

**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.



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: „Nothing fancy. Entspannt kochen für Freunde“ von Alison Roman



nothing fancy



Der
New-York-Times-
Bestseller

ALISON ROMAN ENTSPANNT KOCHEN FÜR FREUNDE

Wieder mal ein neues Kochbuch in meiner Sammlung aus dem Hause DK: „Nothing fancy. Entspannt kochen für Freunde“ von Alison Roman. Die New York Times Kolumnistin präsentiert in ihrem

Buch köstliche Gerichte – aus alltäglichen Zutaten sowie hin und wieder einer Geheimzutat -, die man mit Freunden zusammen genießen kann. Bei ihr geht es nicht um Show, sondern um „das entspannte Zusammensein und darum, etwas unkompliziert Leckeres auf den Tisch zu stellen“.



Inhalt

„150 leckere Rezepte mit Wow-Effekt – allesamt mit wenig Aufwand zu machen“ verspricht das Buch. Die Autorin teilt das Buch in Kategorien auf, die ihrer Meinung nach am wichtigsten sind: Snacks, Salate, Beilagen, Hauptgerichte und Süße Sachen. Natürlich muss nicht jede Mahlzeit durch alle Kategorien vertreten sein, sie sind nur ein guter Richtwert.

Die Kapitel sind noch einmal unterteilt, beispielsweise „Snacktime“ in „Dips, Aufstriche und Sachen auf Crackern“, „Obst und Gemüse“ sowie „Knuspriges und Salziges“.

Jedes Kapitel beginnt mit einem doppelseitigen Aufmacherfoto und einem einseitigen Text. Zwischen den Rezepten befinden sich immer mal wieder Texte zu bestimmten Themen, wie zum Beispiel „Wurstparty“ oder „Pizzaabend“.



Die Rezepte sind leider nicht alle bebildert, die meisten aber schon – und zwar sehr hübsch und appetitanregend. Zu jedem Rezept erfährt man, was für Alison das Besondere daran ist, sie gibt Tipps oder macht Anmerkungen zur Zubereitung oder Abwandlung. Dabei fühlt man sich angesprochen, als würde sie mit Freunden reden, was mir persönlich sehr gut gefällt. Ihre

Sprache ist locker und individuell, gewürzt mit einer Prise Selbstironie (vor allem, wenn es um ihr Steckenpferd Sardellen geht).

Kostprobe?

Viele Gerichte sind mediterran beeinflusst und wirken wirklich unkompliziert, aber trotzdem raffiniert. Köstlich klingen zum Beispiel der „Knofelige Rote-Beeten-Dip mit Walnüssen“ oder die „Zerschmetterten Gurken mit gebratenem Knoblauch und Kurkuma“.

Viele tolle Gemüse- „Beilagen“ machen Appetit: „Harissa-geschärfte grüne Bohnen mit Kräutern“, „Angedrückte Süßkartoffeln mit Ahornsirup und saurer Sahne“ oder „Cremiges Blumenkohl-Zwiebel-Gratin“.

Bei den „Scharfen, fenchelwürzigen Fleischbällchen in Tomatensauce“ würde ich auch nicht nein sagen und der „Schwertfisch mit zerdrückten Oliven und Oregano“ sieht fantastisch aus.

Zum Nachtisch noch eine „Sauerkirsch-Sesam-Galette“? Oder „Winzige, salzige, schokoladige Cookies“? Immer her damit!

Zupfpflaumenkuchen mit brauner Butter

Für 6–8 Personen

165 g Butter
75 g Mandelmehl
75 g Mehl
½ TL grobes Salz
55 g Puderzucker, plus mehr zum Bestäuben
5 Eiweiß (von Eiern Größe L)
4 EL Honig
750 g Pflaumen, entsteint und in mundgerechte Stücke gezupft (siehe Anmerkung)
4 EL Demerara-Zucker

ANMERKUNG Ich habe eine Schwäche für Pflaumen, weil ihre Farbe meine Seele berührt, besonders wenn sie gebacken wurden, kompottartig weich sind und aussehen wie gebatkt. Aber es ist auch völlig okay, wenn ihr stattdessen wahnsinnig reifes anderes Steinobst, Beeren oder Birnen verwendet.

