verwendet werden) und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 170 °C vorheizen und eine Kuchenform (23 cm Ø) einfetten und mit Backpapier auskleiden. (Der Kuchen geht im Ofen auf und fällt anschließend stark zusammen.)

Die Haselnusskerne auf einem Backblech verteilen und im Ofen goldgelb rösten. Im Standmixer oder in der Küchenmaschine die Nüsse fein mahlen.

Die Schokolade mit Butter und Salz im Wasserbad schmelzen (der Boden der Schüssel sollte das Wasser nicht berühren). 1–2 Minuten abkühlen lassen.

Die Eigelbe in die abgekühlte Schokomasse rühren. In einer sauberen, fettfreien Rührschüssel die Eiweiße mit dem braunen Zucker aufschlagen, bis weiche, glänzende Spitzen (Sahne) bleiben (sie wirken cremig, ähnlich wie halbsteif geschlagene Sahne).

Die gemahlene Haselnüsse unter die Schokomischung ziehen, dann den Eischnee so kurz wie möglich unterheben (siehe Anmerkung zum Unterziehen, siehe Seite 256).



Die Masse in die vorbereitete Form füllen und die pochierten Birnenachtel darüber verteilen. 30–35 Minuten backen, bis der Kuchen in der Mitte fest geworden ist.

10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und noch warm mit einem Klecks Mascarpone oder etwas flüssiger Sahne servieren.

Kostprobe?

Wie gesagt, am liebsten würde ich mich einmal durchs Buch naschen. Aber besonders verlockend klingen für mich eine simple „Crostata“, die „Pardulas. Sardische Sommertörtchen mit Ricotta“, der „Dunkle Schokoladenkuchen mit Nüssen, Amaretto & Vanille“ und die „Capezzoli di Venere“, die „Venusbrüstchen“ mit Maronen und Schokolade. Ein „[Cantuccio](#)“, der klassische Mandelkeks, geht natürlich immer, aber davon findet ihr einige [Varianten](#) hier im Archiv.

Capezzoli di Venere

Von diesen »Venusbrüstchen« habe ich zum ersten Mal im Film *Amadeus* gehört, als der missgünstige Salieri Mozarts Frau diese Pralinen anbot. Einen zweiten filmischen Auftritt hatten sie dann noch in *Chocolat*. Traditioneller ist ein weißer Schokoladenüberzug als Nachahmung der schneeweißen Schönheit der Brust der (hellhäutigen) Venus. Ich mag aber Zartbitterschokolade lieber und finde sie optisch so auch noch ansprechender.

Sie eignen sich wunderbar als Geschenk, perfekt für Valentinstag, Weihnachten, Muttertag, Hochzeiten – wirklich für jeden Anlass. Ich mache sie immer für meine Mutter, weil sie so sehr Kastanien mag.

Die Maronen sorgen hier für eine köstlich holzig-rauchige Note, die durch den Weinbrand noch unterstrichen wird. Noch delikater werden sie mit *marron glacé* (kandierte Maronen).

Ergibt 16 Stück

Für die Ganache

150g Zartbitterschokolade
(mind. 70% Kakaogehalt)
30g Butter
40g heller Rohrzucker
150g Sahne mit hohem Fettgehalt
(mind. 38%)
40g vorgegarte Maronen, gehackt,
oder *marron glacé* (kandierte
Maronen)
einige Tropfen Vanilleextrakt
1 Prise Salz
2 TL Weinbrand (nach Belieben)

Für den Überzug

40g Zartbitterschokolade
(mind. 70% Kakaogehalt)

Für die »Brustwarzen«

weiße Schokotropfen
Tropfen rote Lebensmittelfarbe

Für die Ganache die Schokolade hacken und in eine hitzebeständige Schüssel geben.

Butter, Zucker und Sahne in einem kleinen Topf kurz aufkochen, dann die heiße Mischung über die Schokolade gießen. Rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Maronen, Vanille, Salz und Weinbrand (falls verwendet) zugeben und alles verrühren.

Die Masse im Kühlschrank fest werden lassen (2–3 Stunden), anschließend halbieren, dann jedes Stück wieder halbieren und den zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Erneut kalt stellen (Kühl- oder Gefrierschrank), bis die Kugeln fest sind.

Ein weiteres Backblech mit Backpapier auslegen.

Für den Überzug die Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel im Wasserbad schmelzen (siehe Seite 255).

Für die »Brustwarzen« die weiße Schokolade in einer kleinen Schüssel im Wasserbad schmelzen und mit 1 oder 2 Tropfen Lebensmittelfarbe zartrosa färben. Aus einem Quadrat gewachsenem Papier oder Backpapier einen kleinen Spritzbeutel formen und mit der rosafarbenen Schokolade füllen (sie muss warm gehalten werden, damit sie nicht fest wird).

Die gekühlten Ganachekugeln mit einer Gabel aufnehmen und durch die geschmolzene Zartbitterschokolade ziehen.

Die Pralinen auf das vorbereitete Backblech legen. Sobald die Zartbitterschokolade anzieht, je einen rosafarbenen Tupfen daraufspritzen und fest werden lassen. Im Kühlschrank bis zu zehn Tage aufbewahren.

Anmerkung

Man kann die Pralinen auch mit weißer Schokolade überziehen, muss dabei allerdings bedenken, dass diese nicht so gut schmilzt und es daher schwieriger ist, die Pralinen gleichmäßig zu überziehen.



Das Buch ist wirklich eine gelungene Mischung aus traditionellem italienischem Konditorenhandwerk und der Fantasie der Autorin, eine wahre „Ode an die Kunst der Pasticceria, Sinnlichkeit und Freude“.

