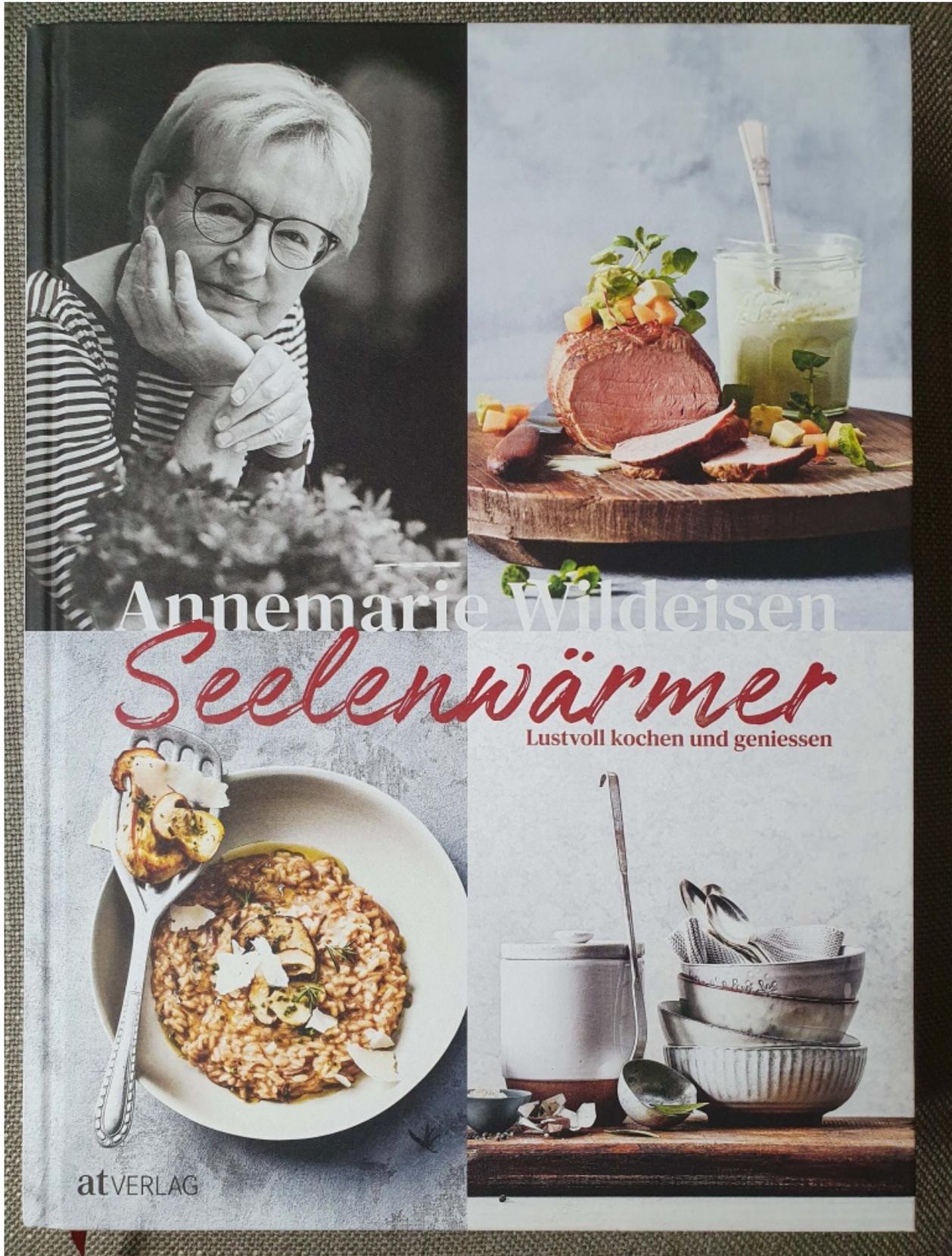


**Buchrezension: „Seelenwärmer.
Lustvoll kochen und
geniessen“ von Annemarie
Wildeisen**



Ein neues Kochbuch ziert meine Sammlung und ich bin sehr verliebt. Schon auf den ersten Blick sprach mich Annemarie Wildeisens Buch mit dem schönen Titel „Seelenwärmer. Lustvoll kochen und geniessen“ an und das erste Blättern hielt, was das Cover versprach.

Ich finde das Buch wunderschön! Die köstlichen Rezepte sind mit fantastischen Fotos (Styling von Florina Manz, Fotos von Jules Moser) bebildert, die so was von Appetit machen und Seelenwärmer, die glücklich machen, können wir doch alle reichlich brauchen, oder?

Inhalt

- 6 Vorwort
- 8 Das schmeckt jeden Tag
- 80 «Grüne» Tage
- 148 Alles für einen Sommertag
- 216 Genussstage
- 266 Backtage
- 296 Das Beste kommt zum Schluss
- 332 Rezeptverzeichnis

Inhal

t

Die Autorin schreibt im Vorwort, dass sie hofft, ihre Leser stehen „glücklich und zufrieden vom Tisch auf“ und bei dieser vielfältigen, bunten und immer köstlich klingenden Anzahl an Rezepten bin ich mir da ziemlich sicher.

Die 6 Kapitel haben jeweils eine doppelte Aufmacherseite, darauf folgt immer der Inhalt des Kapitels samt Seitenzahlen. Dass der Inhalt nicht gesammelt am Anfang oder Ende des Buchs steht, sondern zu Beginn der jeweiligen Kapitel, finde ich sehr originell.

Zwischendurch gibt es noch kleine Extraseiten, wie zum Beispiel „Salatissimo“ mit Tipps für die Salatküche oder „Zaubern mit Zitrone“.

Zucchini-Frischkäse-Taschen

Wenn Sie Sandwichtoast im Vorrat haben, sollten Sie unbedingt auch diese ungewöhnlichen Teigtaschen ausprobieren. Anstelle von Teig wird nämlich Toastbrot als Hülle verwendet und mit einem Teil davon auch paniert. Anstatt mit Zucchini habe ich die Taschen auch schon mit Spinat gefüllt; wichtig ist dann, dass der Spinat nach dem Blanchieren oder Auftauen – falls tiefgekühlter und aufgetauter Spinat verwendet wurde – gut ausgedrückt wird, bevor er zu den restlichen Zutaten kommt.



Da das Buch aus der Schweiz kommt, waren ein paar Zutaten aufgeführt, deren Namen ich so nicht kannte (obwohl ich Kochbücher übersetze), aber so lernt man gleich noch etwas dazu.

Kostprobe?

Ich habe im Buch nichts entdeckt, was ich nicht gerne probieren würde. Für jeden Geschmack dürfte etwas dabei sein: Suppen, Salate, Pasta, Flammkuchen, Risotto, Fleisch, Vegetarisches,... Lediglich Fischesser kommen nicht so sehr auf ihre Kosten. Ich habe 2 Rezepte mit Lachs entdeckt, aber das war es auch.



Zitronen-Aprikosen-Cake

Jede Cakemasse kann man auch als Muffins backen. Die Teigmenge für einen Cake von 30 cm Länge ergibt 12 Muffins von etwa 8 cm Durchmesser, man befüllt damit also gerade ein handelsübliches 12er-Muffinblech. Die Backzeit beträgt dann je nach Feuchtigkeit der Masse und Füllmenge der Formen 25-30 Minuten. Diese Menge Caketeig passt auch in eine quadratische Form von etwa 24 x 24 cm, sodass man den Kuchen nach dem Backen in Würfel schneiden kann. Für diese Form beträgt die Backzeit 35-40 Minuten.

Für eine Cakeform von etwa 30 cm Länge

- 250 g weiche Butter
 - 200 g Zucker
 - 1/2 Teelöffel Vanillepulver oder 1 Teelöffel Vanillepaste
 - 1/4 Teelöffel Salz
 - 4 Eier
 - 1 unbehandelte Zitrone
 - 250 g Mehl
 - 75 g gemahlene geschälte Mandeln
 - 1 gehäufter Teelöffel Backpulver
 - 300-400 g Aprikosen
- Glasuren:
150 g Puderzucker
3-4 Esslöffel Zitronensaft

- 1 Eine Cakeform von etwa 30 cm Länge gross buttern und mit Mehl ausstreuen. Kühl stellen (empfehlenswert).
- 2 In einer Schüssel die weiche Butter oder mit der Küchenmaschine zu lafrigen Masse aufschlagen. Das andern befüllen und jedes k bevor das nächste dazuk Masse reiben. Die Z 50 ml Saft ergeb einem Gummi (ne) gut misch mischen v 4 Die klein d

Besonders lecker klingen für mich die „Kartoffelküchlein mit Frischkäse und Tomaten“, die „Grillzwiebeln mit Pfefferbutter“, das „Lamm an Knoblauchsauce“ und der „Beeren-Quark-Kuchen“.

