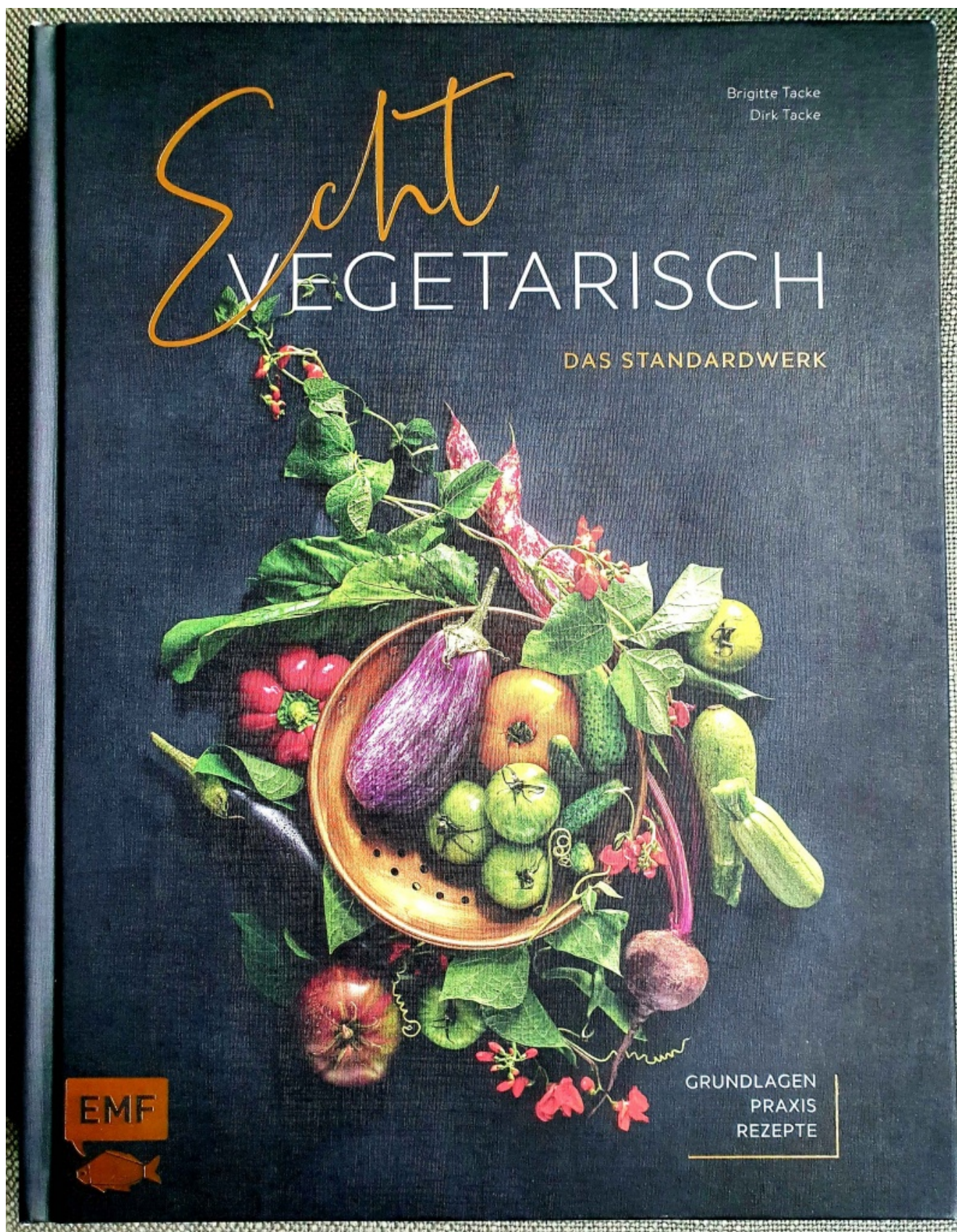


**Buchvorstellung: "Echt
vegetarisch.Das Standardwerk"
von Brigitte & Dirk Tacke**



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 geschootet 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.