Vielleicht kennt ihr ja das berühmteste Pflaumenkuchenrezept der Welt. Es stammt von Marian Burros und wurde 1983 erstmals in der *New York Times* veröffentlicht. Ihr Kuchen und dieser hier bieten in Teig versunkene Pflaumen, sind aber dennoch sehr verschieden. Der Teig hier enthält Eiweiße, braune Butter und Mandelmehl, ist kompakter, buttriger, nussiger als Burros' Rührteig, ähnelt also eher dem Teig für Financiers. Beide sind ausgezeichnet und sollten zu eurem sommerlichen Backrepertoire gehören.

- 1 Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine Auflaufform (21 Inhalt) oder eine runde Backform (20–24 cm Ø) mit Antihafespray aussprühen. Nach Belieben mit Backpapier auskleiden.
 - 2 Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur 3–4 Minuten erhitzen. Den Topf dabei gelegentlich schwenken, bis die Butter geschmolzen ist, aufschäumt und bräunt (gelegentlich mit einem Schneebesen rühren, um die festen Bestandteile vom Topfboden zu lösen).
 - 3 Mandelmehl, Mehl, Salz und Puderzucker in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Eiweiße und Honig hinzufügen; schlagen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.
 - 4 Mit einem Teigschaber die braune Butter unterheben.
 - 5 Die Masse in die Form gießen. Die Pflaumen gleichmäßig darauf verteilen und mit dem Demerara-Zucker bestreuen.
 - 6 Den Kuchen 35–40 Minuten backen, bis die Ränder dunkelbraun sind; die Form zwischendurch einmal drehen. Aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann in Stücke von beliebiger Form schneiden.
- VORBEREITEN** Der Kuchen lässt sich bis zu 3 Tage im Voraus backen. Fest verpacken und bei Zimmertemperatur lagern.



Für jeden ist etwas dabei: Veganes, Vegetarisches, Fleisch, Fisch.

Mir gefällt das Buch sehr gut, denn es bietet schöne Ideen für eine bunte Tafel köstlicher Gerichte, die man mit Freunden genießen kann – aber auch für alltagstaugliche Gerichte, mit denen man mal was Neues ausprobieren kann.

Die oft mediterrane Leichtigkeit der Gerichte spricht mich ebenfalls sehr an. Euch auch?

Ich hoffe, das Buch weckt euer Interesse und wünsche euch eine genussvolle Woche!

Alles Liebe,

eure Judith

Alison Roman

„Nothing fancy. Entspannt kochen für Freunde“

DK Verlag

ISBN: 978-3-8310-4240-1

Gebunden

29,95 Euro

**Buchvorstellung: „Weil´s
einfach gesünder ist“ von
Alexander Herrmann**



Alexander Herrmann

Heimische
Powerfood-
Rezepte vom
2-Sterne-
Koch

WEIL'S
EINFACH
GESÜNDER
IST

Über 70 Genuss-Rezepte
von Frühstück bis Abendessen

„Heimische Powerfood-Rezepte vom 2-Sterne-Koch“ verspricht der Titel der letzten Neuerscheinung, die neulich Einzug in meine Kochbuchsammlung gefunden hat. Bei Sterneküche bin ich ja

misstrauisch, denn das ist meist aufwendig und für meinen Geschmack zu viel Chichi.

Das „gesund“ im Titel machte mich allerdings neugierig und eigentlich mochte ich Alexander Herrmanns Küche sehr gern, als er noch seine kleine, sympathische Kochsendung im BR hatte.

Das Buch überraschte mich dann auch sehr, sehr positiv! Schon im Vorwort holte Alexander mich ab. Da schreibt er von seiner Oma Herta, die 104 Jahre alt wurde – bei bester Fitness und Gesundheit – und sich instinktiv ausgewogen und gesundheitsförderlich ernährte und vieles selbstverständlich fand, was heute ein Trend ist.



Mit Oma Herta als Vorbild hat Alexander Herrmann in diesem Buch über 70 gesunde „Genuss-Rezepte von Frühstück bis Abendessen“ gesammelt, die flexible Mahlzeiteneinteilung ermöglichen. Hilfe bekam er dabei von Ernährungswissenschaftlerin Isabell Heßmann.

Inhalt

Das Buch gliedert sich in 6 Teile. Nach dem Vorwort geht der Autor in der Einleitung auf „gesundes Essen“, „intermittierendes Fasten“ und Vitalstoffe bzw. Mikronährstoffe ein. Letztere sind in vielen heimischen Nahrungsmitteln enthalten, man muss also nicht zu Obst oder Gemüse aus fernen Ländern greifen.

Vor dem ersten Rezeptekapitel „Start in den Tag“ gibt es eine Darstellung der „Top Ten Fette und Öle“, denn die richtigen Öle und Fette sind super gesund!

