

**Buchvorstellung: „Zu Gast in
Schottland. Eine kulinarische
Entdeckungsreise“ von Aurélie
Bellaccio & Sarah Lachhab**

Aurélie Bellacicco
Sarah Lachhab

ZU GAST IN SCHOTTLAND

Eine kulinarische Entdeckungsreise

KNESEBECK



Heute stelle ich euch ein weiteres neues Buch meiner Sammlung aus dem Hause Knesebeck vor. Das Buch musste aus mehreren Gründen in mein Bücherregal: 1) Ich wollte schon fast mein ganzes Leben nach Schottland (und habe es immer noch nicht geschafft), 2) der Titel passt perfekt zu Naschkatzes kulinarischen Streifzügen und 3) liebe ich Bücher, die einen auf eine Reise mitnehmen, bei der man noch etwas über Kultur und vor allem die Küche lernt.



Inhalt

Das aus dem Französischen übersetzte Buch enthält 60 authentische Rezepte aus der schottischen Küche, allerdings meist abgewandelt, sodass jeder überall die Zutaten bekommt

und damit auch Vegetarier oder Veganer etwas finden. Gewürzt wird all das mit Geschichte, Anekdoten und wunderschönen Bildern von einem facettenreichen Land.

Das Buch gliedert sich in 8 Teile, die sich mit allen relevanten Bereichen schottischer Küche beschäftigen, von Brot über Fisch, Fleisch und Süßes bis hin zur Trinkkultur.

Zwischendurch werden kulturelle Eigenheiten, Traditionen und Klischees beleuchtet, lokale Produzenten oder Städte vorgestellt oder die Highlands in einem kleinen ABC vorgestellt.



Kostprobe?

Super lecker klingen die „Fish cakes“, Fischkroketten mit Meerrettichsauce. Den „Shepherd's pie“, einen Lammauflauf mit Kartoffelpüreekruste, würde ich auch gerne mal probieren. Aus der Backstube klingt das „Black bun“, dunkles Früchtebrot, sehr verlockend und für hoffnungslose Naschkatzen natürlich auch die „[Millionaire's shortbread](#)“, Mürbteiggebäck mit Karamell und Schokolade. Und da ich Ingwer liebe, müsste ich natürlich unbedingt ein Stück von „Fochabers gingerbread“, dem Gewürzkuchen mit Ingwer, kosten.



Mir macht das Buch unheimlich Spaß. Ich habe beim Schmökern nicht nur viel über die typischen Gerichte des Landes gelernt, sondern auch viel über die Kultur, die kulinarische Entwicklung der letzten Jahre und Jahrzehnte und über die Geschichte und Landwirtschaft von Schottland.

Wer gerne isst und reist, der sollte dieses Buch nicht verpassen. Wer Schottland liebt, erst recht nicht.

Vielleicht kennt ihr ja jemanden, dem ihr an Weihnachten eine Freude damit machen könnt? Oder ihr beschenkt euch einfach selbst. =)

Habt eine genussvolle Adventszeit, ihr Lieben!

Eure Judith



Aurélie Bellaccio & Sarah Lachhab:
„Zu Gast in Schottland. Eine kulinarische Entdeckungsreise“

