

Buchvorstellung: „Mediterran Express“ von Ali Güngörmüs



ALI
GÜNGÖRMÜS

MEDITERRAN EXPRESS

Über
80
Rezepte

In nur
30
Minuten

Mit
5-7
frischen Zutaten

Aprilwetter! Auch wenn der Frühling uns schon mit einigen sommerlichen Tagen beschenkt hat und manche sicher schon die

Winterklamotten eingemottet haben, tobt hier ein Aprilwetter wie aus dem Lehrbuch. Bei Graupel, Schneeregen und Regengüssen – im Wechsel von ca. 10 Minuten – mag man sich am liebsten noch mal einkuscheln und ein gutes Buch schmökern.

Damit euch kulinarisches Lesefutter gar nicht erst ausgeht, stelle ich euch heute und in den kommenden 2 Wochen weitere Neuzugänge in meiner Küchen-Bibliothek vor. Darunter das neue Buch von Ali Güngörmüs, den viele sicher aus dem Fernsehen kennen.

In seinem Buch „Mediterran Express“ veröffentlicht er über 80 Rezepte aus der mediterranen Küche, die in nur 30 Minuten gezaubert sind und für die man nicht mehr als 5 bis maximal 7 frische Zutaten braucht – der Rest ist im Vorrat.

Das Buch verspricht also unkomplizierte, südliche Alltagsküche. Schauen wir mal rein:

INHALT

Vorwort

6

Clevere
Vorratshaltung

10



Vorspeisen &
kleine Gerichte

16

Suppen

54

Hauptgerichte
vegetarisch

86

Hauptgerichte
mit Fleisch

128

Hauptgerichte
mit Fisch &
Meeresfrüchten

160

Desserts

188



Register

218

Impressum

224

Nach einem kurzen Vorwort und einer kurzen Übersicht über sinnvolle Vorräte, die man immer da haben sollte, sowie einigen „Hacks für die Expressküche“ folgen 6 Kapitel mit Rezepten. Die Rezepte sind sehr übersichtlich und alle farbenfroh bebildert. Dazwischen sind immer mal Doppelseiten mit kleiner Warenkunde oder Basisrezepten für den Vorrat.



Kostprobe?

Schon bei den Vorspeisen geht es köstlich los. Mit „Orientalischem Spitzkohlsalat mit Pfirsich und Zimtcroûtons“ oder einer „Kohlrabisuppe mit Brunnenkresse und Sumach“. Bei den „Überbackenen Crêpes mit Spinat und Pilzen“ wäre ich auch sofort dabei und die „Rinderfiletstreifen mit grünem Spargel“ und Rucola klingen ebenfalls fantastisch. Fischliebhaber

könnten den „Thunfisch mit Gazpacho-Salsa und Knoblauchbrot“ ausprobieren und auch Naschkatzen kommen auf ihre Kosten. Unbedingt testen muss ich „Pastis-Erdbeeren mit Melone und Mandelkaramell“ und die „Griesschnitten mit Kirschen und Rosenblütenwasser“.



Klasse finde ich auch die Doppelseite am Schluss: „Apéro orientale – Häppchen wie aus 1001 Nacht“ mit 3 Apéritif-Ideen und 2 Snacks dazu.

Mir gefällt das Buch sehr gut, denn ich mag Rezepte ohne ellenlange Zutatenliste. Bei denen blättere ich meist schon entnervt weiter, weil sie in meinen Augen nicht alltagstauglich sind. Schnelle Rezepte, die man im Alltag unkompliziert umsetzen kann, wenn man vorher ein bisschen

geplant und dann entsprechend eingekauft hat, sind einfach prima! Und über mediterrane Küche geht meiner Meinung nach kaum etwas – sie ist leicht, lecker und gesund!



Ich hoffe, ihr werdet diese sonnigen Mittelmeengerichte auch mögen und wünsche euch viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!

Eure Judith

Ali Güngörmüs
Mediterran Express
DK Verlag

Hardcover/ 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4845-8

**Buchvorstellung: „Healing
kitchen. Quick & Easy“ von
Shabnam Rebo**

The DK logo is located in the top left corner of the book cover. It consists of the letters 'DK' in a white, bold, sans-serif font, enclosed within a white square border.

Healing Kitchen

Quick

&

Easy

80 vegane,
anti-entzündliche
Rezepte

Shabnam Rebo@thehungrywarrior

Heute gibt es mal wieder Lesefutter aus dem DK Verlag! Und zwar von Shabnam Rebo, einer Deutsch-Perserin, die mit Anfang 20 in die USA auswanderte und sich schon immer fürs Kochen und

Kulinarik begeisterte. Als sie 2015/16 wegen einer entzündlichen Darmerkrankung ihre Ernährung umstellen musste, brauchte sie eine Weile, um ein gesünderes, anti-entzündliches Konzept für sich zu finden. Mittlerweile fühlt sie sich kein bisschen eingeschränkt, sondern experimentiert mit Geschmack, Texturen und Farben und zaubert bunte, gesunde und leckere vegane Gerichte.