Dann folgt das Kapitel „Hauptmahlzeiten“ (bewusst heißen die Kapitel nicht „Frühstück“ oder „Mittagessen“, da Alexander selbst durch das Fasten beispielsweise erst um 14 Uhr das erste Mal isst und so kulinarisch in den Tag startet). Zwischen den Rezepten gibt es immer mal wieder Doppelseiten mit „Top Tens“, beispielsweise Gemüse, Getreide, Kräuter oder Nüsse und Co. Zum Schluss gibt es das Kapitel „Kleine Gerichte“ mit leichteren Mahlzeiten für den Abend. Das Buch schließt mit dem Register ab.



Kostprobe?

Vieles spricht mich sehr an und mit Sicherheit werde ich einige Rezepte aus diesem Buch ausprobieren! Da wären zum Beispiel die „Hafer-Beeren-Pancakes mit orientalischem Gewürzhonig“, das „Linsenchili mit Kakao und Sauerrahm“ oder „Kürbiskernkartoffeln mit Schmorzitronensauce“. Oder klingt der „Herzhafte Pistazienaufstrich mit Pfannenbrot“ nicht lecker? Zum Abschluss ein „Grüntee-Bananen-Eis mit heißen Heidelbeeren“ wäre auch nicht zu verachten. Zum Schluss gibt es noch ein Rezept für selbst gemachtes Gemüsebrühpulver, das super klingt und für „Dreierlei Mayonnaise ohne Ei“, was ich klasse finde, da ich rohes Ei nicht mag.



Die Rezepte sind alle bebildert und sehr übersichtlich. Vieles klingt wirklich alltagstauglich, was mir sehr gut gefällt und mich zum Nachkochen anregt. Auch Fisch und Fleisch sind vertreten, allerdings ist die Mehrheit der Gerichte vegetarisch.

Manche Kreationen überraschen – inspirieren aber auch, Neues auszuprobieren. Von mir bekommt das Buch ein klares „Daumen hoch!“.

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben!
 Eure Judith



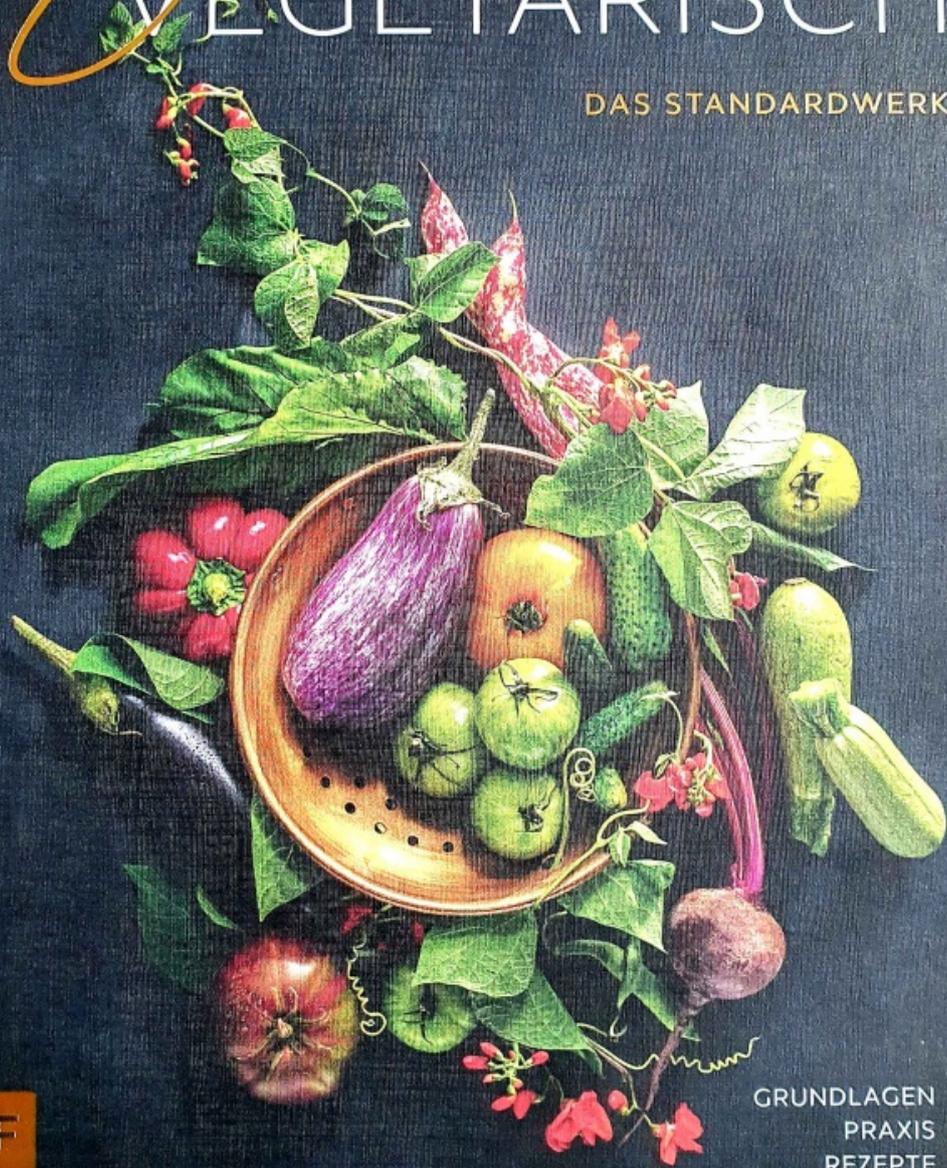
Alexander Herrmann
„Weil’s einfach gesünder ist“
DK Verlag
ISBN: 978-3-8310-4412-2
Hardcover, 24,95 Euro