mit WURZELGEMÜSE

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

250 g Pfifferlinge
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
¼ Stange Lauch
50 g getrocknete
Tomaten in Öl
10 Stängel Peters
5 Zweige Thymian
40 g Pinienkerne
1 EL Olivenöl

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

1 EL Plaspulver

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

2 EL Olivenöl
1 EL Butter

Den Kloßteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche locker mit dem Ei, Parmesan, Pfeffer und der Muskatnuss vermengen. Den Teig dabei nicht allzu sehr kneten, ansonsten wird er zäh. Gegebenenfalls Mehl einarbeiten, bis ein kompakter, weicher, nicht zu klebriger Teig entstanden ist. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für 10 Minuten ruhen lassen.

[illegible]

h Küchentuch mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf
eben, mit Mehl bestäuben und zu einem 1,5 cm dicken
Rechteck (28 x 34 cm) ausrollen. Pilzmasse darauf verteilen,
dabei an der hinteren langen Seite einen 3 cm breiten
Rand frei lassen. Den Teig mithilfe des Tuchs nach

hinterhin aufrollen. Die Teigrolle auf eine Frischhaltefolie setzen und in die Folie einrollen. Die seitlichen Enden der Folie verzweifen. Die Teigrolle auf ein Stuck Alufolie setzen, erneut einrollen und die Seiten gut verschließen. Salzwasser 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.

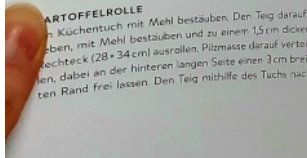
Karotten, Pastinaken und Ringelbete waschen und schneiden. Bei den Karotten etwas Grün stehen lassen und längs halbieren oder vierteln. Pastinaken in Scheiben und Ringelbete in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

100 ml Wasser, Pitzpulver 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.

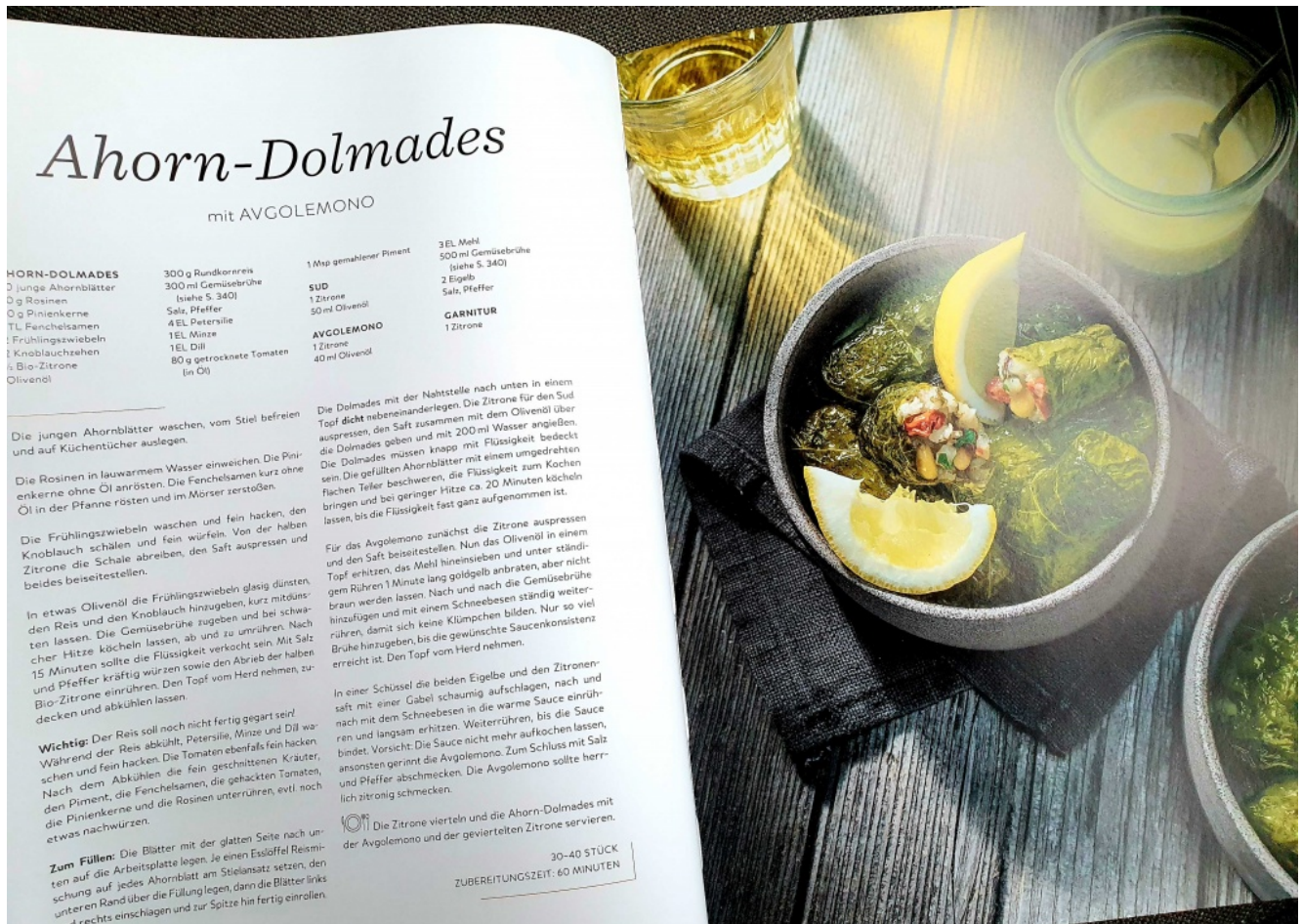
Kartoffelbeigrolle aus der Folie wickeln und in fingerdicke Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Scheiben darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