Ihr Blog „[The hungry warrior](#)“ war mir sogar vom Namen her ein Begriff, aber besucht hatte ich ihn bisher (leider) noch nicht. Wie das Buch auch (ihr zweites, übrigens), gefällt er mir richtig gut!

Aber schauen wir uns mal ihr Buch an:



INHALT		
6 Vorwort Antientzündliche Ernährung und wie ihr mit dem Buch arbeitet	8 So kam ich zur Healing Kitchen Vorratsschrank und wichtige Küchentools	62 Für jeden Tag Wenig Zeit und dennoch glücklich satt: One Pots, Bowls, Nudelgerichte & Co. für jede Tageszeit
20 Basics Saucen, Toppings und selbst gemachte Würzmittel im Vorrat erleichtern den Kochalltag ungemein		128 Comfort Food Unkompliziert und voller Aromen – Gerichte für das Wochenende oder gesellige Runden
42 Frühstück & Brunch Wohlthuende Gerichte für den perfekten Start in den Tag		160 Sweets Herrliche Desserts, Kuchen und Gebäck in der gesünderen Variante
		184 Register

Dressing“? Unbedingt ausprobieren muss ich die asiatischen „Lazy Miso-Tahin-Nudeln“, sobald ich wieder Miso im Haus habe. Köstlich klingt auch der Ofen-Tofu mit Oliven-Topping und Kräuterreis.

Und für den süßen Zahn gäbe es „Kürbis-Schoko-Blondies“, „Banana-Bread-Bällchen“ oder „Schoko-Süßkartoffel-Mousse“. Klingt doch verlockend, oder?



Mir gefällt das Buch total gut und ich finde viele Rezepte, die ich ausprobieren möchte. Die meisten sind wirklich einfach und sehr schnell zubereitet, was ich für den Alltag wichtig finde.

Außerdem gibt die Autorin Tipps, wie man zeitsparend vorbereiten und planen kann, um sich die ganze Woche über entspannt gesund ernähren zu können.

Von mir eine klare Empfehlung für alle, die gerne vegan/vegetarisch essen und sowieso für alle, die sich gesünder und anti-entzündlich ernähren möchten!

Viel Freude beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!
Eure Judith



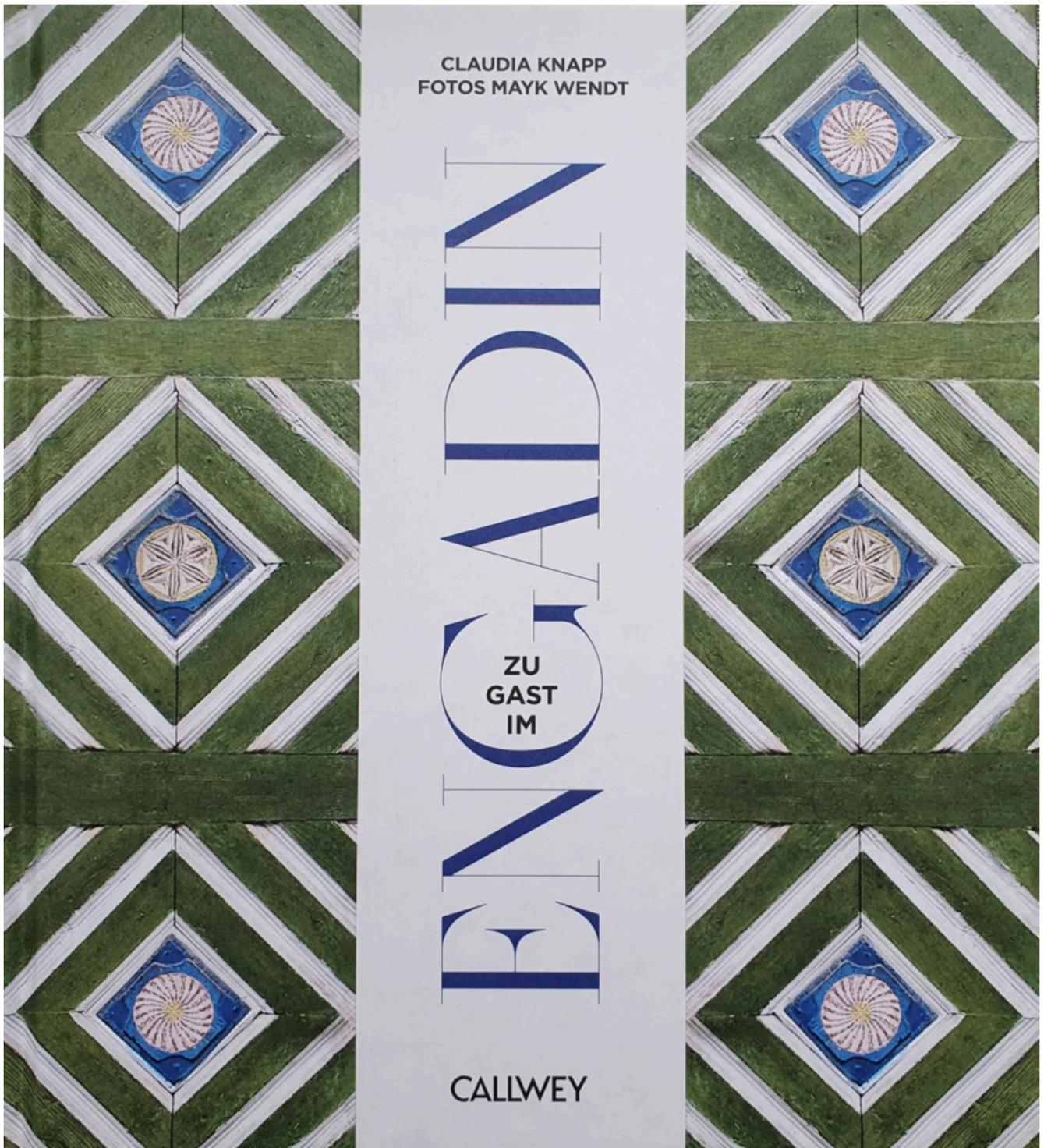
Shabnam Rebo
„Healing kitchen. Quick & Easy“
DK Verlag/ 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4844-1