Knesebeck Verlag

ISBN: 978-3-95728-670-3

Gebunden, 187 Seiten

30,00 Euro

**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.

INHALT

6

VORWORT

Niko Romito

S. 8

TEIL 01

KOSMOPOLITISCHE GERICHTE

S. 12

BROT

Das Universum
beginnt mit dem Brot

S. 18

PIZZA

Stets im Zentrum
des Interesses

S. 36

NUDELN

Veränderung
als Konstante

P. 46

REIS

Ein Essen ohne Reis
ist kein Essen

S. 72

HUHN

Das
Allgemeingut

S. 82

KAFFEE

Genuss pur und
weltweit begehrt

S. 92

TEIL 02

KULINARISCHE PRAKTIKEN

S. 104

KOCHEN

Küche
ist Kultur

S. 110

ANMACHEN UND WÜRZEN

Know-how
und Geschmack

S. 130

KONSERVIEREN

Nahrungsmittel
für morgen

S. 144

NEUES KREIEREN

Die Grenzen
des Geschmacks

S. 156

TEIL 03

RITUALE UND VORLIEBEN

S. 182

FASTEN

Volle Teller, leere Teller

S. 188

CONVIVIEREN

Gemeinsam essen

S. 202

EMOTIONEN

Essen privat,
Essen kollektiv

S. 224

BILDNACHWEIS

S. 238

INHALT

KLEINER ATLAS DER KULINARIK

7

Inhalt

Nach dem Vorwort gliedert sich das Buch in drei Teile: „Kosmopolitische Gerichte“, „Kulinarische Praktiken“ und „Rituale und Vorlieben“. Darin werden jeweils mehrere Aspekte beleuchtet, beispielsweise die Geschichte und Vielfalt von Brot, der Siegeszug des Kaffees oder der Pizza, das Anmachen und Würzen oder auch das Konservieren von Nahrung und nicht zuletzt Praktiken wie das Fasten.

Begleitet von Fotos oder auch Illustrationen geht der Leser auf die Reise durch die Geschichte und Verbreitung von Zutaten oder Gerichten, durch die unfassbare Vielfalt an Zubereitungsarten, zur Bedeutung von (gemeinsamem) Essen für die Menschheit und das soziale Miteinander.



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

Hadcover, 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.



Hafer-Fladenbrot + Joghurt und Gemüse

Fladenbrot ist wohl das einfachste Brot der Welt. Sie benötigen nur zwei Hauptzutaten (Mehl und Flüssigkeit), aber keinen Ofen oder Zeit zum Gehen. Sie können Weizenmehl verwenden, aber Hafermehl schmeckt herzhafter und ist zudem glutenfrei.

FÜR 2-4 PERSONEN

100 g Hafermehl, plus etwas mehr zum Bestauben
1 TL Backpulver
1 TL Salz
125 g griechischer Joghurt (10 %) (oder jeder andere neutrale Joghurt)
Olivenöl zum Bestreichen

Für den Belag

250 g griechischer Joghurt (10 %)
1 EL Zatar (siehe S. 50 oder fertig gekauft)
4-8 reife gelbe und rote Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
100 ml Unsere Grüne Sauce (siehe S. 59)

In einer Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermengen. Den Joghurt ben und verrühren, bis ein klebriger Teig entsteht. Mit Frischhaltefolie Plastiktüte abdecken und 15 Minuten ruhen lassen (dann lässt sich der Teig ausrollen).

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestauben, den Teig darauf geben und in einer Kugel formen. Wenn er sich zu klebrig anfühlt, den Teig mit etwas Mehl bestauben.

Den Teig vierteln und jedes Viertel zu einer Kugel formen. Die Kugeln auf 5 mm dicken Ovalen ausrollen. Die Teigovale mit der zuvor verwendeten Frischhaltefolie oder Plastiktüte abdecken, damit sie nicht austrocknen.

Eine Pfanne mit ein wenig Öl einpinseln und erhitzen. In die heiße Pfanne Fladenbrot legen, 2 Minuten backen, bis es goldbraun ist und ein paar Blasen hat, dann wenden und 1 weitere Minute backen. Das fertige Brot in ein Geschirrtuch einschlagen, um es warm zu halten. Dann den Rest der Brote backen.

Die Brote auf einzelne Teller legen, mit einer dicken Schicht Joghurt bestreichen und großzügig mit Zatar bestreuen. Gleichmäßig mit Tomatenscheiben und Unserer Grünen Sauce beträufeln. In Stücke schneiden und genießen.

Hafer und Gluten: Hafer ist glutenfrei und wird daher von den meisten Menschen mit Glutenintoleranz vertragen. Haferflocken enthalten aber leider häufig Gluten, wenn sie mit denselben Maschinen verarbeitet werden, in denen Weizen, Roggen oder Gerste verarbeitet wird. Daher auf die Packungsaufgaben achten.