Buchvorstellung: "Echt vegetarisch. Das Standardwerk" von Brigitte & Dirk Tacke

Echt VEGETARISCH

Brigitte Tacke
Dirk Tacke

DAS STANDARDWERK



EMF



GRUNDLAGEN
PRAXIS
REZEPTE

Diese Woche stelle ich euch einen echten Wälzer vor: „Echt vegetarisch. Das Standardwerk“ (EMF Verlag) von Brigitte und Dirk Tacke aus München, die ich beide schon beim Buchprojekt

„Pasta ti amo!“ kennen lernen durfte. Zwei Tage lang haben wir damals zusammen Pastagerichte gekocht und geshootet und auch bei zwei weiteren Projekten sind wir uns – schriftlich im Impressum des Buchs oder auch persönlich – über den Weg gelaufen.

Dass die beiden nun ihr eigenes Buchbaby geboren haben, erfuhr ich bei Instagram und natürlich musste ich das Werk haben! Zumal ich die vegetarische Küche liebe und meistens vegetarisch koche.



Inhalt

Das Buch wird seinem Namen auch wirklich gerecht, denn neben

zahlreichen Rezepten gibt es ganz viel Wissenswertes über die vielfältigen Gemüsesorten, über Makronährstoffe und die verschiedensten Arten der Haltbarmachung. Zusätzlich zu den Grundlagen für zum Beispiel das Fermentieren erfährt man neben erprobten Rezepten auch übliche Fehlerquellen und wie man sie vermeidet und bekommt wertvolle Profitipps, damit nichts schief gehen kann.

Zwischendurch findet man Seiten mit Steckbriefen, zum Beispiel zu Blütengemüse oder Knollen-/Wurzelgemüse.

Und wer nach erfolgreicher Lektüre seine Vorratskammer oder Gefriertruhe mit den Basics am Ende des Buchs gefüllt hat, und Lust bekommt, seine nächsten Zutaten gleich selbst anzubauen, auf den warten zum Abschluss Tipps und Tricks zum Heimgärtnern, ob in Balkonien oder dem eigenen Garten.

Kartoffel-Pilzrolle

mit WURZELGEMÜSE

KARTOFFELTEIG

750 g Klobteig (halb und halb)
1 Ei (Große M)
60 g geriebener Parmesan
Pfeffer
1 Msp. Frisch geriebene Muskatnuss
Mehl für die Arbeitsfläche plus etwas zum Ausrollen

FÜLLUNG

250 g Pfifferlinge
2 Schalotten
1 Knoblauchzehen
1/2 Stange Lauch
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
10 Stängel Petersilie
5 Zweige Thymian
40 g Pinienkerne
1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

WURZELGEMÜSE

250 g gelbe, orange, violette Karotten
2 Pastinaken
2 Knollen Ringelette
2 EL Olivenöl

PILZ-BUTTER-SCHAUM

1 EL Pilzpulver

100 g Sahne
Salz, Pfeffer
1 Msp. Frisch geriebene Muskatnuss
100 g kalte Butter
1 Msp. Xanthan

ZUM ANBRATEN

2 EL Olivenöl
1 EL Butter

KARTOFFELTEIG

Den Klobteig auf einer bemehnten Arbeitsfläche locker mit dem Ei, Parmesan, Pfeffer und der Muskatnuss vermengen. Den Teig dabei nicht allzu sehr kneten, ansonsten wird er zu kompakter, weicher, nicht zu klebriger Teig entstanden ist. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für 10 Minuten ruhen lassen.