Die Mischung im Buch ist sehr gelungen: Leichte, alltagstaugliche Rezepte, Aufwendigeres für den Sonntagsbraten, unkomplizierte Salate, die man zur Arbeit oder für Parties mitnehmen kann, wärmende Suppen für kalte Tage, feine Kuchen und Desserts.

Zu jedem Rezept schreibt Annemarie einige persönliche Worte über Zutaten, die Herkunft des Rezepts, was sie daran besonders liebt oder was sie damit verbindet.

Ich bin sicher, dass jeder (nicht-vegane) Genussmensch das Buch ebenso lieben wird wie ich und freue mich, eure Meinung zu lesen!

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Annemarie Wildeisen

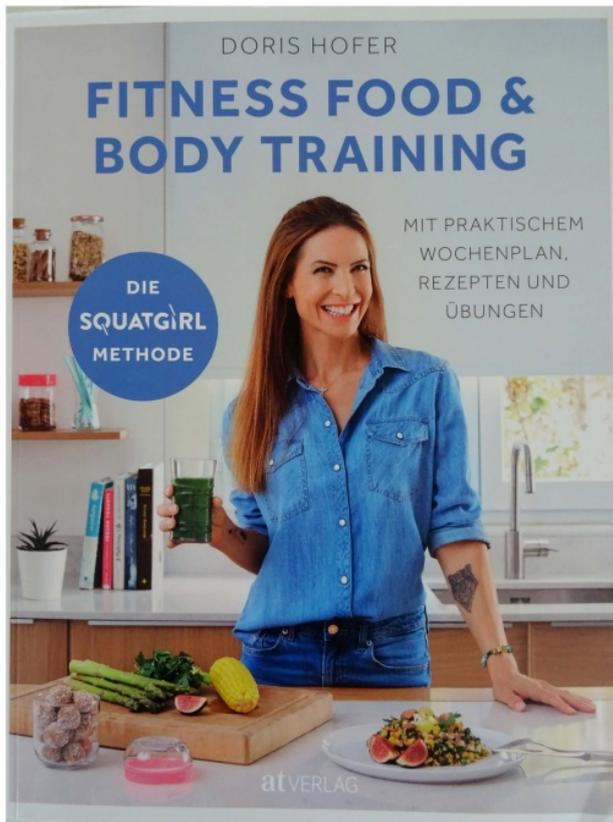
„Seelenwärmer. Lustvoll kochen und geniessen“

AT Verlag

ISBN: 978-3-03902-094-2

36 Euro

Buchvorstellung: „Fitness Food & Body Training“ von Doris Hofer (at Verlag)



<u>INHALT</u>	
8	Vorwort
11	Der endlose Zyklus: Eine Diät nach der anderen
14	Die häufigsten Fehler
17	Weshalb die Squatgirl-Methode funktioniert
21	Los geht's: Kühlschrank und Vorratsschrank ausräumen
22	So vermeidest du Heißhungerattacken
24	Wirken Säfte und Detoxkuren Wunder?
26	Der Mythos »glutenfrei«
27	Sind Kohlenhydrate das Übel?
30	Milchprodukte ja oder nein?
33	Muss ich Vegetarierin werden?
36	Kalorien zählen ist ätzend!
38	Challenge: 21 Tage zuckerfrei
40	Wie viele Hauptmahlzeiten, wie viele Snacks?
42	Planung führt zum Erfolg: Meal Prep
44	Iss dich gesund: Rezepte, die dir guttun
47	FRÜHSTÜCK Für einen guten Start in den Tag
71	MITTAGESSEN Zum Mitnehmen
95	ABENDESSEN Für Gemütlichkeit zuhause
119	GESUNDE DESSERTS Ganz ohne raffinierten Zucker
143	ZWISCHENMAHLZEITEN Für Energie vor dem Sport
167	ZWISCHENMAHLZEITEN Für die Regeneration nach dem Sport
193	Home Gym: Zuhause fit werden
194	Fett abbauen und Muskeln aufbauen
196	Proteinpulver für den Muskelaufbau?
198	No pain, no gain?
200	Dein 7-Tage-Trainingsplan
204	Warum alle Frauen Yoga lieben
212	Schaumstoffrolle: Wellness zuhause
222	Rezeptverzeichnis

Heute stelle ich euch eine weitere Neuheit in meiner Buchsammlung vor: „Fitness Food & Body Training“ von Doris Hofer, erschienen im at Verlag.

Da ich selbst ein großer Fitness-Fan bin und bei aller Nascherei auch auf meine Ernährung achte, hat mich dieses Buch sofort angesprochen.

Doris ist auch unter dem Namen „The squatgirl“ bekannt. Sie schreibt einen [gleichnamigen Blog](#) (auf Türkisch, Deutsch und Englisch!), hat bereits ein Buch veröffentlicht und hilft seit vielen Jahren zahlreichen Menschen erfolgreich zu mehr Fitness und gesünderer Ernährung.



Inhalt

t In diesem Buch bietet sie neben einem Wochenplan, (Yoga-)Übungen für ein gutes Körpergefühl und mehr Fitness auch viele Rezepte an, die von Annabella Realini Bengtsson entwickelt wurden.

Zu Beginn geht sie auf die häufigsten Fehler ein, die man bezüglich Ernährung, Sport und einer Ernährungsumstellung machen kann und gibt praktische Tipps, wie man zum Beispiel Heißhunger vermeidet und eine Umstellung angehen kann.

Sie geht auf verschiedene Lebensmittel ein, ob diese gut oder eher nicht so gut sind, gibt Tipps zu Meal Prep für den Berufsalltag und ermutigt vor allem, sich mit dem eigenen Körper anzufreunden, ihn zu respektieren und nicht als hässlichen Feind zu betrachten, weil er nicht den eigenen Perfektionsansprüchen genügt.

Die **Rezepte** sind sinnvoll gegliedert in FRÜHSTÜCK, MITTAGESSEN, ABENDESSEN, GESUNDE DESSERTS, ZWISCHENMAHLZEITEN für Energie vor dem Sport und für die Regeneration nach dem

Sport.

Schoko-Erdnuss-Müsliriegel



Es gibt tatsächlich Leute, die denken, ich esse keine Desserts und Süßigkeiten. Aber was wäre ein Leben ohne Süßes?! Ich habe immer ein paar gesunde Riegel oder Kugeln im Kühlschrank und esse diese mit gutem Gewissen für mehr Energie vor dem Sport oder als Belohnung danach.

ERGIBT 12 KLEINE RIEGEL

- 2 EL Leinsamen
- 1/2 Tasse ungesalzene Erdnüsse
- 1 Tasse feine Haferflocken
- 2 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 2 EL Honig
- 1 EL Erdnussbutter
- ca. 1/4 Tasse Wasser
- 40 g dunkle Schokolade
- 2 EL getrocknete Goji-Beeren

ZUBEREITUNG

- Die Leinsamen und die Erdnüsse im Mixer oder mit dem Cutter zu Mehl verarbeiten, dann in einer Schüssel mit den Haferflocken und dem Kakao vermischen. Den Honig und die Erdnussbutter im Wasser auflösen und zugeben. Alles gründlich zu einem Teig verkneten. Falls nötig, noch 1–2 Esslöffel Wasser zugeben.
- Den Teig auf einem Backpapier mit der Teigrolle oder einem Löffel flach drücken. Alternativ bieten sich natürlich Riegelförmchen aus Silikon an. Die Ecken des Backpapiers über dem Teig zusammenschlagen und den Teig in den Tiefkühlschrank legen.
- In der Zwischenzeit die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Den Teig aus dem Gefrier-schrank nehmen, mit der flüssigen Schokolade bepinseln und mit den Goji-Beeren garnieren.