 Das Gemüse auf einem Teller anrichten, die Kartoffel-Pilzscheiben 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 Rezeptekapitel 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

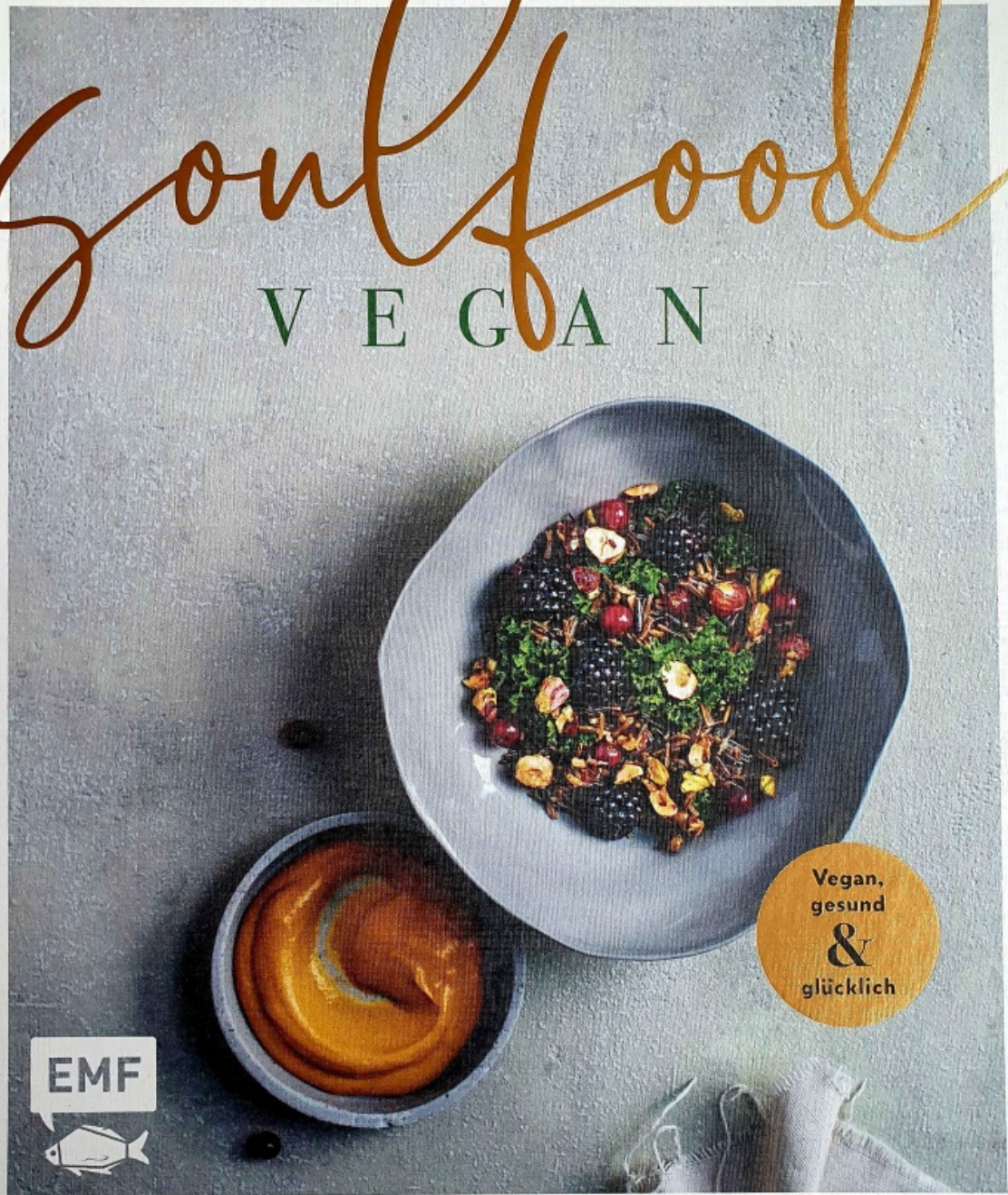
Gebunden, 48,00 Euro

**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

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

BARBARA DAHL

WER SCHNELLER KOCHT, HAT LÄNGER ZEIT



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	Sommer	47
Forellentatar mit Meerrettich-Creme	18	Fenchelsalat mit Nektarine & Mozzarella	48
Avocado-Pasta mit Kirschtomaten	20	Zoodles mit Brotkroketten	50
Omelett mit Hüttenkäse & Kresse	22	Mango-Avocado-Salat	52
Kichererbsensalat mit Tomaten & Feta	24	Nudeln mit Pistaziopesto & Burrata	54
Avocadostulle mit Ei & Senfsauce	26	Pasta mit Brokkoli & Kabeljau	56
Pflücksalat mit Beeren	28	Bunte Summer Rolls	58
Warmer Brotsalat mit Spargel & Garnelen	30	Gratinierter Fenchel mit Bratwurst	60
Wraps mit Rinderfilet & Basmatireis	32	Chicoréesalat mit Grapefruit	62
Spargel mit Ziegenkäse & Kirschtomaten	34	Glasnudelsalat mit Hackfleisch	64
Tarte mit Rinderfilet & Kirschtomaten	36	Reissalat mit Curry & Mango	66
Mediterrane Orzo mit Zucchini & Burrata	38	Mediterrane Gnocchipfanne	68
Shakshuka	40	Sushibowl mit Lachs & Gemüse	70
Ochsenfetzburger	42	Pizzadillas	72
Crêpes mit Zitronen-Ricottacreme	44	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
		Foile mit Südkartoffelpommes	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
		Grießkölchensuppe	112
		Lamm mit Ofengemüse & Joghurt-Minz-Dip	114
		Aramäische Linsensuppe	116
		Bunte Spätzlepfanne	118
		Räucherlachs mit Gemüserösti & Dip	120
		Migas mit Chorizo, Paprika & Spiegelai	122
		Schupfnudeln mit Spitzkohl	124
		Hähnchen in Speck mit Reis & Apfel	126
		Pfannkuchen mit Spinat & Schafskäse	128
		Hackbällchen mit Gurkensalat	130
		Blumenkohlaler mit 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 Soßensauce geben. Alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Parmesan auf die Spätzle reiben und direkt servieren.