www.thehungrywarrior.de

Insta: @thehungrywarrior

Buchvorstellung: „Zu Gast im Engadin“ von C. Knapp & M. Wendt (Callwey Verlag)



Nachdem ich bei „[Zu Gast in Südtirol](#)“ als Lektorin am Rezepteteil mitwirken durfte, bin ich erklärter Fan dieser Buchreihe. Sie lässt die Leser eintauchen in eine Region, ihre atemberaubenden Landschaften, ihre Menschen und Kultur – und natürlich ihre Küche.

Dazu gibt es Insider-Tipps der Einheimischen und es werden

auch mal spannende Betriebe oder Läden mit besonderen Produkten vorgestellt.

Auch „[Zu Gast im Engadin](#)“ von Claudia Knapp, mit Fotos von Mayk Wendt, ist wieder ein rundum gelungenes Buch dieser Reihe. Nachdem ich letztes Jahr meine Liebe zu den Bergen entdeckt habe, war ich sehr gespannt, was diese mir unbekanntere Region auszeichnet und das Buch beweist: sie ist einen Besuch wert!



Inhalt

Das Buch ist unterteilt in 5 Kapitel: UNTERENGADIN, MÜNSTERTAL, OBERENGADIN, ST. MORITZ und SILS. Zwei Vorworte und ein Register rahmen sie ein.

Wie immer werden Gastgeber der einzelnen Regionen vorgestellt, sowohl Gasthäuser und Pensionen, als auch Boutique- und Grandhotels. Alle verraten köstliche Rezepte aus ihren Küchen.

Jeder Teil des Engadins wird auf einer kleinen Karte dargestellt, worauf die erwähnten Gastgeber und Orte eingezeichnet sind.

Das Buch ist in gewohnter Callwey-Qualität hergestellt und bis ins letzte Detail liebevoll gestaltet. Die Rezepte sind wunderbar bebildert und auch die Landschaft und die Gastgeber sind ins beste Bild gerückt worden.



Kostprobe?

So viele Leckereien lachen mich aus den Seiten an! Zum Beispiel die „Pizokels“, eine Art herzhaft dicke Spätzle mit Salami im Teig und bestreut mit Bergkäse, oder die „Papardelle mit Hirschragout und Würfelgemüse“. „Birnen-Ravioli“ klingen ebenfalls verlockend, aber auch die schlichte „Gerstensuppe“ würde ich gerne kosten, denn so etwas hat meine Oma früher auch immer gekocht.

Süße Naschereien sind natürlich auch dabei! Zum Beispiel die „Olivenöl-Schokoladenmousse mit Himbeeren“, oder die bekannte „Engadiner Nusstorte“, die hier natürlich nicht fehlen dürfte!



Wer die Alpen, schöne Unterkünfte und gutes Essen liebt, der wird sicher auch von „Zu Gast im Engadin“ begeistert sein! Mir hat das Buch diese Region zum ersten Mal ins Bewusstsein

gerückt und ich werde sie sicher irgendwann mal bereisen.

Eure nächste Portion Fernweh könnt ihr übrigens auch direkt beim Verlag bestellen (wenn ihr keine nette kleine Buchhandlung um die Ecke habt, wo ihr eure Bücher bezieht), zusammen mit tollen anderen Schmökern – Weihnachten kommt ja auch immer schneller, als erwartet. ;)

Ich wünsche euch jedenfalls viel Spaß beim Lesen, Träumen und Nachkochen.

Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith



WIR MACHEN DAS SO!
PUNKT!

I

rigent Willem Mengelberg, der in Scuol in den Ferien weil, wandert nach Zuort, ist begeistert. Er kauft Bauernhof und Landwirtschaft, baut ein Chalet und eine Kapelle mit Glockenspiel und 18 Glocken. Seit Kurzem erklingt das Carillon wieder. Nicht nach genauem Stundenplan. Der Besitzer, Robert Berry, steuert es per App von seinem Wohnort in St. Moritz aus. Wenn Sie Glück haben, können Sie es hören. Mein Timing war falsch.