FÜLLUNG

Pfifferlinge putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die eingelegeten Tomaten etwas abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Petersilie fein schneiden, Thymianblätter abzupfen, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Pfifferlinge ebenfalls in der Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie schön gebräunt sind und ihr Wasser verloren haben. Olivenöl in die Pfanne geben und Schalotten, Knoblauch, Lauch sowie Tomatenwürfel und Petersilie hinzugeben und 2-3 Minuten weiter braten. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Pinienkerne dazugeben und abkühlen lassen. Kräuter unterrühren.

KARTOFFELROLLE

Küchentuch mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf ausrollen, mit Mehl bestäuben und zu einem 15 cm dicken Rechteck (28 x 34 cm) ausrollen. Füllmasse darauf verteilen, dabei an der hinteren langen Seite einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Den Teig mithilfe des Tuchs nach

hintenhin aufrollen. Die Teigrolle auf eine Frischhaltefolie setzen und in die Folie einwickeln. Die seitlichen Enden der Folie verzwickeln. Die Teigrolle auf ein Stück Alufolie setzen, erneut einwickeln und die Seiten gut verschließen. Die Rolle in einem großen Topf aufkochen. Die Rolle bei niedriger Hitze ca. 40 Minuten im Wasser ziehen lassen. Am besten die Rolle mit einem kleinen Topfdeckel beschweren, damit sie nicht oben schwimmt. Nach der Kochzeit herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

WURZELGEMÜSE

Karotten, Pastinaken und Ringelette waschen und schälen. Bei den Karotten etwas Grün stehen lassen und längs halbieren oder vierteln. Pastinaken in Scheiben und Ringelette in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

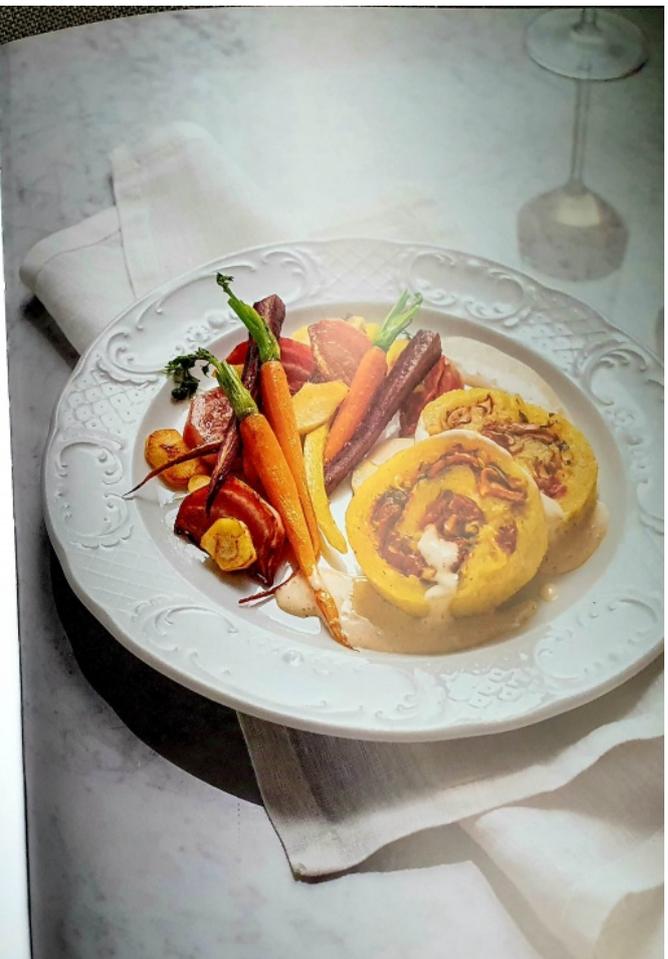
PILZ-BUTTER-SCHAUM

100 ml Wasser, Pilzpulver und Sahne in einem Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anschließend kalte Butter in Flöckchen zugeben und mit dem Xanthan mit dem Stabmixer aufschäumen.

