

Buchvorstellung: „Apfelküche“ von Madeleine & Florian Ankner (DK)



Vor einigen Wochen flatterte ein fantastisches neues Kochbuch des DK Verlags ins Hause Naschkatze. Schon als ich das Buch online angekündigt sah, war ich verliebt.

Madeleine und Florian Ankner sind die Autoren des Blogs „Das Backstübchen“, dem ich seit Jahren folge. Die beiden machen wunderschöne Fotos und das Buch „Apfelküche“ ist ein echtes Gesamtkunstwerk geworden, finde ich.

Und mal ehrlich, wer mag keine Äpfel?

...menas und leckeres Essen gehören für uns zu Weihnachten dazu. Ein Klassiker ist eine knusprig gebratene Ente, die wir mit Äpfeln, Datteln und Maronen füllen. Dazu passen Kartoffelknödel und Apfel-Rotkohl (siehe Seite 66).



Gebratene Ente mit Dattel-Apfel-Maronen-Füllung

Für 4 Personen
Zubereitung: 25 Minuten
Garen: 1½–2 Stunden

Für die Ente
1 Freilandente (ca. 2,2 kg;
mit Innereien)
3 Äpfel
200 g getrocknete Datteln
200 g gekochte Maronen
1 TL Anissamen
Salz
Pfeffer
2 rote Zwiebeln
5 Sternanis
2 getrocknete Chilischoten
1 TL Kardamomkapseln
1 TL gemahlener Piment
250 ml Geflügelfond

Für die karamellisierten
Äpfel
1 Apfel
1 EL Öl
20 g Zucker
60 ml Pastis
(oder Apfelsaft)

Für die Sauce
3 Schalotten
1 EL Öl
1 TL Puderzucker
150 ml Portwein
Salz
Pfeffer
1 TL Speisestärke
(nach Belieben)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Ente unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit einer Pinzette etwaige Gefiederreste entfernen. Den Bürzel (das Schwänzchen) abschneiden. Den Hals bei Bedarf entfernen. Hals und Innereien beiseitestellen. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Datteln, Maronen und vier der Apfelviertel würfeln und vermengen. Mit Anis, Salz und Pfeffer abschmecken. Drei Viertel der Füllung in die Ente geben. Das untere Ende der Ente mit einem Zahnstocher verschließen. Die Keulen mit Backgarn zusammenbinden.

Die Zwiebeln vierteln und zusammen mit den restlichen Äpfeln lose in einen Bräter geben. Die restliche Füllung dazugeben und mit Sternanis, Chili, Kardamom und Piment würzen. Die Ente darauflegen und in den Ofen schieben. Ein ofenfestes Gefäß oder eine Auflaufform mit 500 ml kochend heißem Wasser füllen und auf den Backofenboden stellen. Die Ente im Ofen (unten) 1½–2 Stunden garen. Nach 20 Minuten mit etwas Geflügelfond übergießen. Vorgang

regelmäßig wiederholen. Die Ente ist gar, wenn am Keulenansatz der Saft klar ist.

Inzwischen den Äpfelvierteln trocken reiben und Scheiben schneiden. In einer Pfanne erhitzen. Apfelscheiben dazugeben und anbraten. Nach 3 Minuten den Zucker darüber streuen und Pastis angießen und flambieren.

Für die Sauce die Schalotten fein hacken und in dem gebratenen Fett der Ente aus dem Bräter mit dem Saft durch ein Sieb passieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten andünsten. Den Pastis dazugeben und die Sauce mit dem Saft der Ente und dem Portwein aufkochen und nach Belieben mit Stärke andicken. Dazumischen. In 4 EL Sauce in eine Pfanne geben und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Innereien, Bürzel und Hals entfernen, die Sauce und Pfeffer abschmecken. Die Ente mit den Äpfeln und der Sauce servieren.

Das Buch bietet „über 70 herzhafte & süße Rezepte“. Madeleine und Florian verbinden mit Äpfeln ihre schönsten Kindheitserinnerungen in den Gärten ihrer Großeltern und lieben diese besondere Frucht somit nicht nur wegen ihrer Vielfältigkeit und des köstlichen Aromas.



Inhalt

Im **Vorwort** erklären die Autoren, wie dieses Buch entstanden ist, was den Blog inspirierte und was den Apfel für sie so besonders macht.

Die folgende **Einleitung** führt den Leser zu den Wurzeln des modernen Apfels und umreißt die lange Geschichte und weite Reise dieser Frucht. Von Pomologe Meinolf Hammerschmidt lernt man viel über die verschiedenen Sorten, von denen viele bereits ausgestorben sind oder gerade noch vor dem Verschwinden gerettet werden konnten. 2 Doppelseiten führen dann die bekannteren Apfelsorten auf.

5 weitere Kapitel schließen sich an: „**Vorspeisen & Snacks**“, „**Hauptgerichte**“, „**Gebäck & Kuchen**“, „**Desserts, Kleinigkeiten & Getränke**“ und „**Vorräte**“.



Jedes Rezept ist bebildert und von einigen persönlichen Worten begleitet. Die Gliederung ist klar und übersichtlich.

Kostprobe?

Unbedingt ausprobieren möchte ich den „Apfel-Bulgur-Salat mit frischen Kräutern und Feta“, den „Flammkuchen mit Apfel-Crème-fraîche, Parmaschinken und Roquefort“ und die „Apfel-Quark-Torte“.

Aber auch „Kartoffelbrötchen mit Äpfeln und Walnüssen“ klingen lecker oder das „Apfel-Zwiebel-Chutney“.



Insgesamt finde ich es großartig, wie vielseitig der Apfel in allen möglichen Rezepten Verwendung findet und wie schön die Gerichte in Szene gesetzt wurden.

Wer Apfel mag, wird dieses Buch lieben! Und sicherlich viele neue Ideen bekommen, was man mit der gesunden Frucht so alles anstellen kann!

Viel Freude beim Schmökern wünscht
eure Judith

Madeleine Ankner, Florian Ankner

[Apfelküche](#)

Vom Baum auf den Tisch – über 70 herzhaft & süße Rezepte

ISBN 978-3-8310-4008-7

192 Seiten, fester Einband

22,00 Euro

Buchvorstellung: „Fitness Food & Body Training“ von Doris Hofer (at Verlag)



Heute stelle ich euch eine weitere Neuheit in meiner Buchsammlung vor: „Fitness Food & Body Training“ von Doris Hofer, erschienen im at Verlag.

Da ich selbst ein großer Fitness-Fan bin und bei aller Nascherei auch auf meine Ernährung achte, hat mich dieses Buch sofort angesprochen.

Doris ist auch unter dem Namen „The squatgirl“ bekannt. Sie

schreibt einen [gleichnamigen Blog](#) (auf Türkisch, Deutsch und Englisch!), hat bereits ein Buch veröffentlicht und hilft seit vielen Jahren zahlreichen Menschen erfolgreich zu mehr Fitness und gesünderer Ernährung.



Inhalt

In diesem Buch bietet sie neben einem Wochenplan, (Yoga-)Übungen für ein gutes Körpergefühl und mehr Fitness auch viele Rezepte an, die von Annabella Realini Bengtsson entwickelt wurden.

Zu Beginn geht sie auf die häufigsten Fehler ein, die man bezüglich Ernährung, Sport und einer Ernährungsumstellung machen kann und gibt praktische Tipps, wie man zum Beispiel Heißhunger vermeidet und eine Umstellung angehen kann.

Sie geht auf verschiedene Lebensmittel ein, ob diese gut oder eher nicht so gut sind, gibt Tipps zu Meal Prep für den Berufsalltag und ermutigt vor allem, sich mit dem eigenen Körper anzufreunden, ihn zu respektieren und nicht als hässlichen Feind zu betrachten, weil er nicht den eigenen

Perfektionsansprüchen genügt.

Die **Rezepte** sind sinnvoll gegliedert in FRÜHSTÜCK, MITTAGESSEN, ABENDESSEN, GESUNDE DESSERTS, ZWISCHENMAHLZEITEN für Energie vor dem Sport und für die Regeneration nach dem Sport.



Dann folgen eine Einführung ins HOME GYM, Infos zu Fettabbau und Muskelaufbau und zur Herangehensweise ans Training. Der folgende 7-Tage-Trainingsplan liegt dem Buch zusätzlich als kleines Poster bei, das man sich aufhängen kann. Zum Schluss stellt Doris Yoga-Übungen und die Faszienrolle vor.



Kostprobe?

Sehr lecker klingen der winterliche Hirsebrei, die Bunte Sommerrollen mit Erdnusssauce, das Kartoffelgratin mit Cashewcreme, die Süßkartoffel aus dem Ofen oder die gesunden Pralinen aus Datteln, Haselnüssen und Kakao. Vor dem Sport eine Energiekugel mit Haferflocken, Cashews und Kaffee? Auf jeden Fall! Und nach dem Sport eine Erdbeer-Mandelmilch oder vegetarisches Sushi!



Ich kannte weder den Blog noch die Autorin, bevor ich das Buch in der Hand hatte. Aber anhand der Berichte von Lesern, die vorne im Buch abgedruckt sind, sieht man, dass ihre Methode aus Sport und Ernährung, wie sie sie vorlebt, erfolgreich zu sein scheint.

Doris ermutigt ihre Leser mit viel Optimismus und guter Laune, etwas zu verändern, Freude an Bewegung zu entwickeln und auf den eigenen Körper zu hören, damit man sich in ihm wohlfühlt.

Wer sich gerne mehr bewegen möchte, sich gesünder ernähren will oder auch nur neue Fitness-Rezepte sucht, für den ist dieses Buch (oder auch Doris' Blog) mit Sicherheit eine Hilfe!

Habt ihr Vorbilder oder Bücher, die euch helfen, euch mehr zu bewegen oder gesünder zu essen? Schreibt mir doch einen Kommentar, wer euch inspiriert oder motiviert!

Habt eine genussvolle Woche!
Eure Judith

Doris Hofer, Annabella Realini Bengtsson:

[Fitness Food & Body Training](#)

Mit praktischem Wochenplan, Rezepten und Übungen

ISBN 9783039020652

Broschur mit Klappe, 224 Seiten

20,00 Euro

*** Beitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchvorstellung und Verlinkung zu Verlag und Blog

**Buchrezension: „Südafrika –
Das Kochbuch“ von Ivana
Sanshia Ströde (EMF)**



Heute

stelle ich euch ein weiteres neues Buch meiner Sammlung vor, das mich sofort begeisterte, als ich das Cover sah: „Südafrika – Das Kochbuch“ von Ivana Sanshia Ströde. Schon die farbenfrohe Gestaltung passt zum Land und die schwarzen Seiten mit den vielen bunten Bildern sind ein echter Hingucker.

Mit Südafrika verbindet mich persönlich sehr viel, da ich bereits zwei Mal in Kapstadt war. Nach dem Abi machte ich dort 4 Wochen Praktikum in einem Waisenhaus und besuchte einige Jahre später meine lieben Gasteltern erneut. Kapstadt und die umgebende Region sind einfach wunderschön und ich finde, diese Stadt ist perfekt als Einstieg in den Kontinent, denn sie ist eine Mischung aus Europa und Afrika, die nicht sofort einen heftigen Kulturschock auslöst.



In der Umgebung gibt es eine Weinregion, fantastische Strände, großartige Natur und über Kapstadt thront der Tafelberg, in den ich mich sofort verliebt habe. Wenn die Wolken über die Kante ziehen und sich dann auflösen, finde ich das einfach magisch.

Inhaltlich bietet das Buch einen vielfältigen Eindruck in die südafrikanische Küche, die aufgrund vieler Einflüsse durch Einwanderer ebenso vielfältig ist.

	INHALT	
	DER GESCHMACK SÜDAFRIKAS	8
	DIE GESCHICHTE DER SÜDAFRIKANISCHEN KÜCHE	10
	DAS SÜDAFRIKANISCHE WÖRTERBUCH	12
	APPETITANREGER	
	LECKERE HÄPPCHEN	17
	CHILI BITES – DHALTIJES	18
	PAPPERT – TOMATE & ZIEGENKÄSE	20
	FISCHFRIKADELLEN MIT CHILI-MAYO-DIP	22
	SAMOSAS – GRUNDTIG	24
	FLEISCH-FÜLLUNG	27
	GEMÜSE-FÜLLUNG	27
	GEMÜSEKRAPFEN – VEGETABLE FRITTERS	28
	FLEISCHBÄLLCHEN MIT PFIRSICH-CHUTNEY	30
	MIELIES BHAJJI – MAISNACK	32
	PEPPER-STEAK-PIES – BLATTERTEIGTASCHEN	34
	SALAT-WRAPPS MIT GARNELEN & FRITTIERTER AVOCADO	36
	»LECKER« & TRADITIONELL	
	FISCH, FLEISCH UND MEHR	41
	BILTONG – SÜDAFRIKANISCHES TROCKENFLEISCH	42
	BILTONG-SUPPE MIT BLAUSCHIMMELKÄSE	44
	KURBISSUPPE MIT SPECK	46
	SAMP & BEANS – MAISGRIESS MIT BOHNEN	48
	KAROO-LAMM – LANGSAM GESCHMORT	50
	MIESMUSCHELN MIT LAUCH & SPECK	52
	PERI-PERI-GARNELEN-SPIESSE	54
	PIES MIT HÄHNCHEN & CHAMPIGNONS	56
	DIE GROSSE BRAAI-TRADITION	
	BRAAI	61
	BOEREWORS – BAUERNWURST	62
	BOEREWORS-ROLL MIT TOMATEN-CHUTNEY	64
	SPRINGBOCK MIT ROOIBOS & SALAT	66
	GEMSBOK-FILET IN ROTWEINSAUCE	68
	MASALA-STEAK-GATSBY – BELEGTES BROT MIT POMMES & STEAK	70
	KNOFFELBROOD – KNOBLAUCHBROT	72
	STOKBROOD – STOCKBROT	74
	ROOSTERKOEK – GEGRILLTES BROT	76
	ROOSTERKOEK-BURGER MIT BLAUSCHIMMEL-CREME	78
	SOSATIES – RIND & APRIKOSE	80
	SOSATIES MIT RIESENGARNELEN & FISCH	82
	BRAAIED SNOEK – GEGRILLTE MAKRELE	84
	POTJIEKOS – Eintopf	86
	MIELIES – MAISKOLBEN	88
	DIE FEURIGE DURBAN-KÜCHE	
	GEHEIMNISSE DES CURRYS	93
	DURBAN-MASALA-GEWÜRZMISCHUNG	94
	DURBAN-LAMM-CURRY – WELTBERÜHMT BIRYANI	96
	HÜHNCHEN-BIRYANI – TRADITIONELLER GENUSS	100
	DURBAN BUNNY CHOW	102
	BUNNY CHOW MIT BOHNEN & KARTOFFELN	104
	BUNNY CHOW MIT FLEISCH	106
	DURBAN-ROTI – DÜNNES FLADENBROT	108

Inhalt

Die Autorin Ivana geht in 9 Kapiteln auf verschiedene Spezialitäten wie zum Beispiel die „Braai-Tradition“ ein. Von „Appetitanregern“ über „feurige Durban-Küche“ bis zu typischen „Desserts & Gebäcken“ ist alles dabei. Am Anfang gibt sie einen kleinen Einblick in die Geschichte der südafrikanischen Küche und stellt ein kleines Wörterbuch mit den wichtigsten Begriffen zur Verfügung.



»CAPE MALAY«- SPEZIALITÄTEN

SCHMELZTIEGEL	113
CURRY-BOHNEN VOM BO-KAAP	114
BOBOTIE	116
TRADITIONELLES BOBOTIE – DER KLASSIKER	118
BOBOTIE MIT LINSEN	120
CHICKEN CURRY CAPE MALAY	122
CURRY MIT HÄHNCHEN & GARNELEN	124
CAPE-MALAY-ROTI – DÜNNES FLADENBROT	126
VEGGIE-SALOME – SÜDAFRIKANISCHER WRAP	128
VETKOEK – FRITTIERTES BROT	130

SÜDAFRIKANISCHE BEILAGEN

»EK EET NIE BLARE NIE!«	135
BOEREBOONTJIES – BAUERNBOHNEN	136
CHAKALAKA – WÜRZIGER SALAT	138
GEELRYS – GELBER GEWÜRZREIS	140
KÜRBISTORTE ZUM GRILLFEST	142
MELONEN-SALAT MIT LIMETTE	144
SOETPATATS MIT ORANGE & INGWER	146
PAP-POMMES MIT CURRY-MAYO	148
SOSATIES MIT WASSERMELONE & GEGRILTEM HALLOUMI	150

CHUTNEYS, SAUCEN, ATJARS & SAMBALS

GESCHMACKSEXPLSIONEN	155
FERMENTIERTE BOHNEN MIT CURRY	156
CEMÜSE-ATJAR-RELISH	158
MANGO-ATJAR MIT CURRY	160
KORIANDER-CHUTNEY MIT MINZE	164
PFIRSICH-CHUTNEY MIT ROTWEINESSIG	165
BLATJANG MIT PFIRSICH & APRIKOSEN	166
TOMATEN-CHUTNEY – PIKANT	168
SAMBAL AUS MOHRE & CHILI	170
SAMBAL MIT TOMATEN & ZWIEBELN	172
RELISH MIT TRAUBEN & TOMATEN	174



DESSERTS & GEBÄCK

KLEINE LECKEREIEN	179
BOEIER – MILCHPUDDING	180
ASYN-PUDDING MIT POCHIERTEN APRIKOSEN	182
MALVA-PUDDING – GETRÄNKTER RUHRKUCHEN	184
KOEKSISTERS – FRITTIERTE ZÖPFE	186
MILKTART – MILCHKUCHEN	188
PAMPOENKOEKIES – KÜRBIS-KÜCHLEIN	190
ROOIBOS-SORBET MIT INGWER	192
AMARULA®-KÜCHLEIN MIT FLÜSSIGEM KERN	194
YSTERVARKIES – LAMINGTONS	196
VETKOEK MIT ZIMT & KONFITÜRE	198
BANANA BREAD – TRADITIONELLES BANANENBROT	200
BUTTERMILCH-RUSKS – KNUSPRIGE KEKSE	202
HERTZOGGIES – TORTCHEN MIT KOKOSNUSS-MERINGUE	204
HOT CROSS BUNS – OSTER-BRÖTCHEN	206
POTBROOD – TOPF-BROT	208

BABALAS & ERFRISCHUNGEN

GETRÄNKIEVIELFALT	213
AMARULA®-ROOIBOS-TEE – BERUHIGENDES ABENDGETRÄNK	214
DON PEDRO – MILCHSHAKE FÜR ERWACHSENE	216
GEMMERBIER – INGWER-BIER	218
MILKTART-MARTINI MIT ZIMT	222
ROOIBOS-PUNSCH MIT PFIRSICH	223

ÜBER DIE AUTORIN	226
DANKSAGUNG	227
REGISTER	230



Jedes Kapitel wird mit ein paar Sätzen eingeleitet und auch zu den Rezepten gibt es Infos zu deren Herkunft oder wie das Gericht typischerweise genossen wird.

Zwischen den Kapiteln machen wunderschöne Bilder Fernweh.



Kostprobe?

Viele Köstlichkeiten durfte ich selbst schon kosten, andere kenne ich noch gar nicht. Zum Beispiel liebe ich den Hackfleischauflauf Bobotie, den ich bereits [selbst mal nachgekocht habe](#). Im Buch gibt es auch eine vegetarische Version mit Linsen, die ich mal testen will.

Absolut lecker sind auch „Koeksisters“, frittierte und in Sirup getauchte Hefezöpfe, oder der Klassiker schlechthin: „Milk tart“, die südafrikanische Version des Käsekuchens aus Milch und mit viel Zimt.



MILKTART MILCHKUCHEN

Milktart ist eine typische und sehr beliebte Nachspeise in Südafrika – besonders zu Kaffee oder Tee. Viele kennen die leckere Torte noch aus ihrer Kindheit. Die Milktart (Milchkuchen) ist ein köstliche Torte mit einer Creme aus Eiern, Milch und Zucker auf knusprigem Teigboden. Abgerundet mit einer leckeren Zimt-Schicht ist die Milktart perfekt. Ihre kap-holländischen Ursprünge lassen sich möglicherweise auf die niederländische Mattentaart zurückführen: ein runder, würziger Kuchen mit Käsekuchen-Konsistenz.

Zuerst 750 ml Milch in einem Topf aufkochen. Wenn die Milch kocht, Butter, eine Prise Salz, die Zimtstange und das Mandelaroma dazugeben. Die restlichen 25 ml kalte Milch mit dem Weizenmehl, dem Maismehl und dem Puddingpulver verrühren. Ein wenig von der heißen Milch unterrühren. Dann die Mehl-Pudding-Mischung in den Topf mit der heißen Milch geben und einrühren. Anschließend 50 g Zucker hinzugeben und zum Kochen bringen, dabei ständig rühren.

Wenn die Masse eindickt, den Topf vom Herd nehmen und die Zimtstange aus dem Pudding entfernen. Als Nächstes die 4 Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die restlichen 75 g Zucker langsam unter das geschlagene Eiweiß heben. Eigelbe cremig rühren und anschließend in den Topf mit der warmen Masse geben und unterrühren. Zuletzt den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben.

Den Boden der Tarteform mit dem Blätterteig auskleiden und seitlich einen Rand formen. Anschließend die Pudding-Creme in die Form füllen. Im Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 10 Minuten lang backen. Nach den 10 Minuten die Temperatur auf 180 °C verringern und weitere 10–15 Minuten backen.

Die Milktart abkühlen lassen und am besten noch lauwarm servieren. Kurz vorher mit dem Zimtzucker bestreuen.

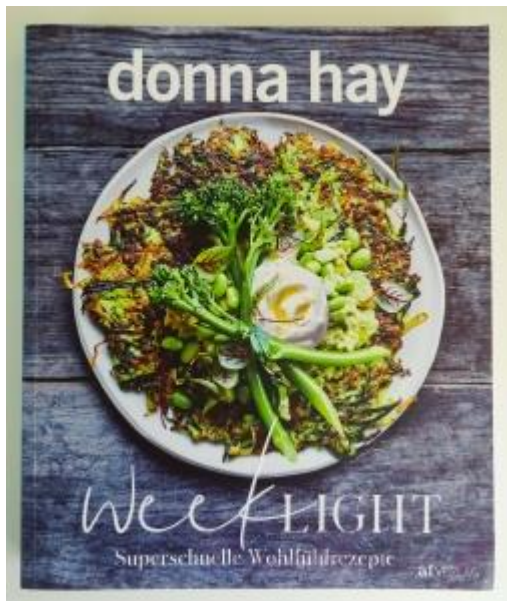
Ich finde, die Einblicke ins Buch sprechen für sich und ich hoffe, dass euch nun auch die kulinarische Reiselust packt und ihr dieses Buch genauso schön findet wie ich!



Habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith

Ivana Sanshia Ströde
[Südafrika – Das Kochbuch](#)
EMF Verlag
Hardcover, 30,00 Euro
ISBN 978-3-96093-688-6

**Buchvorstellung: „WeekLIGHT“
von Donna Hay (at VERLAG)**



Kürzlich entdeckte ich beim Stöbern im Netz eine Neuerscheinung: „WeekLIGHT“ von Donna Hay.

Donna Hay ist die führende Kochbuchautorin Australiens. Sie hat bereits 29 Bücher veröffentlicht und sicherlich stehen auch bei einigen von euch welche davon im Regal. Sie ist international bekannt für ihre moderne, schnelle und einfache Küche voller Aroma.

Schockierenderweise hatte ich bisher kein einziges Kochbuch von ihr! Ein schlimmes Versäumnis, das nun korrigiert wurde. Seit ein paar Wochen schmückt „WeekLIGHT – Superschnelle

Wohlfühlrezepte“ meine Sammlung – und ich bin schwer verliebt!



Donna
s neues Werk ist ein rundum schönes Buch. Die Food-Fotos sind fantastisch, man bekommt bei jedem Rezept sofort Lust, es auszuprobieren. Die verschiedenen Kapitel sind bunt und

vielfältig und das Konzept gefällt mir richtig gut.

Inhalt

Donna schreibt zu Beginn des Buchs: „Wir wollen altbekanntes Gemüse neu erfinden und mit frischem Blick betrachten.“ Es geht um ihren völlig neuen Blick auf die Gemüseküche und „...all die nährstoffreichen, guten Zutaten, die wir bekanntlich essen sollten, und zwar auf ganz neue Art lecker verpackt in schnelle, familienfreundliche Rezepte.“.



In 7 Kapiteln stellt Donna köstliche, abwechslungsreiche Rezepte vor. Da gibt es „schüsselweise gutes“ in Form von Bowls, Rezepte für „keine zeit“-Haber, Rezepte der Kategorie „von einfach zu brilliant“ und natürlich fehlt auch die Naschkategorie am Schluss nicht.

Die Autorin schreibt am Anfang, dass es gilt, abenteuerlustig zu sein, Neues zu probieren und die comfort-Zone zu verlassen. So schafft man es, möglichst abwechslungsreich zu essen, „in allen Farben des Regenbogens“.

Sie gibt außerdem Tipps, wie man das trotz stressigen Alltags und Zeitmangels hinbekommen kann und ermuntert dazu, Veränderungen langsam zu vollziehen und nicht allzu streng mit sich selbst zu sein.



Kostprobe?

Am liebsten würde ich jedes Rezept ausprobieren! Ganz köstlich klingen die „Thai-Tofu-Küchlein mit Chili, Limette und Ingwer“ oder die „Pasta mit Brokkoli und cremiger Zitronen-Cashew-Sauce“. Oder wie wäre es mit einem „Quinoa-Tabouleh mit

gebratenem Feta und Zitronen-Tahini-Dressing“? Die verschiedenen Variationen mit „Spinat-Zucchini-Pfannkuchen“ klingen allesamt verführerisch und dann ist da noch das Naschwerk: „Schoko-Miso-Karamell-Schnitte“ lässt einem das Wasser im Mund zusammen laufen und der „Zitronenthymian-Honig-Mandel-Kuchen“ ebenfalls...

Im letzten Kapitel gibt es Basisrezepte wie Pickles, Salatsaucen oder Toppings.

Verwirrt hat mich der Name des Kapitels. Bei „Die Grundlagen“ dachte ich zuerst an Grundlagen der Zubereitung.

Bei jedem Rezept gibt es Tipps, zum Beispiel, wie man Zutaten austauschen kann.



Mein einziger Kritikpunkt sind zwei, drei Rezepte, in denen meiner Meinung nach zu heftig mit „Röstaromen“ gearbeitet wird. Bei „Verkohlter Wirsing und warmer Apfelsalat“ steht es sogar im Namen und auch bei „Schwarz gerösteter Brokkoli und Halloumi“. Ich denke dabei sofort an krebserregende Stoffe wie

Acrylamid und finde den aktuellen Trend, Essen anzukohlen, generell nicht gut – wir leben schon mit genug gesundheitsschädlichen Stoffen in unserer Umgebung, im Essen, in alltäglichen Dingen, die wir ständig berühren... Auch geschmacklich stelle ich mir das nicht so genussvoll vor. Aber es ist eben alles Geschmackssache.



tips
kies sind für
Richtige nach
ein gesunder
egs.
ossen, halten
hrank bis
blings-
reuen aus
gesamt
n etwa

Trotzdem empfehle ich dieses Buch uneingeschränkt! Es ist ein Augenschmaus, sehr inspirierend und nicht nur für Vegetarier (es gibt auch ein paar Fleisch-/Fischgerichte) ein Muss.

Ich werde sicherlich noch vieles ausprobieren und hoffe, ihr

findet dieses Buch genauso schön wie ich!

Habt genussvolle Tage!

Eure Judith

[Donna Hay: „Week Light. Superschnelle Wohlfühlrezepte“](#)

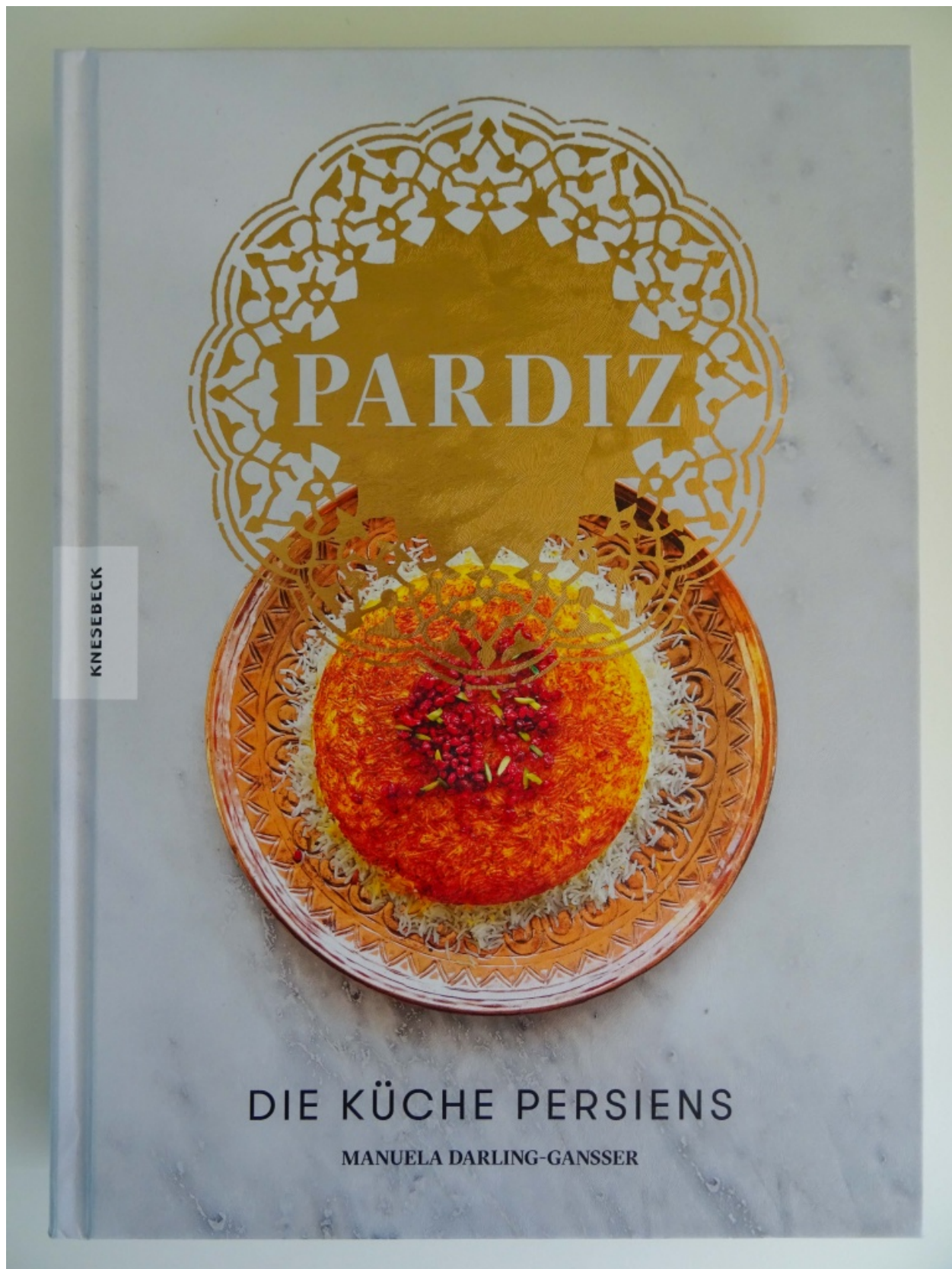
AT Verlag

ISBN: 978-3-03902-055-3

Broschiert, 256 Seiten

29,90 EUR

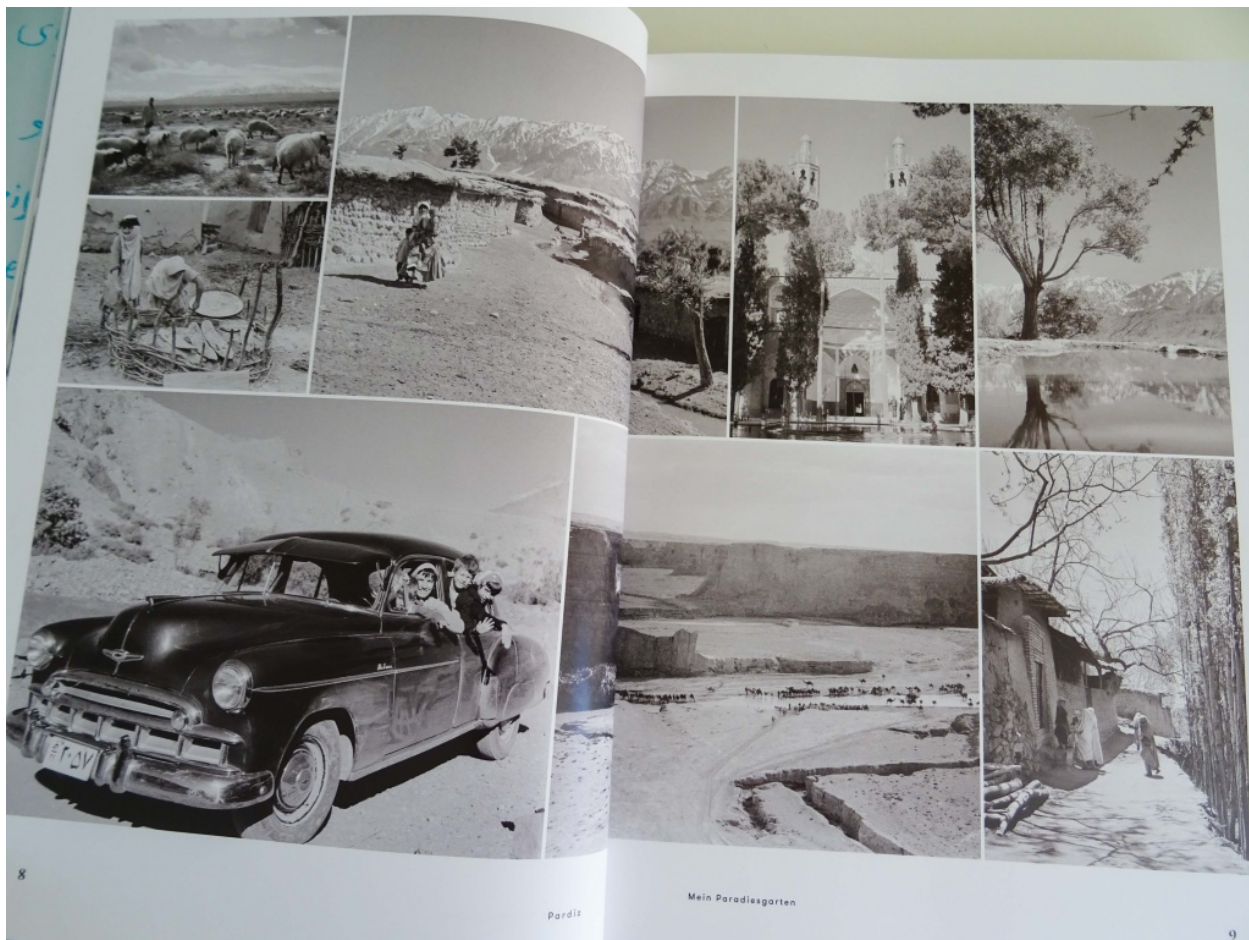
**Buchvorstellung: Pardiz - Die
Küche Persiens (Manuela
Darling-Gansser)**



Ein neues Kochbuch ziert meine Sammlung und ich bin ganz verliebt. Mit der persischen Küche habe ich noch nicht so viel Berührung gehabt, auch wenn tatsächlich schon ein anderes [Buch mit persischen Rezepten](#) in meinem Regal steht. Über das Land, seine Geschichte und seine Kultur weiß ich

jedoch kaum etwas. Das merkte ich, als ich in „Pardiz“ schmökerte und sich mir durch die persönlichen Erlebnisse der Autorin und ihr Wissen über das Land und seine Bewohner, eine ganz neue Welt eröffnete.

Manuela Darling-Gannser verbrachte die ersten 9 Jahre ihres Lebens im heutigen Iran, spricht Farsi und ist eng verbunden mit der Kultur und dem Essen. Sie erzählt von ihrer Kindheit in Persien, von Menschen, die sie dort kennen lernte und von den Besonderheiten bestimmter Regionen.



Inhalt:

Manuela nimmt den Leser mit in „ihren Paradiesgarten“, auf den Tadschrisch-Markt, ans Kaspische Meer, aufs Persische Plateau,... Sie erzählt von der Kultur des Teetrinkens, zeigt uns iranisches Picknick, Gärten, Streetfood, die Kunst der Gastlichkeit. Man lernt etwas über die persische Reisgeschichte, über den Luxus im alten Persien, über die Rosenernte und Eis in der Wüste.



Ku ku-ye bademjan

Auberginen-Frittata



Dieses ku-ku-Gericht sieht fantastisch aus, wenn es im Ganzen serviert und am Tisch portioniert wird. Außerdem ist es ideal für ein Picknick geeignet.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Auberginenscheiben auf zwei eingetönten Backblechen verteilen (sie sollten sich nicht überlappen), mit etwas Olivenöl beträufeln und im Backofen backen, bis sie sich goldbraun zu färben beginnen (das dauert etwa 15 Minuten). Dabei darauf achten, dass sie nicht verbrennen.

Eine Springform (28 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen.

Den Boden der Form mit einigen Auberginenscheiben bedecken (denken Sie daran, dass dies nach dem Stürzen die sichtbare obere Seite ist).

Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne in etwas Öl und Butter glasig anschwitzen. Dann die gemahlene Gewürze zugeben und etwa 2 Minuten anrösten, bis sie aromatisch duften. Die Petersilie und die Minze unterrühren.

In einer Schüssel die Eier, die Semmelbrösel und die Berberitzen verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung über die Zwiebeln in die Pfanne gießen, die restlichen Auberginenscheiben hineingeben und behutsam umrühren.

Diese Mischung auf die Auberginen in der Form verteilen, einige Butterflöckchen daraufgeben und alles im Backofen 25 Minuten backen. Die Frittata herausnehmen, ein wenig abkühlen lassen und auf eine Platte stürzen.

Ich esse diese Frittata am liebsten kalt, dann sind die Aromen noch kräftiger.

- 4 junge feste Auberginen, gewaschen und längs fein gehobelt
- Olivenöl und Butter zum Garen
- 3 rote Zwiebeln, geschält und in feine Streifen geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- je 2 TL gemahlene Kurkuma und Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 großes Bund frische glatte Petersilie, gewaschen und Blätter grob gehackt
- 1 kleines Bund frische Minze, gewaschen und Blätter grob gehackt
- 6 Eier
- 2-3 EL Semmelbrösel
- 2-3 EL Berberitzen, 5 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht und abgetropft
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für 4 Personen

Das Kaspiische Meer

81

Kostprobe?

In jedem Kapitel stellt sie Rezepte vor, bei denen einem das Wasser im Mund zusammen läuft. Wie klingt für euch „Weiße-Bohnen-Suppe mit Lammfleisch“ oder „Gebackener Reis mit Goldkruste und Spinat-Auberginen-Füllung“?

Naschkatzen müssen unbedingt „Plätzchen mit Dattel-Walnuss-Füllung“ probieren oder eine spektakuläre „Safraneiscreme“.



Was mir an diesem Buch besonders gefällt, sind die authentischen Rezepte, die Manuela bei ihrem Streifzug durch das Land ihrer Vergangenheit zusammenträgt. Sie sind traditionell und modern und bringen einem die persische Küche in ihrer Vielfalt wunderbar nahe.

Die persönlichen Erinnerungen und Begegnungen der Autorin machen die für uns recht exotische Kultur greifbarer und die Gerichte machen definitiv Hunger.



Wer sich für den Iran und sein Essen interessiert, der sollte dieses Buch unbedingt haben!

Sicherlich werde ich bald mal persische Kekse backen...

Euch wünsche ich ein genussvolles Wochenende! Macht es euch schön,
eure Judith

Manuela Darling-Gansser
[Pardiz – Die Küche Persiens](#)
 Knesebeck Verlag
 ISBN 978-3-95728-374-0
 36,00 Euro