Mehlvariation: Sie können die Fladenbrote auch mit Weizenmehl zubereiten. Die Mengenangaben und Zubereitung bleiben gleich.

QUICK - AUF DIE SCHNELLE

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, dann schmilzt. Ein paar Bäckereien haben sich das eigen gemacht und bieten kleine Roggenbrötchen mit Schokoladentropfen an, eine wunderbare Kombination aus süßen Aromen. Ich habe meinen Freund Mark Erik, einen Sauerteigbäcker, gebeten, mir beim Rezept zu helfen. Sie den Teig abends vorbereiten und früh aufstehen, Brötchen zum Frühstück fertig sein!

ERGIBT 16 BRÖTCHEN

Am Abend
100 g gemischte Samen und Körner (Sonnenblumenkerne, Roggenschrot und Kürbiskerne)
50 g Sauerteigstarter 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 Kakao
1 TL Salz
300 g dunkle Schokolade (70 %), gehackt

Zum Bestreuen
150 g Haselnüsse, gehackt

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

Am Morgen sollte der Vorteig blasig sein und wenn man ihn hineingibt und einige Minuten gründlich verkneten (er sollte noch ein wenig klebrig sein).

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hefen (der Teig nicht kleben bleibt) und den Teig zu 16 Portionen auf das Backblech setzen und mit feinem Geschirrtuch abdecken und 2 Stunden gehen lassen (nicht so stark auf wie Teig aus Weizenmehl).

Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Brötchen aufgeben und an einem in die Mitte geben, kleben bleibt.

Kein Sauerteigstarter? Verwenden Sie einfach Wasser, aber der Teig wird dann nicht ganz so aromatisch.

Als Brot backen: Formen Sie den Teig einfach in 16 Portionen. Backzeit auf 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 „Gebackene 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

Gebratener Radicchiosalat mit blauen Essigtrauben

Für 2 Personen

Für die Essigtrauben

2 EL Rapsöl
1 kleine Schalotte (30g),
geschält, halbiert
und in feine Scheiben
geschnitten
150g blaue Trauben,
heiß gewaschen, halbiert
4 EL Weißweinessig
3-4 Prisen Salz
schwarzer Pfeffer aus
der Mühle
2 EL Traubenkernöl

Für den Radicchiosalat

1 EL Rapsöl
1 Radichio (360g), gepulzt,
gewaschen und durch
den Strunk in 1 cm dicke
Scheiben geschnitten (sie
sollen zusammenhalten)
2-3 Prisen Fleur de sel
100g Feta, grob gewürfelt
oder zerbröselt

Zum Anrichten

50g Salat-Kerne-Mix
(aus Kürbis-, Pinien-,
Sonnenblumenkernen)
Weizen- oder Dinkel-
baguette, getoastet

Bitter macht nicht nur lustig, sondern auch gesund!
Denn die Bitterstoffe, die im Radichio enthalten sind,
kurbeln die Produktion von Magensäure und Gallen-
flüssigkeit an. So helfen sie uns bei der Verdauung
allgemein und bei der Fettverdauung im Speziellen.

Für die Essigtrauben das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Die Trauben dazugeben, durchschwenken und 3-4 Minuten darin anbraten. Mit Essig ablöschen und mit Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Zum Schluss das Traubenkernöl einrühren und die Essigtrauben vom Herd ziehen.

Den Salat-Kerne-Mix in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten goldbraun duftend braten. Aus der Pfanne auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Für den Radicchiosalat das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hälfte der Radichioscheiben einlegen und mit 1 guten Prise Fleur de sel würzen. Radichio bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten, dann wenden und noch 1 Minute braten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Dann den restlichen Radichio ebenso von beiden Seiten braten.

Den zuerst gebratenen Radichio wieder zurück in die Pfanne geben und mit den Essigtrauben ablöschen. Alles kurz durchschwenken, mit den Fetabröseln bestreuen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Zum Servieren den Radicchiosalat und die Essigtrauben auf Tellern anrichten und den Salat-Kerne-Mix darüberstreuen. Das getoastete Baguette dazu reichen.



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