Dann in Riegel bis die Schoko
• Die Riegel bleib
Woche frisch. N
in einem gesch

ERNÄHRUNGSF
Die Kombination a
diese Riegel zu ein
oder nach dem Spo
kettige Kohlenhydra
zubauen. Leinsamen
schön satt, sodass d
zentrieren kannst un
geplagt wirst. Erdnuss
Magnesium die nötige
die Muskelfunktionen
ungesättigten Fettsäu
Fettverbrennung an. G
Superbeeren, da sie pra
stoffe enthalten. Ihre Pe
die Leistungsfähigkeit d
beim Abbau der Milchsä
besonders harten Traini
meln kann. Die dunkle Sch
und motiviert dich für das

Dann folgen eine Einführung ins HOME GYM, Infos zu Fettabbau und Muskelaufbau und zur Herangehensweise ans Training. Der folgende 7-Tage-Trainingsplan liegt dem Buch zusätzlich als kleines Poster bei, das man sich aufhängen kann. Zum Schluss stellt Doris Yoga-Übungen und die Faszienrolle vor.



Kostprobe?

Sehr lecker klingen der winterliche Hirsebrei, die Bunten Sommerrollen mit Erdnusssauce, das Kartoffelgratin mit Cashewcreme, die Süßkartoffel aus dem Ofen oder die gesunden Pralinen aus Datteln, Haselnüssen und Kakao. Vor dem Sport eine Energiekugel mit Haferflocken, Cashews und Kaffee? Auf jeden Fall! Und nach dem Sport eine Erdbeer-Mandelmilch oder vegetarisches Sushi!



Ich kannte weder den Blog noch die Autorin, bevor ich das Buch in der Hand hatte. Aber anhand der Berichte von Lesern, die vorne im Buch abgedruckt sind, sieht man, dass ihre Methode aus Sport und Ernährung, wie sie sie vorlebt, erfolgreich zu sein scheint.

Doris ermutigt ihre Leser mit viel Optimismus und guter Laune, etwas zu verändern, Freude an Bewegung zu entwickeln und auf den eigenen Körper zu hören, damit man sich in ihm wohlfühlt.

Wer sich gerne mehr bewegen möchte, sich gesünder ernähren will oder auch nur neue Fitness-Rezepte sucht, für den ist dieses Buch (oder auch Doris' Blog) mit Sicherheit eine Hilfe!

Habt ihr Vorbilder oder Bücher, die euch helfen, euch mehr zu bewegen oder gesünder zu essen? Schreibt mir doch einen Kommentar, wer euch inspiriert oder motiviert!

Habt eine genussvolle Woche!
Eure Judith

Doris Hofer, Annabella Realini Bengtsson:

[Fitness Food & Body Training](#)

Mit praktischem Wochenplan, Rezepten und Übungen

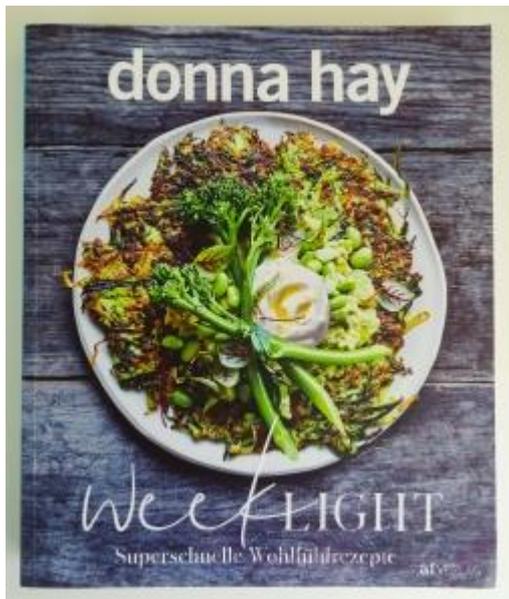
ISBN 9783039020652

Broschur mit Klappe, 224 Seiten

20,00 Euro

*** Beitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchvorstellung und Verlinkung zu Verlag und Blog

**Buchvorstellung: „WeekLIGHT“
von Donna Hay (at VERLAG)**



Kürzlich entdeckte ich beim Stöbern im Netz eine Neuerscheinung: „WeekLIGHT“ von Donna Hay.

Donna Hay ist die führende Kochbuchautorin Australiens. Sie hat bereits 29 Bücher veröffentlicht und sicherlich stehen auch bei einigen von euch welche davon im Regal. Sie ist international bekannt für ihre moderne, schnelle und einfache Küche voller Aroma.

Schockierenderweise hatte ich bisher kein einziges Kochbuch von ihr! Ein schlimmes Versäumnis, das nun korrigiert wurde. Seit ein paar Wochen schmückt „WeekLIGHT – Superschnelle

Wohlfühlrezepte“ meine Sammlung – und ich bin schwer verliebt!



ps
vegeta-
n- oder
riyaki-
und gold-
en. In
n und
chten.
Dressing
ale und
t dazu.
selbst

Donna
s neues Werk ist ein rundum schönes Buch. Die Food-Fotos sind
fantastisch, man bekommt bei jedem Rezept sofort Lust, es
auszuprobieren. Die verschiedenen Kapitel sind bunt und

vielfältig und das Konzept gefällt mir richtig gut.

Inhalt

Donna schreibt zu Beginn des Buchs: „Wir wollen altbekanntes Gemüse neu erfinden und mit frischem Blick betrachten.“ Es geht um ihren völlig neuen Blick auf die Gemüseküche und „..all die nährstoffreichen, guten Zutaten, die wir bekanntlich essen sollten, und zwar auf ganz neue Art lecker verpackt in schnelle, familienfreundliche Rezepte.“.



In 7 Kapiteln stellt Donna köstliche, abwechslungsreiche Rezepte vor. Da gibt es „schüsselweise gutes“ in Form von Bowls, Rezepte für „keine zeit“-Haber, Rezepte der Kategorie „von einfach zu brilliant“ und natürlich fehlt auch die Naschkategorie am Schluss nicht.

Die Autorin schreibt am Anfang, dass es gilt, abenteuerlustig zu sein, Neues zu probieren und die comfort-Zone zu verlassen. So schafft man es, möglichst abwechslungsreich zu essen, „in allen Farben des Regenbogens“.

Sie gibt außerdem Tipps, wie man das trotz stressigen Alltags und Zeitmangels hinbekommen kann und ermuntert dazu, Veränderungen langsam zu vollziehen und nicht allzu streng mit sich selbst zu sein.



Kostprobe?

Am liebsten würde ich jedes Rezept ausprobieren! Ganz köstlich klingen die „Thai-Tofu-Küchlein mit Chili, Limette und Ingwer“ oder die „Pasta mit Brokkoli und cremiger Zitronen-Cashew-Sauce“. Oder wie wäre es mit einem „Quinoa-Tabouleh mit

gebratenem Feta und Zitronen-Tahini-Dressing“? Die verschiedenen Variationen mit „Spinat-Zucchini-Pfannkuchen“ klingen allesamt verführerisch und dann ist da noch das Naschwerk: „Schoko-Miso-Karamell-Schnitte“ lässt einem das Wasser im Mund zusammen laufen und der „Zitronenthymian-Honig-Mandel-Kuchen“ ebenfalls...

Im letzten Kapitel gibt es Basisrezepte wie Pickles, Salatsaucen oder Toppings.

Verwirrt hat mich der Name des Kapitels. Bei „Die Grundlagen“ dachte ich zuerst an Grundlagen der Zubereitung.

Bei jedem Rezept gibt es Tipps, zum Beispiel, wie man Zutaten austauschen kann.



Mein einziger Kritikpunkt sind zwei, drei Rezepte, in denen meiner Meinung nach zu heftig mit „Röstaromen“ gearbeitet wird. Bei „Verkohelter Wirsing und warmer Apfelsalat“ steht es sogar im Namen und auch bei „Schwarz gerösteter Brokkoli und Halloumi“. Ich denke dabei sofort an krebserregende Stoffe wie

Acrylamid und finde den aktuellen Trend, Essen anzukohlen, generell nicht gut – wir leben schon mit genug gesundheitsschädlichen Stoffen in unserer Umgebung, im Essen, in alltäglichen Dingen, die wir ständig berühren... Auch geschmacklich stelle ich mir das nicht so genussvoll vor. Aber es ist eben alles Geschmackssache.



Tipps
kies sind für
Richtige nach
ein gesunder
egs.
essen, halten
hrank bis
blings-
reuen aus
sgesamt
n etwa

Trotzdem empfehle ich dieses Buch uneingeschränkt! Es ist ein Augenschmaus, sehr inspirierend und nicht nur für Vegetarier (es gibt auch ein paar Fleisch-/Fischgerichte) ein Muss.

