Buchvorstellung: „Wer schneller kocht, hat länger Zeit“ von Barbara Dahl

Heute möchte ich euch ein neues Buch meiner Sammlung vorstellen, dessen Titel mich direkt neugierig machte. Denn wer kennt das nicht, dass man im Alltag oft keine Zeit oder Energie mehr hat, sich nach der Arbeit und all den anderen Erledigungen noch etwas zu kochen?

Da klingt ein Buch mit dem Untertitel „Einfache Soulfood-Rezepte in maximal 30 Minuten kochen“ doch super, oder?

Barbara Dahls Motivation für dieses Buch war genau das, was ich oben beschrieben habe. Sie liebt es zu kochen und entspannt dabei, aber sie wurde im Freundeskreis immer wieder um einfache und schnelle Rezepte gebeten. Aus dieser Sammlung wurde ein Buch.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 4
Grundlagen 7
Meine Speisekammer 8
10 Faustregeln Wein & Essen 10
Tipps & Tricks 12
REZEPTE 15
Frühling 17
Forellentatar mit Meerrettich-Creme 18
Avocado-Pasta mit Kirschtomaten 20
Omelett mit Hüttenkäse & Kresse 22
Kichererbsensalat mit Tomaten & Feta 24
Avocadostulle mit Ei & Senfsauce 26
Pflücksalat mit Beeren 28
Warmer Brotsalat mit Spargel & Garnelen 30
Wraps mit paniertem Halloumi 32
Spargel mit Rinderfilet & Basmatireis 34
Tarte mit Ziegenkäse & Kirschtomaten 36
Mediterrane Orzo mit Zucchini & Burrata 38
Shakshuka 40
Ochsenfetzenburger 42
Crêpes mit Zitronen-Ricottacreme 44
Sommer 47
Fenchelsalat mit Nektarine & Mozzarella 48
Zoodles mit Brotkroketten 50
Mango-Avocado-Salat 52
Nudeln mit Pistazienpesto & Burrata 54
Pasta mit Brokkoli & Kabeljau 56
Bunte Summer Rolls 58
Gratinierter Fenchel mit Bratwurst 60
Chicoréesalat mit Grapefruit 62
Glasnudelsalat mit Hackfleisch 64
Reissalat mit Curry & Mango 66
Mediterrane Gnocchipfanne 68
Sushibowl mit Lachs & Gemüse 70
Pizzadillas 72
Beerencrumble mit Marzipanstreuseln 74
Herbst 77
Kaki-Carpaccio mit Maronen 78
Udon-Nudeln mit Erdnuss-Sauce 80
Weißwurst-Brezel-Pfanne 82
Kürbis-Bruschetta mit Ricotta 84
Kartoffelrisotto mit Steinpilzen 86
Forelle mit Süßkartoffelpommes 88
French Toast mit Apfel & Tiroler Schinken 90
Flammkuchen mit Feige & Ziegenkäse 92
Blumenkohl-Curry mit Reis 94
Gnocchi mit Kürbissauce 96
Artischocken-Pasta 98
Gebratene Polenta mit Pfifferlingen 100
Camembert im Blätterteigmantel 102
Zanderfilet mit Kräuterkruste & Bohnen 104
Milchnudeln mit gelben Pflaumen 106
Winter 109
Feldsalat mit Birne & Walnuss 110
Grießklößchensuppe 112
Lamm mit Ofengemüse & Joghurt-Minz-Dip 114
Aramäische Linsensuppe 116
Bunte Spätzlepfanne 118
Räucherlachs mit Gemüserösti & Dip 120
Migas mit Chorizo, Paprika & Spiegelei 122
Schupfnudeln mit Spitzkohl 124
Hähnchen in Speck mit Reis & Apfel 126
Pfannkuchen mit Spinat & Schafskäse 128
Blumenkohltaler mit Gurkensalat 130
Hackbällchen in Sherry-Sauce 132
Rinderfilet mit Wirsing & Kratzete 134
S'mores Sandwich mit Himbeeren 136
Register 138
Über die Autorin 142
Über die Weinexperten 143

Sehr schön finde ich schon mal den saisonalen Ansatz. Die Rezepte sollen durchs Jahr begleiten, mit jeweils in den Jahreszeiten verfügbaren Zutaten. Außerdem war es Barbara

wichtig, dass die Zutaten gut erhältlich sind und die Rezepte nicht nur schnell gekocht, sondern auch lecker und abwechslungsreich sind.