Ihr liebt Süßes und ihr liebt Italien? Dann ist dieses Buch ein absolutes Muss im Bücherregal! =)

Habt einen süßen Start ins Wochenende und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Letitia Clark

„La vita è dolce. Cantuccini, Cannoli & Cassata – die Welt der italienischen Süßspeisen“

DK Verlag

ISBN: 978-3-8310-4341-5

Gebunden, 270 Seiten/ 29,95 Euro

Buchvorstellung: „Plant based. Meine veganen Lieblingsrezepte“ von Elena Carrière

PLANT BASED

MEINE VEGANEN
LIEBLINGSREZEPTE



ELENA CARRIÈRE

Viele von euch kennen die Autorin dieses Buchs vielleicht aus dem Fernsehen. Genauer gesagt aus einer Model-Castingshow: Elena Carrière nahm 2016 bei GNTM teil und wurde 2.

Dass sie sich neben (und nach) dem Modeln auch mit veganer bzw. holistischer Ernährung, mit Frauenrechten und Bodypositivity beschäftigt, war mir neu – bis ihr Kochbuch beim EMF Verlag angekündigt wurde.

Da ich auch häufig vegan oder zumindest vegetarisch esse, fand ich das Buch sofort spannend. Auch die Fotografien von Annamaria Zinnau, die ich bisher nicht kannte, haben mich sehr angesprochen.

Also, schauen wir doch mal rein:



Inhalt

Das Buch gliedert sich in 7 Kapitel:

01 Grundlagen: Wie der Umstieg auf vegane Ernährung gelingen kann, ein kleiner Einblick in Elenas Routinen, ihre Ernährung, in Holistische Ernährung, vegane italienische Küche und ein Blick in Elenas Vorratsschrank

02 Tapas & Appetizer: Kleine Snacks für Zwischendurch oder herzhaftes Kleinigkeiten für Büffet oder Tapasrunde

03 Breakfast: Herzhaftes und süßes Frühstücksideen, von Porridge über Bowls bis zu Tofu-Scramble

04 Family & Friends: Herzhaftes Gerichte für Gäste oder den Alltag

05 Pasta & Italian Food: Veganes Nudelglück in diversen Variationen

06 Salate & Suppen: Warme und kalte Salate und wärmende Suppen

07 Sweets: Kleine und größere Naschereien, von Brownies über Cookies bis hin zu Zimtsternen



FLIPPED OAT PUDDING



1 Am Vorabend die Haferflocken mit Pflanzendrink, Zimt, Leinsamen, Ahornsirup, Vanilleextrakt und 1 Prise Salz in einem Topf kochen. Bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Zwischenzeitlich öfter umrühren. Vom Herd nehmen und den Joghurt sowie Proteinpulver einrühren.

2 Zwei kleine Schüsseln mit Frischhaltefolie auslegen (alternativ auch Silikonformen) und den Porridge einfüllen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3 Am nächsten Tag den Pudding auf Teller stürzen. Das Topping aufgeben.

4 Für das Topping den Joghurt mit Ahornsirup und Proteinpulver über die Oat Puddings geben. Mit Nüssen, Kakao-Nibs und getrockneten Beeren garnieren.

FÜR 2 PUDDINGS

Für den Pudding

- 80g Haferflocken
- 150ml Pflanzendrink (z. B. Haferdrink)
- 1 TL gemahlener Zimt
- 2 EL Chia-Samen
- 2 EL geschroteter Leinsamen
- 2 EL Ahornsirup (alternativ Reissirup)
- Vanilleextrakt
- Salz
- 3 EL pflanzliche Joghurtalternative („Skyr-Style“)
- 3 EL veganes Proteinpulver (nach Belieben)

Für das Topping

- 3 EL pflanzliche Joghurtalternative (z. B. Vanillegeschmack)
- 2 EL Ahornsirup (alternativ Reissirup)
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 Handvoll gehackte Nusskerne
- Kakao-Nibs und/oder getrocknete Maulbeeren

Außerdem

- 2 kleine Schüsseln oder Silikonformen
- Frischhaltefolie

Kostprobe?

Der „Gebackene Zimtkürbis“ klingt schon mal sehr lecker, die „Ovenbaked oats“ mit Kakao, Erdnussmus und Schokodrops muss ich unbedingt mal noch ausprobieren und auch die „Cremigen Süßkartoffeln aus dem Ofen“. Der „Rote-Bete-Salat mit Linsen und Sprossen“ bringt einen optisch schon mal in Frühlingsstimmung und das „Peanut butter comfort Curry“ habe ich (mit anderem Gemüse) schon ausprobiert – mega lecker!

Als süßen Abschluss würde ich „Mandel-Karamell-Shortbread“ naschen oder auch „Salty caramel bars“ ausprobieren. Wie klingt das für euch?



Alles in allem finde ich das Buch einfach nur richtig sympathisch. Elena gibt Tipps, wie vegane Ernährung umsetzbar ist, lässt einen ein bisschen teilhaben an ihrem Alltag, ihrer Entwicklung und ihrer Begeisterung für gutes (und vor allem auch italienisches) Essen.

Ihre Rezepte sind einfach und lecker und machen mir großen Appetit, sie auszuprobieren. Ich hoffe, dass es euch ebenso gehen wird. Vielleicht habt ihr das Buch ja sogar schon im Regal stehen? Über eure Erfahrung und Meinung freue ich mich – hinterlasst mir gerne einen Kommentar!



Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche! Macht es euch schön!

Eure Judith

Elena Carrière

„Plant based. Meine veganen Lieblingsrezepte“

EMF Verlag

Hardcover, 22,00 Euro

ISBN: 978-3-74590901-2