Ich werde sicherlich noch vieles ausprobieren und hoffe, ihr

findet dieses Buch genauso schön wie ich!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

[Donna Hay: „Week Light. Superschnelle Wohlfühlrezepte“](#)

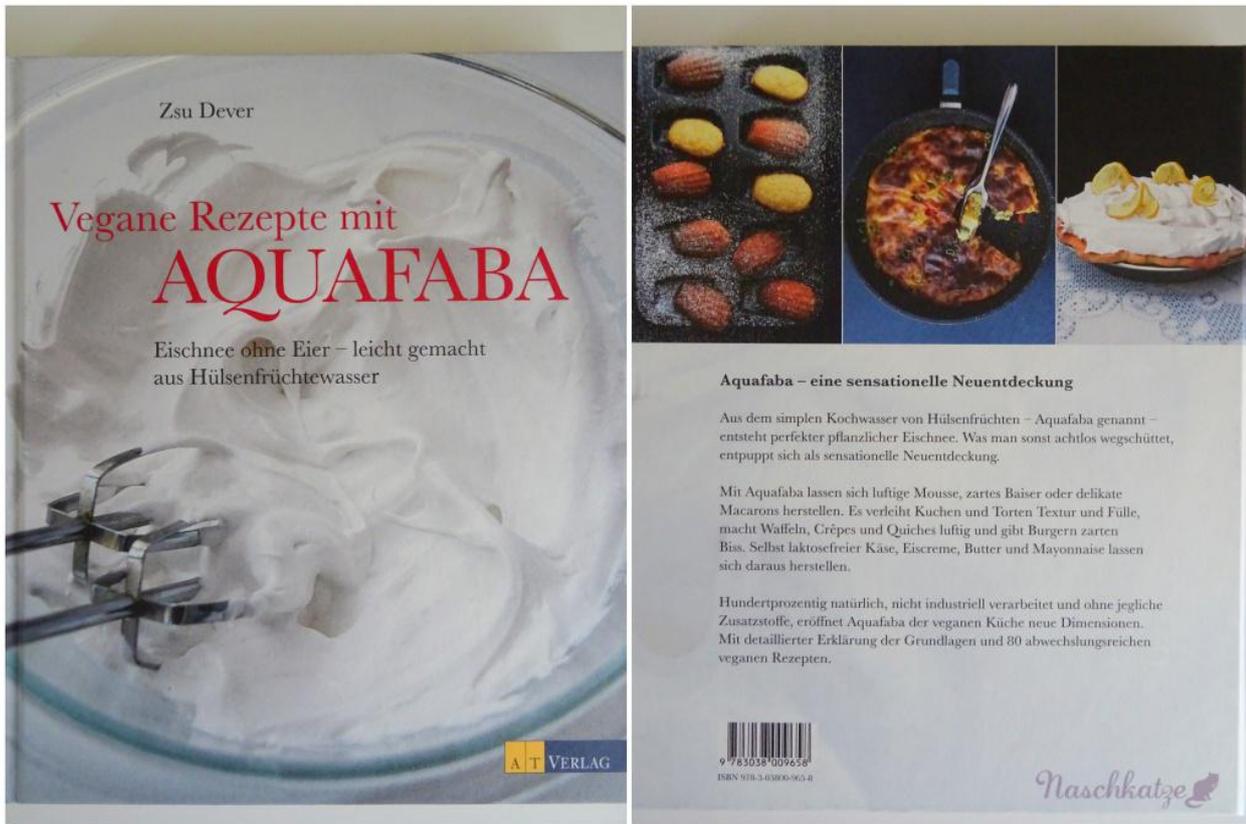
AT Verlag

ISBN: 978-3-03902-055-3

Broschiert, 256 Seiten

29,90 EUR

**Buchvorstellung: „Vegane
Rezepte mit Aquafaba.
Eischnee ohne Eier – leicht
gemacht aus
Hülsenfrüchtewasser“ von Zsu
Dever**



Heute stelle ich euch ein sehr spezielles Buch vor, das aber jeder besitzen sollte, der sich vegan ernährt oder auf Eier verzichten möchte oder muss. Aquafaba – simple Flüssigkeit aus Hülsenfrüchtedosens, die die vegane Back- und Kochwelt vor einigen Jahren revolutionierte. Die Flüssigkeit, eigentlich ein Nebenprodukt, das man bisher weggoss, lässt sich zu weißem, festem Schnee aufschlagen und zu Baisers, luftigen Gebäcken oder fluffiger Mousse au chocolat verarbeiten.

Das Buch von Zsu Dever, das kürzlich im [AT Verlag](#) erschien, ist eines der ersten seiner Art und fasst alle wichtigen Informationen zum Aquafaba und seiner Verwendung zusammen. Außerdem bietet es eine reiche Vielfalt an Rezepten, süß, herzhaft, zum Frühstück, Naschen oder Sattessen.



Inhalte

Zu Beginn gibt Zsu Dever eine Einleitung über die Entdeckung des Aquafaba, seine Namensgebung und die Folgen in der veganen Gemeinschaft weltweit. Es folgt eine Einführung: Was ist Aquafaba, wie stellt man es her, wie lagert man es und wie schlägt man es auf?

Die ersten Rezepte enthält das Kapitel „Saucen, Pasten, Käse, Würzmittel“, in dem man lernt, wie man vegane Butter, Frischkäse, Käse oder verschiedenste Dressings herstellt.

„Frühstück“ lautet das zweite Kapitel. Da Frühstück häufig aus Eiern oder Eiprodukten besteht, gibt es ein eigenes Kapitel mit Donuts, Waffeln, Pfannkuchen, armen Rittern und Omelett – ohne Eier.

Weiter geht es mit „Pikante Gerichte und Beilagen“. Da findet man Spätzle, Quiche, Brote, Brioche und vieles mehr. „Süßes ohne Backen“ enthält Desserts wie Mousse au chocolat, Marshmallows, Zitronenbaisertorte, Eis. Im Kapitel „Süßes aus dem Ofen“ reihen sich Macaronrezepte an Baiserkekse, Cookies folgen auf Madeleines. Zum Schluss folgen als Bonus Kichererbsenrezepte, denn natürlich hat man viele zu verarbeiten, wenn man mit Aquafaba zaubert.

Den Abschluss des Buchs bildet eine Übersicht von Zutaten, Küchenutensilien und besonderen Verfahren, die im Buch zur Anwendung kommen.

Levantinische Kebabs

In der Küche der Levante – dem östlichen Mittelmeerraum – sind Spieße mit gewürzten Fleischstücken sehr beliebt. In diesem Rezept entstehen die üppigen Spieße aus zerstoßenen Fenchel, Kücherverben, Glutun und Aquafaba-Eiweiss. Sie sind außen knusprig und innen weich und saftig. Sie können wie auch串燒 und später draußen fertig gebraten.

1 gemahlener Kreuzkümmel
1 gemahlener Sumach
– 1 TL rote Chiliflocken
5 ml Gewürzöl
5 g Fenchel (gerösteter grüner
Fenchel), zerstoßen
1 Eiweiss
1 ml Aquafaba
1 g getrocknete Kücherverben
und Petersilie, Blätter
gehackt
1 Teelöffel getrocknete, fein gehackte
Mentha
1 Teelöffel Glutunpulver (Rotenhan
für Internethandel)
und 1/2 Teelöffel Meersalz
siehe 271, Tomatenchutney
et rote Zwiebelringe zum
Servieren

1 Für die Gewürzmischung Kreuzkümmel, Sumach und Chiliflocken mischen. Die Gemüsebrühe mit dem Fenchel und 1 Esslöffel Olivenöl in einen kleinen Topf geben, bei mittlerer bis starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei niedriger Hitze 10–20 Minuten je nach Größe der Körner leise köcheln lassen, bis die Körner weich sind, bei Bedarf mehr Brühe angießen. Den Fenchel in einem feinen Sieb 5 Minuten gut abtropfen und abkühlen lassen.

2 60 ml Aquafaba in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeit 8–10 Minuten schlagen, bis sich feste Spitzen bilden (siehe Seite 16).

3 Die Kücherverben mit Petersilie, Knoblauch, 1/2 Teelöffel Salz und 2 Teelöffel der Gewürzmischung im Blitzhacker fein pürieren. In eine große Schüssel geben, den Fenchel und das Glutunpulver einmischen. Den Aquafaba schaum umrühren.