Tipps

Geröstete Pinienkerne schmecken auch diesem 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 Tracht 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

Buchvorstellung:
„Vietnameasy“ von Uyen Luu



Die vietnamesische Küche ist eine meiner Favoriten im asiatischen Raum. Neben Sushi, thailändischer und manchmal indischer Küche liebe ich diese einfache, frische und leichte Küche, deren Gerichte mit vielen Kräutern und leichten Reisnudeln daher kommen.

Uyen Luu schreibt in der Einleitung ihres Buchs, dessen Untertitel „So einfach ist die vietnamesische Küche“ lautet: „Gutes, frisches Essen ist ein wichtiger Bestandteil im Leben der Vietnamesen, und sie essen, um zu genießen.“ So weit, so sympathisch. Blättern wir durchs Buch.



Inhalt

Die 8 Kapitel mit Rezepten werden begleitet von Einleitung, einem Kapitel „Die vietnamesische Speisekammer“, „Meine Küchentipps“ und schließlich von „Menüvorschlägen“ und den gängigen Schlussteilen.

 Kapitel 1 ĂN COM – KÖSTLICHES ZU REIS 19	 Kapitel 2 BUNTE GEMÜSEBEILAGEN 49	 Kapitel 3 KNACKIGE SALATE 73	 Kapitel 4 MIT FREUNDEN SCHLEMMEN 93
 Kapitel 5 HIMMLISCHE NUDELSUPPEN 123	 Kapitel 6 SCHNELLE GERICHTE FÜR JEDEN TAG 149	 Kapitel 7 SÜSSES & DESSERTS 167	 Kapitel 8 GRUNDLAGEN 191
Einleitung 7 Die vietnamesische Speisekammer 9 Meine Küchentipps 13			Menüvorschläge 214 Danksagung 217 Über die Autorin 218 Register 220

Man sieht mit einem Blick die Vielfalt und Leichtigkeit dieser Küche: viel Gemüse, Salate, Nudelsuppen mit diversen Einlagen und natürlich auch Süßes für die Naschkatzen. Bei den „Grundlagen“ findet man Tipps zum Einweichen und Verarbeiten von Reisnudeln, Rezepte für selbstgemachte Pommes frites oder Nudeln, für selbst verfeinerte Saucen und sogar für verschiedene Kräutertees.

Die Rezepte sind klar gegliedert und werden begleitet von Wissenswertem zu den Zutaten, den Gerichten selbst oder zur Kombi mit anderen Rezepten.

Die Fotos machen definitiv Appetit und wenn man bestimmte Zutaten nicht da hat oder sie nicht findet, helfen vielleicht die „Hinweise“ oder Tipps zur „Planung“ weiter, die bei vielen Rezepten stehen und beispielsweise alternative Zutaten vorschlagen.

NUDELSUPPE MIT ENTE & BAMBUS

BÚN MĂNG VỊT

Bambus wird traditionell serviert, um anderen alles Gute zu wünschen. Er steht für Kraft, Harmonie und Glück, weshalb er bei Abendessen mit Gästen oft serviert wird. Sehr gut verträgt er sich mit Ente. Fleisch und Krautsalat werden in die süße und feurige Ingwersauce getunkt.