„Ich muss nicht aufs Bild, ich bin hier nur das Mädchen für alles“, sagt Andrea Puli. Aber alles, liebe Andrea, das ist doch ziemlich viel. Sie macht die Knödel, die Cullas da Vnà, blickt Kuchen, empfängt die Gäste und serviert. Der eigentliche Chef ist Not Puli, ihr Mann. Einen Teil seiner Kindheit und Jugend hat er hier verbracht, auf Hof Zuort, als die Eltern über viele Jahre das Restaurant, die kleine Pension und den Hof führten.

Jetzt steht er in der Küche, in der Pfanne reißt er den Kaiserschmarrn in Stücke. Viele Eierpepen sind auf der Karte zu finden, seine 60 Hühner, die hier leben, sind fleißig. Fröhlich umherwandernd und pickend. „Kein einziges Ei kaufen wir, alles wird mit unseren Hühnerern gemacht“, sagt Not. Wir sind auf Hof Zuort, eine gute Stunde zu Fuß von Vnà entfernt. Der Welter ist nur zu Fuß zu erreichen, doch ist es eine lohnende Wanderung. Verschiedene stille Landschaft, schöne Wälder, magische Erdpyramiden. Und plötzlich stehen wir vor diesem Ensemble: ein Bauernhaus mit Stall, ein Chalet und eine Kapelle mit historischem Glockenspiel, dem Carillon. Angefangen hat alles vor 100 Jahren. Der niederländische Di-

Andrea bringt einen Teller mit Cullas da Vnà. Cullas, sprechen Sie das laut aus, ziemlicher Wohlklang, oder? Cullas – das rollt doch. Ja, cullas, das ist das rätoromanische Wort für Kugel. Von der Terrasse ein wunderbarer Blick in die Val d’Uina, das wilde Seitental. Der Himmel so blau! Not und Andrea sind „drets Engiadinais“, ein bisschen workarg, keine Small-Talk-Geübten, richtige Bergler eben. Es ist nicht die Gastlichkeit der Oberflächlichkeit. „Wir sind hier, wir kochen das, was schon immer im Engadin gekocht wurde, traditionelle Gerichte. Mit frischen Eiern von den eigenen Hühnern. So machen wir das.“ Als wir für das Bild die große Portion Salat wegschicken wollten, um den Cullas ihren Auftritt zu lassen, waren Not und Andrea nicht begeistert. „Hier machen wir das so.“ Punkt. Ungern haben sie den weggenommen. Ein bisschen was haben sie raufgeschmuggelt. Eine Veranda mit Buntglasfenstern und Malereien aus der Zeit, eine schöne Arvenstube, die Zimmer im Chalet sehen so aus, als hätte Mengelberg eben das Haus verlassen. Hof Zuort gehört zu Swiss Historic Hotels, und ich stelle mir vor, dass es sehr schön wäre, morgens hier aufzuwachen. Nach einem tiefen Schlaf unter dem reichen Sternenhimmel. Die Welt ist in Ordnung.

Links – Der Wald richtet sich und man sieht vor diesem eindrucksvollen Ensemble: Hof Zuort mit Gasthaus, Bauernhof, Chalet und Kapelle.

Unten – Andrea und Not Puli, die Pächter, in der schönen alten Gaststube.

Ganz unten – Zwei der 60 Eierhühner, die auf Hof Zuort leben.

Claudia Knapp

„Zu Gast im Engadin“

Fotos von Mayk Wendt

Callwey Verlag

ISBN 978-3-7667-2672-8

**Buchvorstellung: „Toast it!
Krosse Brotscheiben üppig
belegt“ von Prue Leith**



Prue Leith

»Toast zu machen ist eine Kunst für sich
und Prue Leith perfektioniert sie«
Yotam Ottolenghi



75
Rezepte

Toast it!

Krosse Brotscheiben üppig belegt

Ein toller Snack in Buchform bereichert seit einigen Wochen meine Sammlung: „Toast it! Krosse Brotscheiben üppig belegt“. Das Buch aus dem DK Verlag enthält 75 köstliche Sandwich-Rezepte beziehungsweise Ideen für kreativ belegte geröstete Brote.

Die Autorin Prue Leith hat aus dem schlichten Sandwich eine Kunst gemacht, oder wie Yotam Ottolenghi schreibt: „Toast zu machen ist eine Kunst für sich und Prue Leith perfektioniert sie“.

Sie legt alte Klassiker neu auf, hat aber auch viele neue Kreationen ersonnen, die das alte und vielleicht auch etwas angestaubte belegte Brot wieder spannend machen.



Schauen wir mal ins Buch:

Einleitung	8
Käse & Eier	10
Vegetarisch & vegan	42
Fisch	86
Fleisch & Geflügel	114
Desserts	156
Begeisterte Köche	170
Register	184
Im Vorrat	188
Über die Autorin	190

Inhalt

In den 6 Kapiteln ist für jeden etwas dabei: Vegetarisch/Vegan genauso wie Fleisch/Geflügel, Fisch und natürlich Süßes für die Naschkatzen. Unter „Begeisterte Köche“ finden sich einige Basisrezepte zum Selbermachen.

Die Rezepte sind übersichtlich gestaltet und alle lecker bebildert.