4 Die restliche Gewürzmischung mit den restlichen 3 Esslöffeln Olivenöl, 2 Esslöffeln Aquafaba und 1/4 Teelöffel Salz in einer kleinen Schüssel an einer Paste verfeinern.

5 Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kücherverbammischung in 12 gleich große Portionen teilen und jede Portion um einen Spieß zu einer 2–3 cm dicken Wurst formen. Am einfachsten ist es, die Masse auf die Handfläche zu legen, den Spieß mittig daraufzulegen und die Masse dann rund um den Spieß zu formen und anzudrücken.

6 Die Spieße auf ein leicht geöltes Backblech legen und mit der Gewürzpaste bestreichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen, wenden, wiederum mit der Gewürzpaste bestreichen und weitere 20 Minuten backen, bis sie außen braun und knusprig sind. Die Spieße aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Mit Pinaut, Knoblauchpaste, Tomatenchutney und Zwiebelringen servieren.



12–13 Spieße
17

Schokomousse-Torte

Dieser üppige Schokoladenkuchen ist in Amerika unter dem Namen Mississippi Mud Pie ein Klassiker, den es in vielen Variationen gibt, immer aber mit so viel Schokolade wie möglich, vom Schokoladenkuchenboden bis hin zum Karamell-Schoko-Crunch. Die moussartige Schokoladenfüllung ist unglaublich gehaltvoll. Für eine glutenfreie Version nehmen Sie glutenfreie Kakao für den Boden.

1 Den Kuchenboden nach dem Rezept Seite 96 ehe im Kühlschrank bereithalten.

2 Für die Füllung 240 ml Milch mit Kakao, Kaffee und bei mittlerer Hitze aufkochen. Die restlichen 60 ml Milch und die Maisstärke in einem kleinen Schüssel mischen. Die Milch zum Kochen bringen, die angerührte Stärke und langsam in die Milch einrühren. Sobald die Milch vom Herd nehmen. Die Schokoladenchips und die Vanille vorsichtig einrühren, bis die Schokolade geschmolzen beiseitestellen.

3 Das Aquafaba, den Zucker und das Weizenmehl bzw. in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und von Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem Ei der Küchenmaschine bei mittlerer bis niedriger Geschwindigkeit schlagen. Die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch setzen 8 Minuten weiter schlagen, bis sich feste Spitzen bilden.

4 Einen großen Löffel Aquafaba-Lösung mit der noch lauwarmen Masse heben und gut mischen. Einen weiteren Löffel schaum umrühren. Dann einen weiteren großen Löffel schaum aufheben, dann die Masse wieder fertig mischen. Den geschwämm auf diese Weise einarbeiten. Die Masse auf dem Backblech auf dem Backblech ausbreiten und glatt streichen. Im Kühlschrank 4 Stunden für den

1 Kuchenboden (22 cm Durchmesser) aus Schokoladen- oder Vanillekuchen (Seite 96), gebacken und gekühlt

SCHOKOMOUSSE-FÜLLUNG:
380 ml Süßmilch oder selbstgemachte Mandelmilch (Seite 22)

2 EL ungesüßtes, alkalisiertes Kakao

1 TL löslicher Kaffee

1/2 TL Meersalz

3 EL Pflanzliche Öl oder Mehlstärke

240 g vegane Zartbitter-Schokoladenchips

12 TL roter Vanilleextrakt

70 ml Aquafaba

50 g Kristallzucker

1/4 TL Weizenmehl oder Süßholzwurzel (Seite 97)

Karamell-Schoko-Crunch (Seite 125)

Ein Teller mit einem Löffel Karamell-Schoko-Crunch
Naschkatze

Engel 1 Teller
22 cm Durchmesser



Kostprobe?

Zum Anbeißen sehen die „Schokoladen Donuts“ aus, die im Frühstückskapitel an erster Stelle stehen. Auch die „Klassischen Waffeln“ oder „Armen Ritter“ machen großen Appetit.

Herzhafter wäre die „Artischocken-Quiche mit getrockneten Tomaten“ oder der „Hackbraten“.

Als Dessert käme „Weißer Nougat“ gerade recht oder auch ein Stück „Schokomousse- Tarte“, die verboten gut aussieht. Wer lieber backt, kann sich an „Schokoladen-Macarons“ versuchen, an „Pistazien-Cranberry-Biscotti“ oder an „Karamellbrownies“.

Und die ganzen Kichererbsen packt man dann einfach in „Kanarische Mojo-Rojo-Kichererbsen“, „Karibisches Kokos-Kichererbsen-Curry“ oder einen „Seitan-Kichererbsen-Braten“.

Persönlich empfehlen kann ich schon mal die „Mousse au chocolat“, denn die habe ich vor einigen Tagen ausprobiert. Das Rezept gibt es am Wochenende für euch! Die Mousse war phänomenal fluffig und kein Mensch wäre auf die Idee gekommen, dass sie vegan und ohne Eischnee gemacht ist!

Aquafaba aufschlagen

Wichtig, fest oder steif – um sich mit dem Verfahren und der Konsistenz von Aquafaba vertraut zu machen und den Unterschied zwischen weichen, festen und steifen Spitzen kennenzulernen, sollten Sie als erstes dieses Grundrezept ausprobieren.

Weiche Spitzen in 4 Minuten: Aquafaba und Weinstreupulver in eine Schüssel bzw. in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Zuerst mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen, dann mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine bei geringer bis mittlerer Geschwindigkeit 1 Minuten schlagen. Das Gerät abschalten, den Schneebesen herausnehmen, in das aufgeschlagene Aquafaba tauchen und gerade nach oben ziehen. Den Schneebesen umdrehen, um die Festigkeit der Spitzen zu beurteilen. Sie sind weich und verschmelzen gleich wieder mit der restlichen Masse. Dies bezeichnet man als weiche Spitzen.

Teste Spitzen in 9–10 Minuten: Die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch steigern und die Masse weitere 3–6 Minuten schlagen. Dann den Test wiederholen: Wird der Schneebesen aus der Masse gezogen und umgedreht, bildet sich eine Spitze, die sich wie ein Angelschnabel aus der Seite hebt. Dies bezeichnet man als feste Spitzen.

Steife Spitzen in 13–25 Minuten: Mit niedriger bis hoher Geschwindigkeit weiterrühren und den Zucker erstößweise über 1 Minute verteilt hinzugeben. Weitere 3–4 Minuten schlagen. Der Schaum steigt nun an den Seiten der Schüssel hinauf und sieht leicht trocken an. Der Test ergibt jetzt eine Spitze, die gerade nach oben steht und nicht mehr zur Seite fällt. Der Schaum ist jetzt dick und schwer und beginnt, sich in feste Stücke zu teilen. Dies ist das Stadium steifer Spitzen.

Im Gegensatz zu Eiswaffeln passiert nicht, wenn man Aquafaba länger als nötig schlägt. Im Zweifelsfall also einfach weiterrühren, bis eine Schaummasse entstanden ist, die sich genau wie beschriebenen verhält. Probieren Sie es für steife Spitzen ruhig bis zu 25 Minuten.

Hinweis: Wie lange Sie das Aquafaba schlagen müssen, hängt davon ab, wie konzentriert es ist, wie viel Sie davon haben, ob es mit Zucker aufgeschlagen wird und ob Weinstreupulver im Rezept verwendet wird. Bei den Rezepten in diesem Buch sind all diese Faktoren berücksichtigt und jeweils nach den Erfahrungsdaten des Rezeptes unterschiedliche Zeiten angegeben.