Für 4 Personen

Für die Brühe

4 Entenkeulen

1 TL Meersalz

80 g Ingwer, in Scheiben geschnitten

1 Zwiebel

½ EL Salz

20 g Kandiszucker oder brauner Zucker

30 g vietnamesischer Koriander (nur die Stiele, Blätter für den Salat aufbewahrt)

Für den Ingwerdip – s. S. 209

Für die eingelegten Zwiebeln – s. S. 206

Für die knusprigen Schalotten – s. S. 206

Für den Beilagensalat

30 g vietnamesischer Koriander (nur die Blätter)

30 g Korianderblätter, gehackt

150 g Weißkohl, in dünne Streifen geschnitten

Für die Bambussprossen

1 EL Pflanzenöl

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

500 g Babybambussprossen (aus der Dose),

1 Stunde in Wasser eingeweicht,

abgossenen und trocken getupft

2 ½ EL Fischsauce

1 TL Zucker

1 EL vegetarische Gewürzpaste

1 ½ TL instant-Hühnerbrühe

4 Frühlingszwiebeln, weiße Enden ganz, dunkle

für die Garnierung

Die Entenkeulen erst mit Salz, dann mit einigen Ingwerscheiben rundherum einreiben. Unter fließendem Wasser abwaschen. 2 l Wasser aufkochen und kurz vor dem Siedepunkt die Entenkeulen mit restlichem Ingwer, Zwiebel, Salz, Zucker und den Stielen vom vietnamesischen Koriander zugeben. Aufkochen, abdecken und die Brühe 20–30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder den sich bildenden Schaum von der Oberfläche abschöpfen.

Für den Beilagensalat beide Koriandersorten in einer Schüssel mischen, den Weißkohl und die Hälfte der eingelegten Zwiebeln zugeben und vermengen. Beiseitestellen.

Für die Bambussprossen das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze anbraten, bis er Farbe angenommen hat. Bambussprossen, Fischsauce, Zucker, Gewürzpaste und Instant-Brühe zugeben und unter Rühren 5 Minuten braten.

Die Entenkeulen aus der Brühe heben, 10 Minuten in ein kaltes Wasserbad legen, dann das Wasser abgießen und die Keulen ruhen lassen. Zwiebel, Ingwer und Korianderstiele aus der Brühe heben. Mit einem Löffel das Fett abschöpfen und wegwerfen.

Bambussprossen und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln in die Brühe geben und 10–15 Minuten köcheln lassen. Die Sprossen aus der Brühe heben und beiseitestellen.

Die Nudeln wie auf S. 202 beschrieben oder nach Packungsangabe garen und auf Suppenschalen verteilen.

Das Fleisch mit Haut von den Knochen lösen und quer zur Faser in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte der Scheiben auf die Nudeln geben, mit den restlichen eingelegten Zwiebeln, Koriander, grünen Teilen der Frühlingszwiebeln und den Bambussprossen belegen und mit je 1 TL knusprigen Schalotten garnieren.

Die Hälfte des Beilagensalats auf einem Ser-



Ich finde, das Buch gibt einen tollen Einblick in die Vielseitigkeit der vietnamesischen Küche und enthält viele schöne Rezepte, die Lust aufs Nachkochen machen und von denen viele auch wirklich alltagstauglich sind.

Jeder Vietnam-Fan oder alle, die es werden wollen, freuen sich sicher über dieses Kochbuch im Bücherregal!



Mögt ihr die vietnamesische Küche? Habt ihr ein Lieblingsgericht? Bei unserem Stamm-Laden in der Stadt esse ich immer Reisnudeln mit vegetarischen frittierten Rollen, Salat und Kräutern.

Habt eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith

Buchvorstellung:
„Heimwehküche vegetarisch“

von Madeleine & Florian
Ankner



Nach

der „[Apfelküche](#)“ ist die „Heimwehküche vegetarisch“ das zweite Buch der Anknens in meiner Sammlung. Gerade traditionelle Küche ist ja häufig recht fleischlastig und obwohl ich hin und wieder gerne Fleisch esse, ernähre ich mich größtenteils vegetarisch/vegan, weshalb ich diese Sammlung von „Klassikern von damals und heute“ ohne Fleisch großartig finde!