Die Autorin schreibt immer ein paar persönliche Worte zum Rezept, etwa über die Entstehung, über Erinnerungen, die sie damit verbindet oder mit nützlichen Tipps und Hinweisen.

Fast jedes Rezept enthält am Ende ein oder zwei Tipps bezüglich der Zubereitung oder des Ersetzens von Zutaten.



Kostprobe?

Die Fotos sehen alle so lecker aus, ich könnte mich einmal durchs Buch knuspern!

Aber besonders fein klingen für mich die „Pochierten Eier und Harissa-Butter auf Grahambrot“, „Thunfisch niçoise auf Baguette“ oder „New York Pastrami Sandwich mit Ei“.

Als süßen Abschluss fände ich gegrillte „Aprikosen, Mandeln & Clotted Cream auf englischem Muffin“ sehr verführerisch. Ihr auch?

Thunfisch niçoise auf Baguette

Meiner Meinung nach wird der beste Salade niçoise mit frischem Thunfisch zubereitet. Wenn dieser roh ist oder nach Tataki-Art innen roh und außen gegart wie hier, ist das Fleisch seidenglatt, zart im Geschmack und dunkelrot. Wenn der Thunfisch durchgegart ist, unterscheidet ihn nur noch wenig vom Fisch aus der Dose. Gönnen Sie sich darum den unverwechselbar kräftigen Geschmack, die zarte Textur und die attraktive rosa Farbe.

1 dickes frisches Thunfischsteak (250 g)

2 EL Olivenöl, plus mehr zum Braten und Bestreichen

1 Stück Baguette (30 cm aus der Mitte)

50 g grüne Bohnen

2 TL Rotweinessig

1 Knoblauchzehe, zerdrückt
grüne Salatblätter

5 Kirschtomaten, halbiert

einige feine rote Zwiebelringe

1 Sardellenfilet, gehackt (nach Belieben)

2 hart gekochte Eier, geviertelt

schwarze Oliven

2 Stängel Basilikum

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine beschichtete Pfanne (vorzugsweise eine Grillpfanne für das Streifenmuster) stark erhitzen. Eine Seite des Thunfischsteaks mit Olivenöl bestreichen und mit der geölten Seite nach unten in die heiße Pfanne legen. Mindestens 30 Sekunden nicht wenden, sonst brennt sich das Rillennmuster nicht ein. Wenden und die andere Seite bräunen (die Außenseite soll sichtbar gegart und die Mitte noch roh sein). Etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Das Baguette quer aufschneiden, einen Teil der Krume herauszupfen, um Platz für den Salat zu schaffen. Innen mit Olivenöl bepinseln und im Backofen knusprig rösten.

Die Bohnen putzen und 4 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und unter fließend kaltem Wasser abschrecken.

2 EL Olivenöl mit Essig und Knoblauch verrühren, salzen und pfeffern. Die Salatblätter zerzupfen und in die »Brotstückerchen« legen. Tomaten, Bohnen, Zwiebel, Sardelle und Eier darauf anrichten. Den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und auf die Brotstückerchen verteilen. Mit dem Pfeffer abschmecken.



Ein ganz simples Sandwich haben wir sogar schon spontan ausprobiert: „Thunfisch-Mais-Toastie“. Die beliebte Kombi aus Dosen-Thunfisch und -Mais mit geriebenem Hartkäse zwischen Toastscheiben war super lecker und extrem schnell gemacht.

Das Buch ist eine schöne Inspirationsquelle, um ein schnelles Essen auch mal etwas kreativer anzugehen und sich statt eines schnöden Käsebrottes vielleicht doch ein kleines bisschen mehr Mühe zu geben. Das Ergebnis sind bunte, köstlich aussehende Kreationen, die Spaß machen!

Pilze in Sahne mit Petersilie auf Grahambrot

Alle Pilze, ob Wild- oder Zuchtpilz, herkömmlich oder exotisch, sind für dieses Gericht ideal. Ich liebe Steinpilze, aber große braune Champignons aus dem Supermarkt sind auch prima, weil man schöne große Scheiben daraus schneiden kann. Sie verwandeln das Gericht in die beste, sättigendste, genüsslichste Mahlzeit an einem kühlen Abend. Das Trüffelöl ist kein Muss, aber es fügt dem Ganzen eine dekadente Geschmacksnote hinzu. Übertreiben Sie es nicht, es kann schnell alle anderen Aromen überdecken.

2 EL Öl zum Braten
4-6 große Pilze, in Scheiben geschnitten
1 große Knoblauchzehe, zerdrückt
Trüffelöl
100 g Sahne
2 dicke Scheiben Grahambrot
Butter zum Bestreichen
1 EL fein gehackte Petersilie
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Pilze zügig darin anbraten, um sie zu bräunen und zu garen. Die Pilze in der Pfanne bewegen bis sie fast gar sind, dann den Knoblauch hinzugeben. Hitze reduzieren und noch 1 Minute weiterbraten.

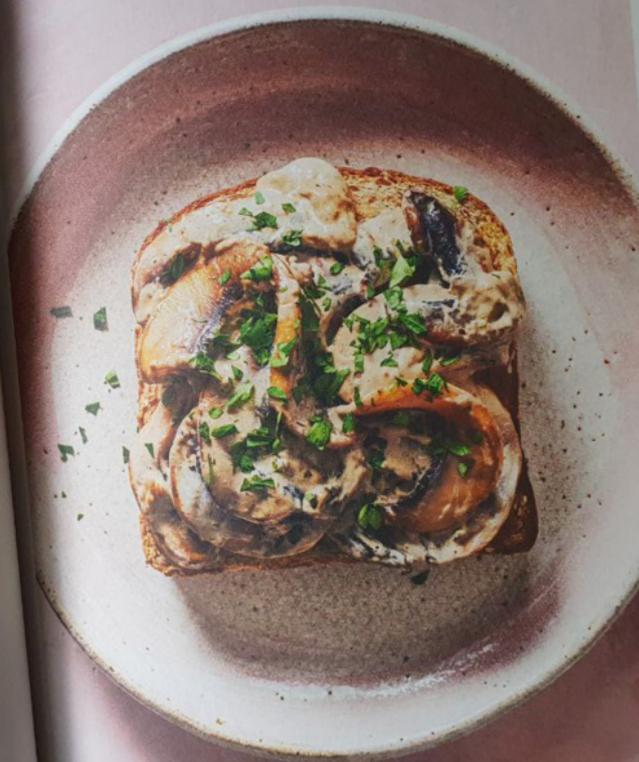
Ein wenig Trüffelöl und die Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und unter Rühren kurz aufkochen.

Die Brotscheiben rösten, mit Butter bestreichen und auf vorgewärmte Teller legen.

Die Pilze auf den Brotscheiben verteilen und mit der Petersilie bestreuen.

TIPP

🌱 Vegan wird es mit Margarine (statt Butter) und Hafercreme (statt Sahne).



Mir gefällt das Buch sehr gut, und wer ein gutes Brot liebt und gerne ein bisschen experimentieren möchte, um aus dem Abendbrot-Trott herauszufinden, dem kann ich es uneingeschränkt empfehlen!

Habt eine genussvolle Zeit!

Alles Liebe,

eure Judith

„Toast it! Krosse Brotscheiben üppig belegt“

DK Verlag

Hardcover

16,95 Euro

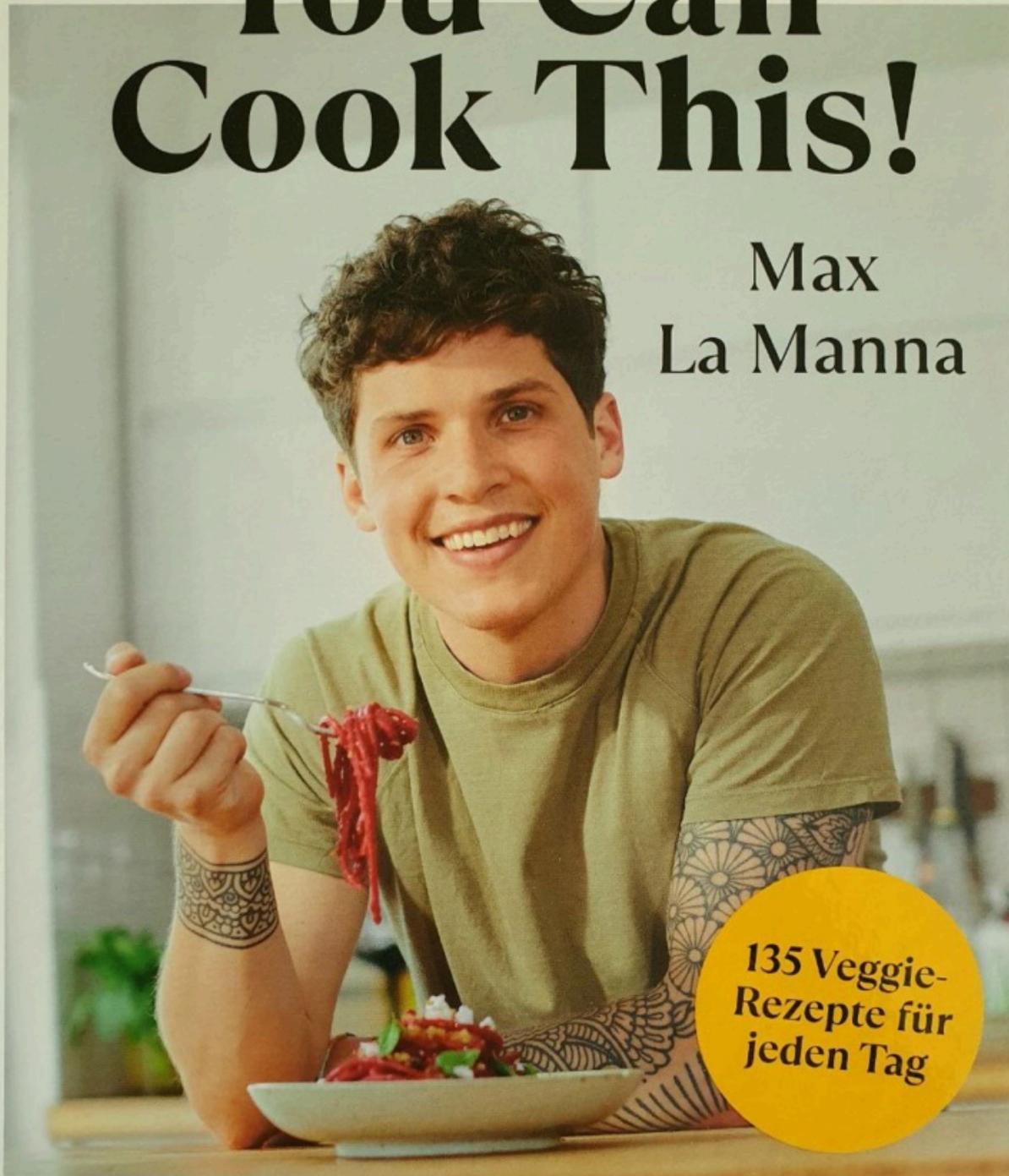
ISBN 978-3-8310-4779-6

Buchvorstellung: „You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden“ von Max La Manna



You Can Cook This!

Max
La Manna



135 Veggie-
Rezepte für
jeden Tag

Alles verwenden, nichts verschwenden

Es ist mal wieder Buchwoche! Ein weiteres neues Kochbuch aus dem Hause DK fügt sich in meine Sammlung.

Neulich habe ich übrigens einen neuen Bücherschrank gekauft – ein wahres Art Déco-Schmuckstück – in das nun alle meine Koch- und Backbücher hineinpassen. Vorher waren sie auf 3 Regale verteilt. Beim Umräumen habe ich dann mal gezählt und festgestellt, dass die Sammlung etwa 150 Bücher umfasst!

Aber schauen wir mal auf den Neuzugang. Der Autor Max La Manna war mir bisher kein Begriff, in den sozialen Medien ist er das aber wohl durchaus. Der ehemalige Schauspieler und Low-Waste-Koch kreiert viele Rezepte aus Resten, denn er empfindet Lebensmittelverschwendung als Sakrileg, womit er mir aus dem Herzen spricht. Jeden Tag werden solche unvorstellbaren Mengen an Lebensmitteln weggeworfen! Ich finde das furchtbar und einfach nur traurig.



Max La Manna wollte Rezepte entwickeln, die Spaß machen und unnötiger Verschwendung konstruktiv entgegenwirken. Seine Gerichte sind mit Lebensmitteln gekocht, die man bereits in der Küche oder dem Vorratsschrank hat, wodurch man auch noch Zeit und Geld spart.

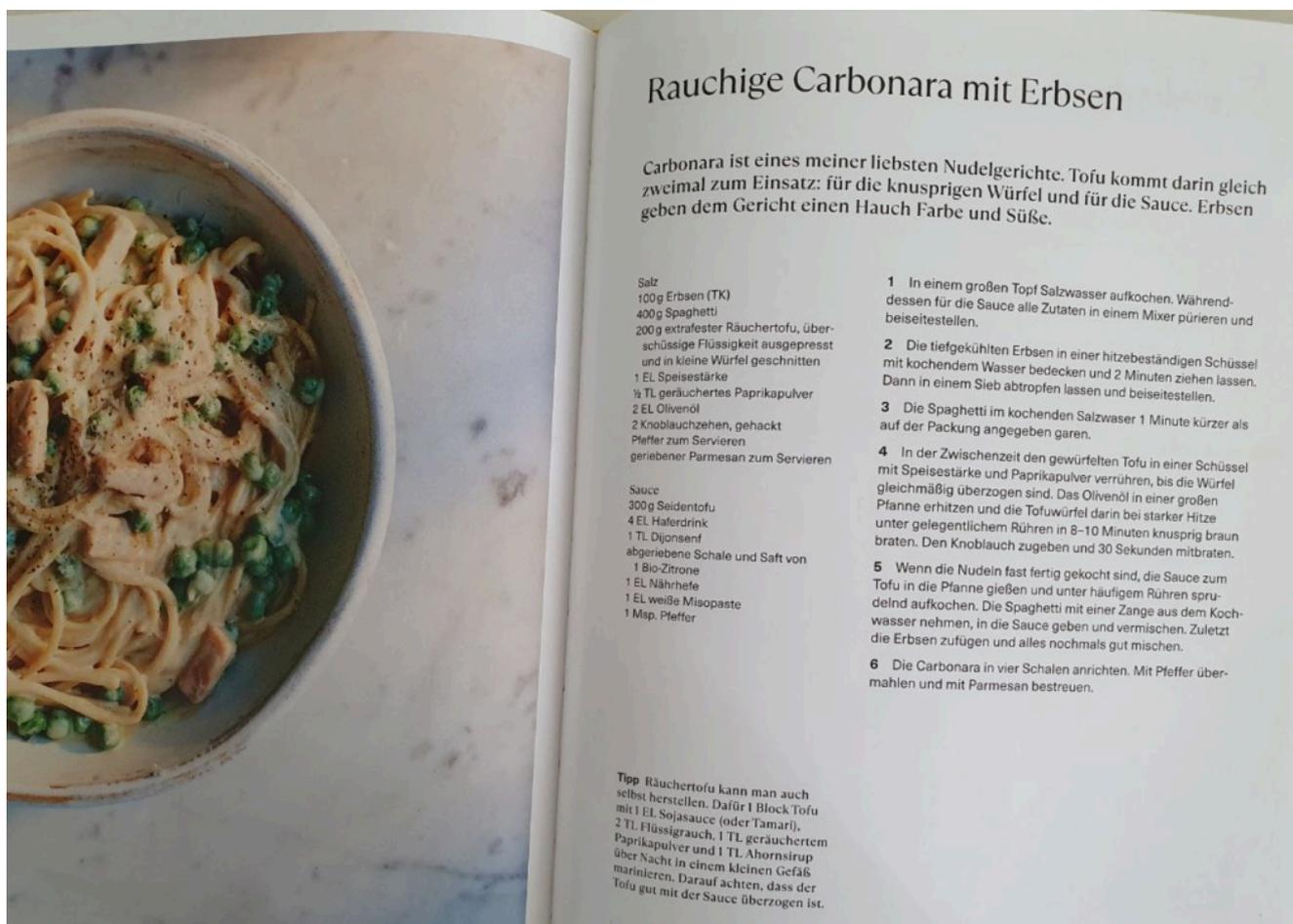
Vorwort	6	14 Schnelle Rezept-Hacks	256
In der Küche	9	Hol alles raus aus deinen Lebensmitteln!	270
		Register	276
		Dank	286
<hr/>			
1	Wurzelgemüse		14
	Karotte		
	Pastinake		
	Kartoffel		
	Rote Bete		
<hr/>			
2	Getreide		48
	Reis		
	Körner & Samen		
	Nudeln		
	Brot		
<hr/>			
3	Fruchtgemüse		82
	Tomate		
	Aubergine		
	Paprika		
<hr/>			
4	Kürbisse & Hülsenfrüchte		110
	Kürbis		
	Zucchini		
	Gurke		
	Tofu		
	Kichererbsen		
	Bohnen		
<hr/>			
5	Kohl & Blattgemüse		140
	Blumenkohl		
	Brokkoli		
	Kräuter		
<hr/>			
6	Pilze & Zwiebelgemüse		172
	Pilze		
	Zwiebel		
	Knoblauch		
<hr/>			
7	Milch & Alternativen		204
	Milch		
	Joghurt		
<hr/>			
8	Obst		222
	Apfel		
	Banane		
	Beeren		
	Zitrusfrüchte		
<hr/>			
9	Reste		238

Inhalt

Nach dem Vorwort gibt es eine kleine Einleitung über die richtige Lagerung von Lebensmitteln, das Verwerten von Resten und richtige Vorbereitung zur Vermeidung von Verschwendung.

Die folgenden 9 Kapitel sind nach Zutaten gegliedert, sodass die Leser schauen können, was sie da haben und dann entsprechende Rezepte suchen können.

Zum Schluss gibt es noch 14 schnelle Rezept-Hacks sowie Tipps, wie man alles aus Lebensmitteln herausholen kann.



Kostprobe?

Die Rezepte lesen sich fast alle super und man bekommt direkt Appetit. Klasse finde ich das Pesto aus Karottengrün, denn das mache ich auch gerne, wenn ich mal Karotten mit Grün bekomme. Sehr lecker klingen auch die „Sahnigen Nudeln mit Erbsen und Salbeibutter“. Den [panierten und gebratenen Tofu](#) aus „Knusprige Tofu-Burger“ haben wir schon ausprobiert – mega gut! Auch die „Rauchige Carbonara mit Erbsen“ war sehr fein.

Auch für Naschkatzen ist einiges dabei! Zum Beispiel

„Brombeer-Joghurt-Eis mit Keksbröseln“, „Schoko-Brownies mit Tahin und Salz“ oder „Heidelbeer-Galette mit Ingwer“.



Alle Rezepte sind vegetarisch, viele sogar vegan oder leicht veganisierbar. Was ich klasse finde: Max hat tolle Rezepte mit Tofu, da will ich auf jeden Fall noch welche ausprobieren. Denn leckere Tofu-Gerichte kenne ich noch nicht so viele und in reinen Tofu Geschmack reinzubekommen, das ist nicht immer so leicht.

Die Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung finde ich ebenfalls super. Naschkater und mir ist das schon lange ein Anliegen und wir achten penibel darauf, dass uns nichts verdirbt oder wir etwas vergessen und es dann entsorgen müssen. Wenn etwas weg muss oder ich Lebensmittel bei

foodsharing gerettet habe, entstehen manchmal kreative neue Rezepte – sicher habt ihr das hin und wieder beim Lesen auf der Naschkatze mitbekommen.

Da ich größtenteils vegetarisch koche, hier wirklich noch neue Ideen bekomme und das Thema so aktuell und wichtig finde, gibt es von mir eine herzliche Empfehlung für dieses Buch!

Habt viel Freude beim Stöbern, beim Inspirieren-lassen und Ausprobieren!

Eure Judith

Max La Manna

You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden.

135 Veggie-Rezepte für jeden Tag

DK Verlag

Hardcover, 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4789-5