Aquafaba: Tipps und Tricks

- Achten Sie darauf, dass Schüssel und Schneebesen vollständig sauber sind. Jede Spur von Öl oder Fett stört die Schaumbildung. An Plastikschüsseln haftet Fett gut an und daher nicht zu empfehlen.
- Weinstreupulver hilft, den Schaum zu stabilisieren.
- Achten Sie darauf, dass der Schneebesen auch genügend tief in Aquafaba befindet. Wenn nicht, geben Sie mehr Aquafaba in die Schüssel oder schlagen Sie mit weniger von Hand auf, bis der Schneebesenranda der Küchenmaschine die Oberfläche erreicht.
- Wenn Sie mehr oder weniger Aquafaba aufschlagen, als im Rezept angegeben, dauert es länger oder kürzer als die im Rezept angegebene Zeit.
- Läuft das Rührgerät langsamer, dauert es länger, bei festem oder steifen Spitzen erreicht dies.
- Um festes Fett zu aufgeschlagenem Aquafaba zu geben, muss der Schaum richtig steif sein und das Fett sehr langsam und gleichmäßig hinzugegeben werden, sonst fällt der Schaum zusammen.
- Wenden abschließend Extrakte (z. B. Pflanzengrasen) zu Schaummasse gegeben, gibt sie zusammen. Verwenden Sie daher immer Extrakte ohne Alkohol und geben Sie sie erst hinzu, wenn die Masse steife, steife Spitzen erreicht.
- Wenden heiße Flüssigkeiten hinzugegeben (z. B. geschmolzenes Kokosfett), hält die Masse etwas, manchmal auch ganz zusammen. Achten Sie auf die Temperatur, vor allem bei Öl.
- Aufgeschlagene Basismasse, die zusammengefallen ist, geht in Verbindung mit Stärke und Protein im Backofen bei etwa 120 Grad wieder auf. Deshalb gibt es Rezepte, in denen die Basismasse vor dem Backen zusammenfallen soll.

Abkürzungen in den Rezepten

Die Rezepte in diesem Buch sind – in Hinblick auf die entsprechenden Lebensmittelverträglichkeiten – mit folgenden Abkürzungen versehen.

GF (glutenfrei): Diese Rezepte sind glutenfrei, es müssen keine Zutaten ausgetauscht werden.

GFO (glutenfrei optional): Diese Rezepte sind mit den angegebenen Anforterungen glutenfrei.

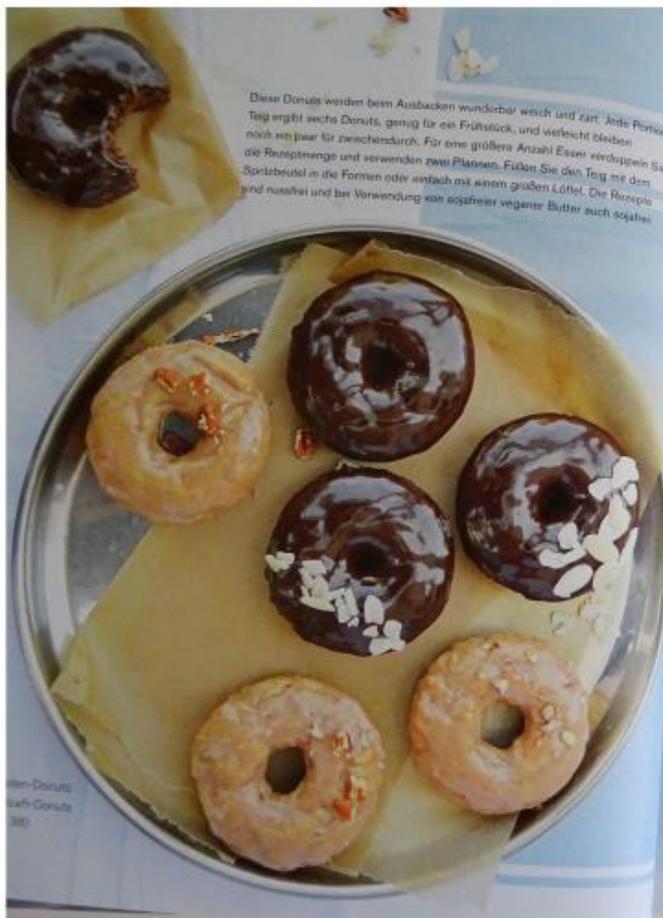
NF (nussfrei): Diese Rezepte sind nussfrei, es müssen keine Zutaten ausgetauscht werden.

NFO (nussfrei optional): Diese Rezepte sind mit den angegebenen Alternativen nussfrei.

SF (sojafrei): Diese Rezepte sind sojafrei, es müssen keine Zutaten ausgetauscht werden.

SFO (sojafrei optional): Diese Rezepte sind mit den angegebenen Alternativen sojafrei.

AQUAFABA



Diese Donuts werden beim Ausbacken wunderbar weich und zart. Jede Portion Teig ergibt sechs Donuts, genug für ein Frühstück, und vielleicht bleiben noch ein paar für zwischendurch. Für eine größere Anzahl Essen verdoppeln Sie die Rezeptmenge und verwenden zwei Pfannen. Füllen Sie den Teig mit dem Spritzbeutel in die Formen oder einfach mit einem großen Löffel. Die Rezepte sind nussfrei und bei Verwendung von sojafreier vegane Butter auch sojafrei.

Schokoladen-Donuts

Der wahr gezeichnete Frühstückstausch oder Schokoladenbrot. Sie sind nicht übermäßig süß, sondern süß, aber dennoch den Vorlieben, wie allen, wenn sie noch mit der Glasur überzogen werden.

1. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Eine Donut mit Öl einfetten. Das Mehl, den Kakao und das Backpulver in eine große Schüssel sieben. Zucker und Salz hinzugeben und verrühren.

2. Den Joghurt mit Aquafaba, pflanzlicher Milch, Butter und mit dem Schneebesen gut verrühren. Die Milch hinzugeben, bis alles gerade zu einem eher dickflüssigen Teig wird.

3. Den Teig mit einem großen Löffel oder einem Spritzbeutel in die Formen geben, jeweils bis zum Rand füllen und den Teig gut ausbreiten. Die Donuts 5 Minuten bei 120 Grad backen. Die Donuts 5 Minuten abkühlen lassen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

4. Für die Glasur die pflanzliche Milch und die Butter in einem kleinen Topf aufkochen. Von Herd nehmen, die Glasur mit 10 Minuten ruhen lassen, damit die Stärke bindet. Die Glasur mit dem Schneebesen gut rühren. Die Glasur und den Kakao verrühren. Die Oberfläche der Donuts mit der Glasur bestreichen und auf dem Kuchengitter bis trocken lassen.

Hinweis: Durch die Alkalisierung (Durch Proteine, Danks Eignungsmittel) des Kakao pulvers hervorgerufen und eine bittere Geschmack gemindert. Zusätzlich erhält der Kakao eine Farbe, Erfüllend zum Beispiel von Naranja.

- DONUTS**
- 100 g Mehl
 - 3 EL ungesüßtes, rohes Kakao pulver (evtl. alkalisiert, ohne Hinzusatz)
 - 1 1/2 TL Backpulver
 - 90 g Kristallzucker
 - 1/2 TL Salz
 - 5 EL weicher gemachter Joghurt (Biole DM) oder gehobener pflanzlicher Joghurt
 - 60 ml Aquafaba
 - 60 ml pflanzliche Milch
 - 2 EL pflanzliche Butter, geschmolzen
 - 1 TL roter Vanillearoma

- SCHOKOLADENGLASUR**
- 2 EL ungesüßte pflanzliche Milch
 - 1/2 TL pflanzliche Butter
 - 8 EL vegane Schokoladen chips, zerhackt
 - 1/2 TL roter Vanillearoma

Naschkatze

Nach diesem ersten Test werde ich definitiv noch weitere

Rezepte ausprobieren.

Wenn man für vegane Gebäcke bisher Eier eher suboptimal ersetzen konnte, ist man doppelt fasziniert, wenn sich aus der abgessenen Brühe weißer Schaum und schließlich fester Schnee bildet. Auch für Nicht-Veganer ist Aquafaba eine tolle Möglichkeit, Eier zu ersetzen oder zu vermeiden und für alle kulinarisch Neugierigen ist dieses Buch wie eine Alchemistenfibel, die eine spannende unbekannte Welt eröffnet.

Auch im Netz kursieren viele Infos und Rezepte, aber viele davon sind sicher auch falsch oder ungenau. Wer auf Nummer sicher gehen und zudem alles vorhandene Wissen übersichtlich parat haben möchte, für den ist dieses Buch absolutes Muss.

Ich werde weiter experimentieren und auf jeden Fall die vegane Zitronenbaisertorte ausprobieren.



Habt ihr Lust, Aquafaba auszuprobieren? Wer noch skeptisch ist, kann am Wochenende die Mousse au chocolat nachmachen, die ich euch vorstelle. Damit hat man einen einfachen Einstieg, bei dem fast nichts schief gehen kann.

Oder kennt ihr Aquafaba bereits? Was sind eure Erfahrungen? Ich freue mich, wenn ihr sie mit uns teilt!