Die Autoren möchten mit diesem Buch dazu beitragen, fast vergessene Rohstoffe und Zutaten wieder ins Bewusstsein zu rücken und zu vermitteln: „Deutsche Küche schmeckt auch ganz ohne Fleisch.“



Blättert man durchs Buch und sieht die Vielfältigkeit der Gerichte – manche traditionell, manche moderner interpretiert – bekommt man sofort Appetit auf all diese vegetarischen Köstlichkeiten, die unsere Großeltern, Urgroßeltern und deren Vorfahren gekocht und genossen haben und man wird sich bewusst, dass die deutsche Küche eben nicht nur aus Sauerbraten und Bratwurst besteht.

Inhalt

Von den insgesamt 11 Kapiteln enthalten 7 Kapitel Rezepte. Viele Gerichte kennt man oder man hat zumindest mal von ihnen gehört. Natürlich ist die traditionelle Küche regional sehr unterschiedlich, weshalb sicher jeder neue Gerichte entdeckt. Zu manchen Rezepten gibt es noch einen kleinen Infotext über regionale Unterschiede der Gerichte, über Inhaltsstoffe, Namensgebung oder wie man das Gericht traditionell isst.

6	Vorwort
9	Die Wiederentdeckung der deutschen Küche
11	Im Gespräch mit Slow Food
16	Kleinigkeiten und Abendbrot
48	Gemüsevielfalt
50	Suppen und Eintöpfe
82	Hülsenfrüchte, die kleinen Energiewunder
84	Deftige Hauptgerichte
128	Alte Getreidesorten
130	Initiative Urgetreide
134	Süß
168	Vorratskammer
188	Register

Kostprobe?

Fast alles sieht köstlich aus und ich bin sicher, mir würde jedes Gericht schmecken. Erinnerungen an meine Oma kamen bei den „Eiern in Senfsauce mit Bröseln und Petersilienkartoffeln“, denn Senfeier hat meine Oma Gerda auch

öfter gekocht. Ebenfalls ein leckerer Klassiker: „Kraut-Schupfnudeln“, die es bei uns auch immer auf dem Weihnachtsmarkt gibt. Gefreut habe ich mich über die „Hoorische mit Spinat-Sauerrahm-Sauce und Röstzwiebeln“, denn Hoorische sind bei uns in der Pfalz Kartoffelklöße halb/halb, also zur Hälfte mit rohen und gekochten Kartoffeln, weshalb sie ein „haariges/hoorisches“ Aussehen bekommen. Und besonders glücklich war ich über die „Kartoffelsuppe mit Dampfnudeln“ auf pfälzische Art. Die „Grumbeersupp“ wird bei uns nämlich gern mit Zwetschgenkuchen oder Dampfnudeln gegessen. Letztere allerdings mit salziger Kruste, denn wir garen sie mit Fett und Salzwasser.

Als süßer Abschluss käme mir ein „Hirsebrei mit Erdbeerkompott“ gerade recht, denn Hirse ist so lecker und wird viel zu selten aufgetischt. Spannend klingen auch die „Apfelklöße mit Nussbröseln und Beerenröster“.



Mein Fazit: In diesem Buch entdeckt man viele alte Zutaten und Gerichte neu, lernt bisher unbekannte regionale Spezialitäten

kennen und wenn man es bis jetzt noch nicht wusste, merkt man hoffentlich bei diesem Buch, dass auch vegetarische Heimwehküche „lecker und zeitgemäß“ ist.

Ich hoffe, ihr habt genauso große Lust, alte Gerichte (wieder) zu entdecken und sicher in der einen oder anderen kulinarischen Erinnerung zu schwelgen.

Eine genussvolle Herbstzeit wünscht euch eure
Judith

Madeleine & Florian Ankner
„Heimwehküche vegetarisch“
DK Verlag, 19,95 Euro
ISBN: 978-3-8310-4247-0