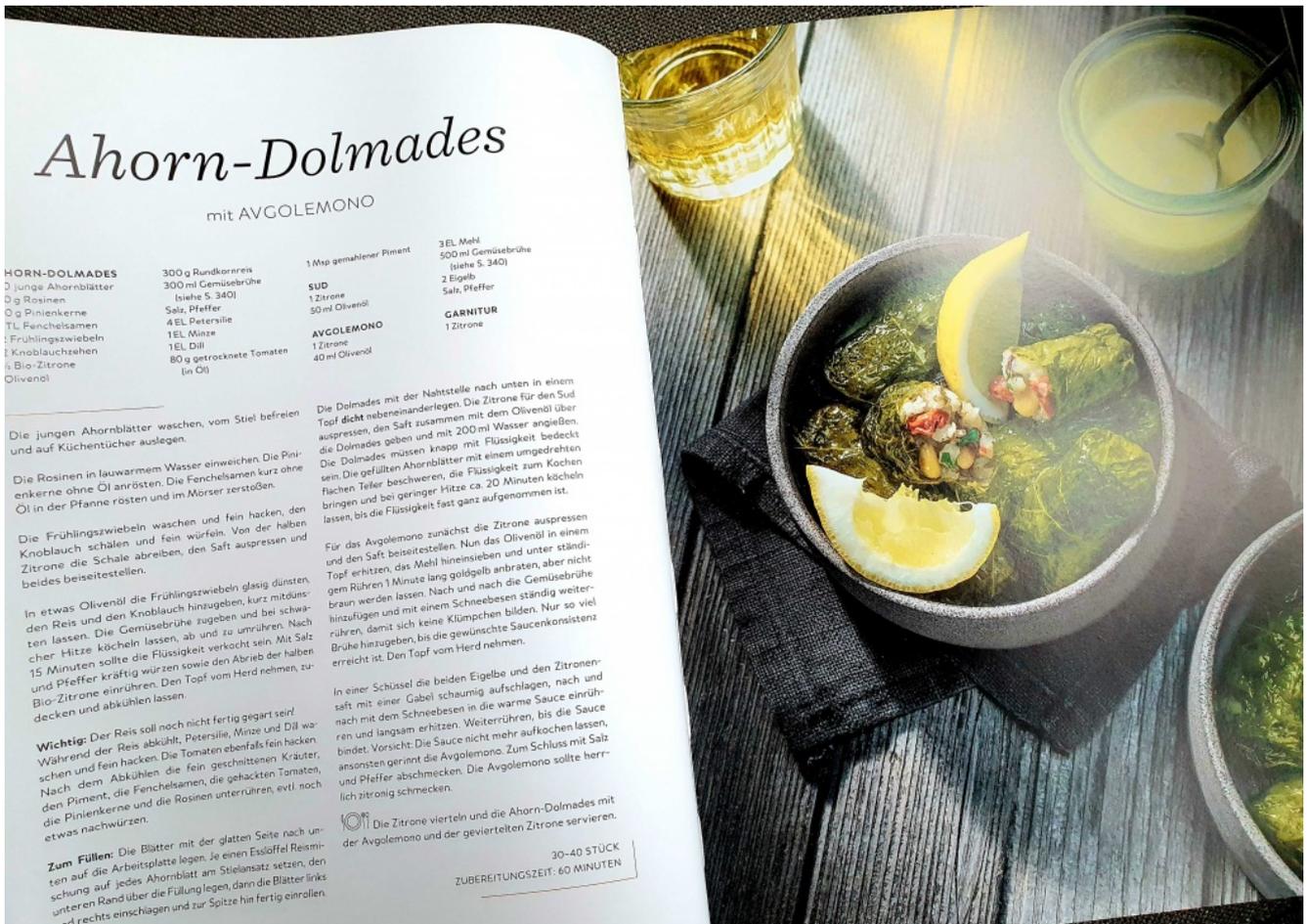
Kartoffelrolle aus der Folie wickeln und in fingerdicke Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Scheiben darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

Das Gemüse auf einem Teller anrichten, die Kartoffel-Pilzrollen dazugeben und mit dem Pilz-Butter-Schaum beträufeln.

4 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN



Das Buch beginnt mit Know how, einer Einführung in die Gemüswelt, in Nährstoffe und Haltbarmachung und ist im Folgenden in 4 große Rezeptkapitel gegliedert, vom Frühling bis zum Winter. Diese sind jeweils nach saisonalen Zutaten unterteilt. Zum Schluss kommen die erwähnten Basisrezepte und der Gärtneranteil sowie das Register.



Kostprobe?

Das Buch enthält unglaublich viele tolle Rezepte! Nicht nur Vegetarier werden hier sehr vieles finden, das sie gerne ausprobieren möchten, da bin ich sicher.