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Zsu Dever

[Vegane Rezepte mit Aquafaba. Eischnee ohne Eier – leicht gemacht aus Hülsenfrüchtewasser](#)

AT Verlag

Gebunden, 24,00 Euro

ISBN: 978-3038009658

[Buchvorstellung: „Food Truck kitchen. Originalrezepte und Geschichten“ von Sasa Noël und Heike Grein](#)



Street Food und Food Trucks sind seit einigen Jahren gewaltig auf dem Vormarsch. Der Trend des kreativen Straßenessens ist voll und ganz angekommen und mittlerweile ist die Szene vielfältig und ausgefallen – wie das Buch beweist, das ich euch heute vorstellen möchte.



Ich selbst bin seit Jahren großer Fan von Street Food, liebe Märkte mit buntem Angebot und bin immer wieder fasziniert, auf welche tolle und vor allem leckere Ideen die Besitzer kommen. Von den Gefährten, in denen sie die Leckereien zubereiten und verkaufen, ganz zu schweigen.

Diese Faszination hat auch die beiden Autoren von „Food Truck kitchen“ gepackt. Sie sind durch die Schweiz gereist und haben Food Truck-Besitzer besucht, ihre Geschichten erfahren und ihre „Geschäfte“ fotografiert. Die Menschen hinter der Geschäftsidee kommen meist aus „ganz normalen“ Jobs, oft sogar gut bezahlt, die sie für Freiheit, Abenteuer und Kreativität aufgegeben haben, um etwas Eigenes zu schaffen.



Inhalte

Dieses Buch ist nicht nur ein Kochbuch mit über 50 spannenden Rezepten aus aller Welt, sondern auch ein Band zum Schmökern und Eintauchen in die Entstehungsgeschichten, Anekdoten und Besonderheiten der Gerichte oder Fahrzeuge.

Insgesamt 25 Food Trucks werden im Buch vorgestellt. Jedem sind sechs bis acht Seiten gewidmet, auf denen der Truck, seine Besitzer, deren Geschichte und einige ausgewählte Rezepte vorgestellt werden.

Viele Bilder machen Lust auf einen Street Food Markt und die Rezepte lesen sich einfach nur köstlich.



LUNAS CRÊPES

FRAUENPOWER

Schon die kleine Jaël fühlte sich wie im Paradies, wenn sie bei ihrer Oma in der Küche vor einem großen Berg Orneletten saß. Nach dem Gymnasium reiste sie durch Südamerika. Ihre erwte Tochter Ronja kam im Frühling 2003 zur Welt. Gemeinsam mit Ronja, dem Vater von Ronja, entstand der Gedanke, etwas Eigenständiges zu kreieren. Mit 150 Franken Startkapital, ihrer Idee und einem Lachen im Gesicht startete die Geschichte von «Lunas Crêpes». Dank Erfahrung und Engagement ist ihr Einbau-Betrieb stetig gewachsen. Einige Zeit später – ursprünglich eigentlich nur als Sommerjob geplant – stieß Mirjam dazu. Durch die «doppelte Frauenpower» entstanden neue Möglichkeiten. Mit dem Kauf des Citroën HY Outdoor erfüllten sie sich einen lang ersehnten Traum: Jetzt arbeiten die beiden Frauen hauptsächlich in ihrer Crêperie. «Lunas Crêpes» bringt mit viel Charme ihre frisch zubereiteten Crêpes unter's Volk.

Forward young

«Hyppi ist unser Truck und der einzige Mann in der Chefrolle. Mittlerweile steht er kurz vor seinem fünfzigsten Geburtstag. Graue Haare sind noch nicht zu erkennen, und wir finden, er wird im Alter immer schöner. Von Jung bis Herbst stehen wir und unser Hyppi direkt am Ufer des Rheins in der Stadt Schaffhausen. Hyppi fällt uns und bringt französisches Flair an den Rhein. Jung und Alt sind von unserem Truck begeistert, und immer wenn wir Zeitschriften mit Fotos dieses Typs geschenkt, im Sommer dient unser Crêpe-Truck lustigweise auch schon mal als Surfboardlehre.»



CRÊPE MON AMOUR

4 Personen · Zubereitungszeit: 20 Minuten (plus 30 Minuten Ruhezeit)

Teig:

- 500 ml Vollmilch
- 1-2 TL Salz
- 300 g Halbweizenmehl (nach Belieben mit dunklerem Mehl gemischt)
- 2-3 Eier
- 15 g Butter

Füllung:

- 4-5 Datteln
- 4 Ziegenweichkäse (à 60 g)
- 6 Walnusskerne
- flüssiger Honig
- Butter zum Braten
- Puderzucker zum Bestreuen
- Je 1 Dattel und Walnusskern zum Garnieren

1. Für den Teig die Milch mit 100 ml Wasser und den Eiern in einer Schüssel mischen. Das Mehl nach und nach dazugeben und mit einem Schwingbesen unterrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind.
2. Die Eier aufschlagen, die Butter schmelzen und beides mit dem Teig mischen. Etwa 30 Minuten kühl stellen.
3. Für die Füllung die Datteln halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Ziegenweichkäse in 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Walnüsse grob hacken.
4. Wenig Butter bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne erwärmen. Eine Suppenkelle voll Teig in die Mitte der Pfanne geben. Den Teig durch Schwenken der Pfanne oder Strichmahl mit dem Crêpeteig-Verteiler auf dem Pfannenboden gleichmäßig verteilen. Wenn die erste Seite goldbraun gebackt ist, die Crêpe mit einem Pfannenwender wenden.
5. Einige Ziegenkäsestücke auf der einen Hälfte der Crêpe verteilen. Eine Handvoll Dattelstücke und gehackte Walnüsse darüberstreuen. Den Honig in Form eines Karomusters über die ganze Crêpe verteilen und die Crêpe erst zu einem Halbkreis, dann von links und rechts zu einem Dreieck falten.
6. Die Crêpe auf einem Teller anrichten, mit Puderzucker bestreuen und mit je 1 Dattel und Walnuss garnieren. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren, bis alles aufgebraucht ist.

Naschkatze

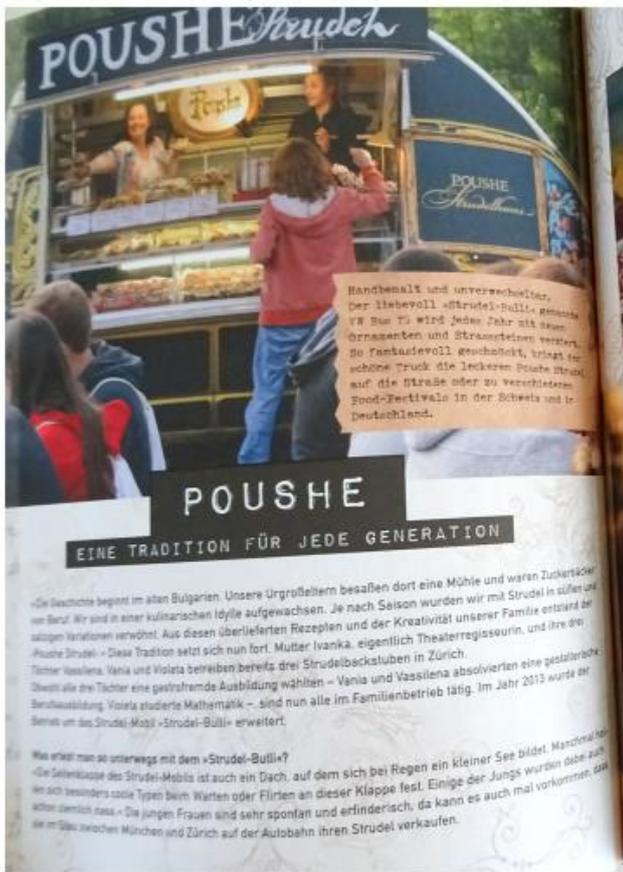
Kostprobe?

„Lunas Crêpes“ bietet neben Frauenpower auch kreative Crêpes an, zum Beispiel mit Datteln, Ziegenweichkäse und Honig.

„The Lunchbox“ hat vegane Cevapcici im Programm, „Froh-Biyo“ Frozen Yoghurt.

Bei der „Rebel´s Smoothie Bar“ kann man sich einen vegan-rohen Bio-Smoothie kaufen und „Gabriele Streetfood“ bietet italienische Herzhaftigkeiten wie Gnocchi am Spieß an. Elsässisch wird es mit „Le Schnauz“, einem Truck mit großem Schnauzbart an der Seite und Crêpes und Flammkuchen im Gepäck. Wer lieber Asiatisch mag, kommt bei der „Banh Mi Kitchen“ auf seine Kosten mit herzhaft belegten Brötchen oder Reismudelsalat.

Und wer danach gerne einen Kaffee trinkt, sitzt auch nicht auf dem Trockenen, dafür werden „Kaffee und Kamele“ oder „Emma und Paul“ schon sorgen.



Handgebacken und unverwechselbar. Der liebevoll »Strudel-Bulli« genannte VW Bus T3 wird jeden Jahr mit neuen Ornamenten und Stranzenen verziert. So fantasievoll gebacken, kriegt der wohlige Truck die leckeren Pushe-Strudel auf die Straße oder zu verschiedenen Food-Festivals in der Schweiz und in Deutschland.

POUSHÉ

EINE TRADITION FÜR JEDE GENERATION

«Die Geschichte beginnt im alten Bulgarien. Unsere Urgroßeltern besaßen dort eine Mühle und waren Zuckerbäcker von Beruf. Wir sind in einer kulturreichen Idylle aufgewachsen. Je nach Saison wurden wir mit Strudel in süßen und salzigen Variationen verwöhnt. Aus diesen überlieferten Rezepten und der Kreativität unserer Familie entstand der Pushe Strudel.» Diese Tradition setzt sich nun fort. Mutter Ivanka, eigentlich Theaterregisseurin, und ihre drei Töchter Vassilena, Vanja und Violeta betreiben bereits drei Strudelbäckstuben in Zürich. Obwohl alle drei Töchter eine gastronomische Ausbildung wählten – Vanja und Vassilena absolvierten eine gestalterische Berufsausbildung, Violeta studierte Mathematik – sind nun alle im Familienbetrieb tätig. Im Jahr 2013 wurde der Betrieb um das Strudel-Mobil »Strudel-Bulli« erweitert.

Was erlebt man so unterwegs mit dem »Strudel-Bulli«?

«Die Seitenklappe des Strudel-Mobils ist auch ein Dach, auf dem sich bei Regen ein kleiner See bildet. Manchmal tun wir auch besonders coole Typen beim Warten oder Flirten an dieser Klappe fest. Einige der Jungs wurden dabei auch schon ziemlich nass.» Die jungen Frauen sind sehr spontan und erfindersüchtig, da kann es auch mal vorkommen, dass sie im Glas zwischen München und Zürich auf der Autobahn ihren Strudel verkaufen.



Violeta, Ivanka, Vanja und Vassilena



MOHNSTRUDEL

1 Strudel (für 4 Personen) • Zubereitungszeit: 10 Minuten • Backzeit: 20-25 Minuten

- | | |
|-------|---------------------------------|
| 200 g | Naturjoghurt |
| 100 g | Zucker |
| 100 g | Vanillesücker |
| 100 g | Mohn (ungerahmte oder gerahmte) |
| 100 g | Bier |
| 300 g | Fertige Strudelteigblätter |
| | flüssige Butter zum Bestreichen |

1. Für die Füllung den Joghurt, den Zucker, den Vanillesücker und den Mohn mit einem Schneebesen verrühren. Dann Salz geben und unterrühren. Die Mischung darf nicht zu werden.
2. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Die Strudelteigblätter nach Packungsanweisung vom Löschen auf einem feuchten Küchentuch auslegen und flüssiger Butter bestreichen, dann die Teigblätter wieder aneinanderlegen. Die Füllung auf den unteren zwei Dritteln verteilen. Etwa 4 cm Rand zum Einschlagen frei lassen.
4. Die Schmalseiten einschlagen und den Teig samt Füllhilfe des Tuches einrollen. Den Strudel mit etwas flüssiger Butter bestreichen und im vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten bei 180 Grad backen. Während des Backens mehrmals mit Butter bestreichen.



TIPP!
Mit Puderzucker bestreuen und mit Frischchen Beeren servieren.

Naschkatze

Das Buch inspiriert, macht Spaß und Appetit – alles was ein gutes Buch mit dem Thema Essen leisten sollte. Wer sich für Food Trucks interessiert, sollte dieses Buch nicht verpassen!



GELATERIA DI BERNA

VIVA L'ITALIA

Die Gelateria di Berna ist nicht nur in Bern ein Begriff. Kanner meinen, man könne dort das beste Eis der Schweiz genießen. Begründet wurde die Gelateria von Susanna und den Brüdern David, Michael und Hahamartin. Seit Kurzem vertritt Andy das Team. Ihre schönsten Erinnerungen an Ferien in Italien haben sie nachhaltig geprägt. Das hat die Gelateria zu ihrem Projekt inspiriert. Gelato haben sie ihr Handwerk in den besten Gelaterien in Verona, Italien bei der ihre Carpijani-Gelato-Maschine mit den unmöglichsten Zutaten drangsalieren. Über ein Jahr Überwachungen schaffen und Bewährtes bewahren – das hat sich die «Gelateria di Berna» auf die Fahne geschrieben. Nach dem Traum selber eigenen Gelateria war ein «Gelato-Mobit» ihrer nächste große Wunsch. So sind die Gelateria jetzt auch mobil und verkaufen das wahrscheinlich beste Glace der Schweiz direkt vor Ort.

Welche Gelato-Kreationen begeistern eure Kunden besonders?

«Außer beliebt sind spezielle Kreationen wie zum Beispiel Grapefruit mit Pfeffer, Marzipan mit Mohnsamen oder Ananas mit Basilikum. Ein weiteres Highlight ist sicher unser Gelato Zabalone. Eigentlich klingen die Ingredienzien unpastorisiert – Milch, Rahm, Eigelb und sizilianischer Marsala. Veroneser Gelatieri haben uns aber nach langem Gespräch für ihre Zubecken geschickt und uns in ihr Zabalone-Gehämisch eingeweiht. Mit diesem Wissen erschaffen wir Fast für die Sinne und bewahren ein Stück italienischer Geschichte.»

Michael, Benmartin und Andy



Der gelbe Truck ist eine kleine Glace-Welt und lässt sich an jeder beliebigen Stelle abholen.



LE SCHNAUZ

CRÊPES & FLAMMEKUCHE

Ein alter Citroën HY in eine fahrende Küche zu verwandeln, entstand vor einigen Jahren am Küchenbisch Hans Elmer. Ihren Traum hat die Betriebsökonomin und ehemalige Barchefin in einem Solothurner Club verwirklicht. Das Kuchen lernte sie von ihrem Vater und ihrer Großmutter, die beide aus dem Elsass sind. deren Rezeptur verwendet sie noch heute, und mit den leckeren Crêpes und Flammkuchen verbindet sie schöne Kindheitsmemorien. Ihr Freund Florian, Kaufmann und Marketingfachmann, ist die zweite Person.

«Le Schnauz» hat den Vater lernte Jörgens die Vorlage für den Namen des Food Trucks. «Mein Vater hat sich sehr inspiriert», sagt Jilke. «Das ursprüngliche Familienrezept haben wir etwas optimiert. Mein Vater glaubt noch, es wäre sein Rezept – also, erzählt es bitte nicht weiter.»

Crêpes und Flammkuchen werden übrigens aus hundertprozentig regionalen Zutaten hergestellt. Die beiden eng mit Solothurner Bauern, Metzgern und Käsern zusammen.

Was bei euch unbedingt probieren?

«Bei Lieblingsgericht unserer Kunden: Es ist eine Crêpe mit Rinderhackfleisch an einer gehämmt mit Nussgerösteter Guacamole, Sauerrahm und Chiliöl. Die Chilis stammen übrigens aus Spanien.»

Einmaliger Francoise. Der von Grund auf restaurierte Citroën HY mit Baujahr 1977 repräsentiert französische Geschichte und war bereits als Feuerwehrauto und Polizeiwagen auf den Straßen Frankreichs unterwegs.



Naschkätzchen



Seid ihr schon in den Genuss von Street Food gekommen? Oder habt ihr sogar schon ein Street Food Festival oder einen Markt besucht?

Wo auch immer ihr lebt, ich freue mich über eure Erlebnisse und Geheimtipps! =)

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

Sasa Noël und Heike Grein

[Food Truck kitchen. Originalrezepte und Geschichten.](#)

Der Traum von der eigenen Küche auf Rädern.

AT Verlag

ISBN: 978-3-03800-944-3

Gebunden, 28,00 Euro.