Inhalt

Nach einer Einleitung und einleitenden Worten zur Ausstattung der Speisekammer, zu „Faustregeln Wein & Essen“ sowie einiger „Tipps & Tricks“ starten die Rezepte mit dem „Frühling“ und enden im „Winter“.

Originell finde ich die Aufmacherseiten der Rezepte-Kapitel. Da kann man sich bei der Entscheidung ein bisschen helfen lassen. Zum Beispiel heißt es beim „Frühling“: „Wie groß ist dein Hunger?“ Je nach Antwort, „Etwas Kleines geht schon“ oder „Sehr groß!“ heißt es weiter: „Dann probier doch…“ und es werden jeweils 3 Rezepte samt Seitenzahl vorgeschlagen.

Die Rezepte sind sehr übersichtlich gestaltet, jedes ist appetitlich bebildert und mit einem kleinen Tipp versehen.

Zu jedem Gericht gibt es außerdem eine Weinempfehlung, meist mit kurzer Erklärung, warum genau dieser Wein am besten passt.

BUNTE
SPÄTZLEPFANNE

15 Minuten

Für 2 Personen

- 1 ½ EL Butter
- 400 g frische Spätzle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g braune Champignons
- 3 EL Weißwein
- 200 g Sahne
- 1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- 8 Kirschtomaten
- 100 g Babyspinat
- Salz und Pfeffer
- 30 g Parmesan

Zubereitung

In einer großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Spätzle ca. 3 Minuten darin anbraten und beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen und vierteln. Die restliche Butter in der Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Champignons 5 Minuten darin anbraten. Alles mit Weißwein ablöschen, kurz köcheln lassen, dann die Sahne und die Gemüsebrühe dazugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat waschen und trockenschütteln, die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit Spätzle und Spinat in die Sahnesauce geben. Alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Parmesan auf die Spätzle reiben und direkt servieren.

ipp

eröstete Pinienkerne schmecken auch iesem Gericht sehr gut.

Weinempfehlung

Zu diesem schwäbischen Gericht ist auch ein schwäbischer Wein die erste Wahl: Ein **Trollinger Lemberger** passt hier perfekt! Deshalb empfehle ich den **„Nashorn" Trollinger mit Lemberger** vom Weingut Aldinger.

Kostprobe?

Der „Warme Brotsalat mit Spargel & Garnelen" klingt einfach und köstlich. Die „Nudeln mit Pistazienpesto & Burrata", die „Pizzadillas" mit Rucola und Scamorza oder die „Udon-Nudeln mit Erdnuss-Sauce" würde ich ebenfalls nicht von der Tischkante schubsen.

Absolut sündig sieht das „S´mores Sandwich mit Himbeeren" aus, aber auch den „Beerencrumble mit Marzipanstreuseln" würde ich gerne vernaschen.

Zum Schluss gibt es ein alphabetisches Register sowie eins nach Zubereitungszeit, was natürlich perfekt zum Konzept des Buchs passt und die Auswahl der Rezepte auf übersichtliche Weise erleichtert.

Das Buch endet mit einer Vorstellung der Autorin und der 3 Weinexperten.

Mir gefällt Barbaras Buch sehr gut und bevor man sich bei wenig Zeit oder Kochunlust doch nur ein Brot schmiert, blättert man vielleicht lieber mal durch ihre gesammelten Rezepte und lässt sich inspirieren, sich etwas Warmes und Frisches zu zaubern.

Habt eine genussvolle Restwoche und genießt eure Zeit – in und außerhalb der Küche! =)

Eure Judith

Barbara Dahl
„Wer schneller kocht, hat länger Zeit“
EMF (Edition Michael Fischer)
ISBN: 978-3-7459-0397-3
Gebunden, 18 Euro