Wie wäre zum Beispiel eine „Bärlauchquiche“ mit Ziegenkäse und rosa Beeren? Oder „Orecchiette mit Brokkoli und Gorgonzolasauce“? Die „Paprika-Tarte-Tatin“ klingt ebenfalls köstlich und die „Karotten-Apfel-Waffeln“ muss ich unbedingt ausprobieren.

Sogar diverse Burger und „Carr(h)ot Dogs“ für gemeinsame Schlemmerparties findet man.

Und ein paar süße Rezepte für Naschkatzen sind auch dabei, zum Beispiel der „Pumpkin pie“, der „Zucchini-Schokokuchen mit Mandelmehl“ oder der „New York Cheesecake mit Rhabarber-Topping“.

Jedes Rezept ist natürlich wunderschön bebildert. Die Fotos machen großen Appetit auf all die farbenfrohen Gemüsegerichte.

Die Bandbreite der Rezepte erstreckt sich von Altbekanntem zu recht Kreativem, von Einfachem für den Alltag bis zu Aufwendigerem wie Burgern für besondere Gelegenheiten. Ich bin sicher, jeder Gemüsefan wird mit leuchtenden Augen schmökern und dann schnell in der Küche verschwinden, um zu schauen, was noch an Gemüse da ist.



Ich für meinen Teil bin wirklich begeistert und finde, „Echt vegetarisch“ sollte echt in jeder Küche stehen – ob rein vegetarisch oder nicht.

Habt eine genussvolle Woche und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Brigitte & Dirk Tacke

„Echt vegetarisch. Das Standardwerk“

EMF Verlag (Edition Michael Fischer)

ISBN: 978-3-96093-685-5

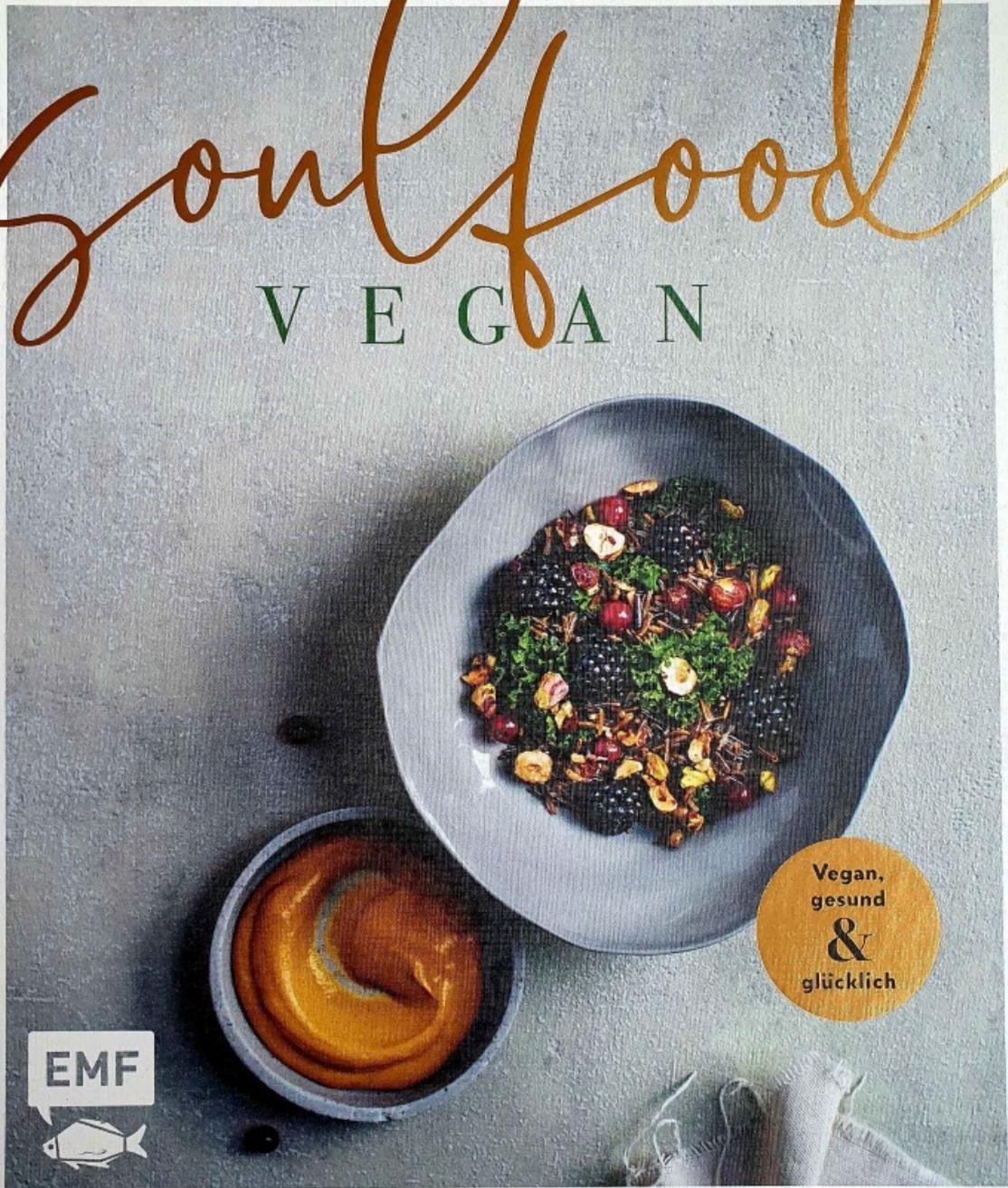
Gebunden, 48,00 Euro

**Buchvorstellung „Soulfood
vegan“ von Katharina Küllmer**

KATHARINA
KÜLLMER

Soulfood

VEGAN



Wer Katharina Küllmer kennt, dem muss ich vermutlich nicht mehr viel über dieses Buch erzählen. Ihre Bilder und Bücher sind einfach Kunstwerke und ein wahrer Augenschmaus. Da schließt das neue Werk „Soulfood vegan. Vegan, gesund &

glücklich“, erschienen beim EMF Verlag, nahtlos an vorherige Veröffentlichungen an.

Mir gefällt an Katharinas Rezepten, dass sie Wert auf saisonale, regionale und ausgewogene Produkte legt und gerne experimentiert. Gesundes, frisches und kreatives Essen finde ich immer prima und ich denke, dass die Autorin vielen Menschen durch ihre farbenfrohen Bilder und leckeren Kreationen auch vegane Gerichte näher bringen kann.



Inhalt

Das Buch ist in 6 Kapitel gegliedert: Frühstück, Snacks &

Dips, Suppen & Salate, Hauptgerichte, Gebäck & Dessert sowie Smoothies, Säfte & Getränke.

Jedes Kapitel enthält zwischen 15 und 20 Rezepte und wird mit einer Doppel-Aufmacherseite eingeleitet, auf der immer ein paar persönliche Worte von Katharina zu lesen sind.

Die Rezepte sind alle wunderschön bebildert und sehr übersichtlich dargestellt. Gut gefällt mir die Aufreihung der Hauptzutaten unter dem Rezept-Titel.



Kostprobe?

Als Frühstück klingen fast alle der vorgeschlagenen Granolas

sehr lecker, aber auch der „Mandelmilchreis mit karamellisierter Birne“ oder das „Kernige Brot mit Szechuanpfeffer und Cashew Cheese“.

Als Snack würde ich von den „Orientalischen maple roasted carrots mit Tahin-Dressing“ kosten oder ein „Mediterranes Pfannenbrot“ naschen.

Fanstastisch klingen als Hauptgericht auch die „Miso-Tofu-Bowl mit Soba-Nudeln“ oder eine „Socca-Pizza mit Mandel-Rucola-Pesto, Zucchini, Oliven und Kapern“.

Ganz wichtig für süße Naschkatzen sind natürlich die Gebäcke und Desserts. Ähnlich und fast noch simpler habe ich selbst schon mal „Gefüllte Datteln mit Erdnusscreme und Schokolade“ gemacht. Bei „Kaffee-Popsicles mit gepufftem Quinoa“ würde ich auch nicht Nein sagen.

Und zum farbenfrohen Essen noch ein sommerlich-gelber „Limoncello Spritz“ klingt nach einer super Idee, oder? Eine „Weihnachts-Schokolade“ mit Zimt, Tonkabohne und Allspice würde ich ebenfalls jederzeit nehmen, auch wenn Weihnachten schon vorbei ist.



Wie schon [beim letzten Buch](#) finde ich die Kombination von Aromen und Gewürzen sehr spannend und inspirierend. Vieles hätte ich so niemals ausprobiert und genau diese Experimentierfreude machen die Bücher von Katharina für mich so besonders.

Ich bin sicher, alle Kochbuchfans unter euch werden das Buch mögen!

Habt genussvolle Tage um den Jahreswechsel und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith