

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.

Strunkpesto mit Kräutern

Beim Putzen von Gemüse fällt meist reichlich »Abfall« an, doch in diesen Resten stecken enorm viele Möglichkeiten. So habe ich für dieses Pesto den Strunk von Brokkoli verwendet, aber auch alle anderen grünen Stiele und sogar die harten Rippen von Grünkohl eignen sich für diese Zubereitung. Das köstliche Pesto kannst du auf Brot oder Käse-Toasties (S. 93) streichen, unter Nudeln oder Kartoffelsalat mischen oder statt Tomatenmark für meine Quetschkartoffeln (S. 36) verwenden.

- 1–2 Brokkolistrünke, grob gehackt
- 4 Knoblauchzehen, mit Schale
- Salz
- 200 g Maltade (oder Fuilli)
- 2–3 große Handvoll Blattgemüse und/oder Kräuter, eingelegt zum Garnieren aufbewahren
- 30 g Sonnenblumenkerne (oder Kürbiskerne), geröstet, plus mehr zum Servieren
- 3 EL Nährhefe
- 1 EL geriebener Parmesan, plus mehr zum Servieren
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Butter

Tipp: Anstelle von Kräutern können auch Reste von Spinat, Karottengrün oder Sellerieblätter verwendet werden.

Das Pesto zum Aufbewahren in ein sauberes Glas füllen und 1 cm hoch mit Olivenöl bedecken. So hält es sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.

Nach Belieben glutenfreie Nudeln verwenden.

2

15 Min.

15 Min.

3–4 Tage

Bis 1 Monat

Kohl & Blattgemüse

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

1	Wurzelgemüse	14	5	Kohl & Blattgemüse	140
	Karotte			Blumenkohl	
	Pastinake			Brokkoli	
	Kartoffel			Kräuter	
	Rote Bete				

2	Getreide	48	6	Pilze & Zwiebelgemüse	172
	Reis			Pilze	
	Körner & Samen			Zwiebel	
	Nudeln			Knoblauch	
	Brot				

3	Fruchtgemüse	82	7	Milch & Alternativen	204
	Tomate			Milch	
	Aubergine			Joghurt	
	Paprika				

4	Kürbisse & Hülsenfrüchte	110	8	Obst	222
	Kürbis			Apfel	
	Zucchini			Banane	
	Gurke			Beeren	
	Tofu			Zitrusfrüchte	
	Kichererbsen				
	Bohnen				

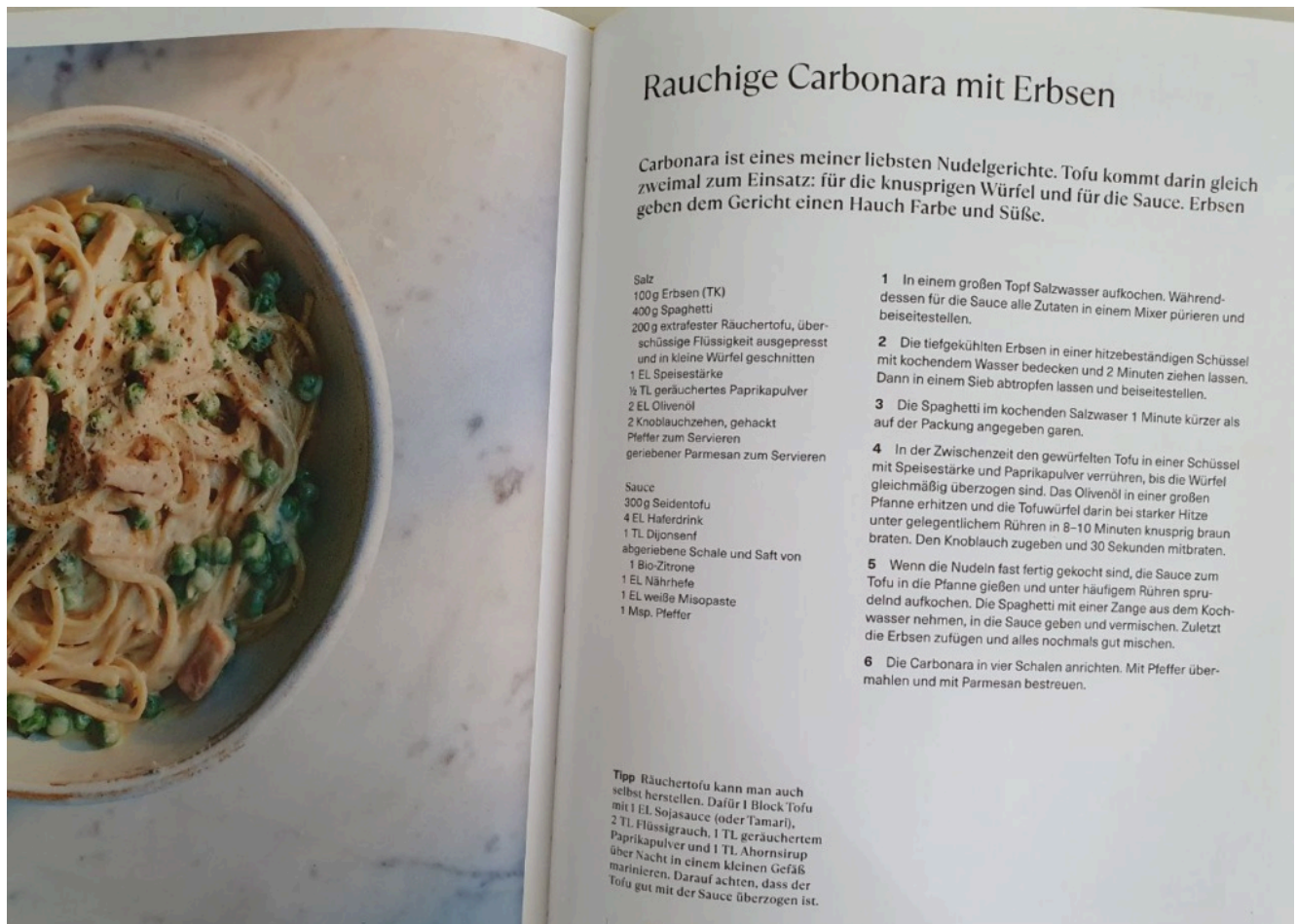
9	Reste	238
---	-------	-----

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 puren 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.

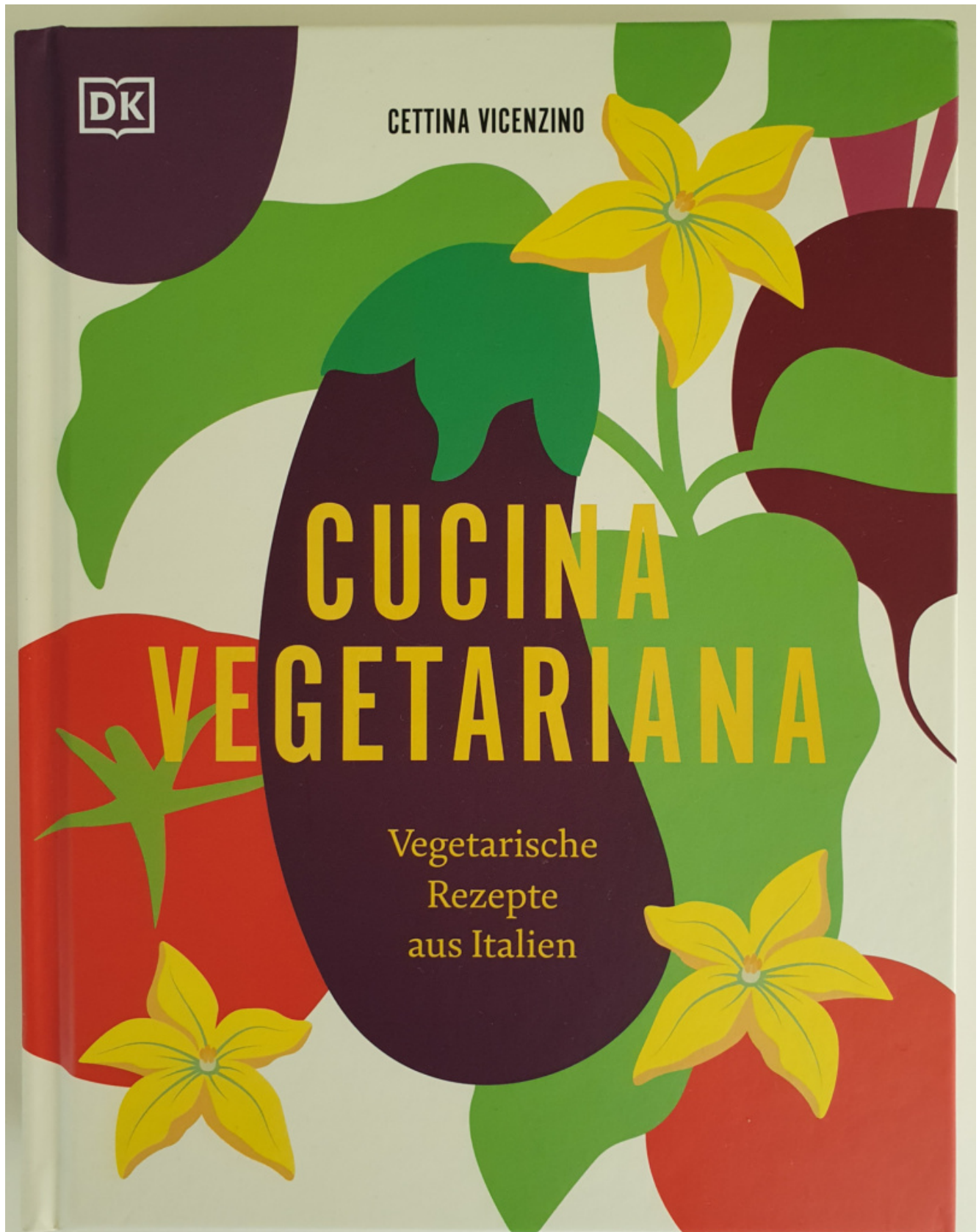
135 Veggie-Rezepte für jeden Tag

DK Verlag

Hardcover, 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4789-5

**Buchvorstellung: „Cucina
vegetariana. Vegetarische
Rezepte aus Italien“ von
Cettina Vincenzino**



Heute gibt es mal wieder Lesefutter. Ein wunderschönes neues Kochbuch des DK Verlags steht seit einigen Wochen in meinem Regal. Wie auch schon „[Toskana in meiner Küche](#)“ gefällt mir das neue Buch von Cettina Vicenzino unglaublich gut! Dass

Italien mein Herzensland ist und ich die italienische Küche in all ihren Facetten liebe, muss ich sicher nicht mehr betonen. Da darf diese vegetarische Rezeptsammlung natürlich nicht fehlen!

Aber schauen wir mal ins Buch: Mit über 70 Rezepten lädt die Autorin zu einer Entdeckungsreise in ihr Land ein. Nicht nur leckere Gerichte hat sie auf ihrer Reise durch den Stiefel zusammengetragen, sondern auch Geschichten und Begegnungen mit interessanten Menschen. Das Buch beleuchtet also die Vielfalt der vegetarischen Küche und stellt auch Menschen und ihre Geschichten vor, geht in Exkursen auf Besonderheiten von Zutaten wie Mehl oder Hülsenfrüchten ein und macht einfach Lust, sofort die Koffer zu packen und ebenfalls loszureisen.

Vorwort Cettina Vicenzino 10

Saisonkalender 18

ANTIPASTI & CONTORNI 20

Viaggiare & mangiare in Calabria 44

Basics 70

PRIMI 78

Die Pastamanufaktur 80

Das goldene Dreieck des Reises 120

SECONDI 142

Der Ofen und das Korn 144

Hülsenfrüchte: das Fleisch der Armen 160

Viaggiare & mangiare in Sicilia 176

FINE 196

Viaggiare & mangiare in Veneto 206

Auf einen Kaffee an der Bar 228

Italienische Lebensmittel einkaufen 230

Register 232

Das Buch gliedert sich in 4 Kapitel plus einem Mini-Kapitel mit „BASICS“ und richtet sich nach dem italienischen Menü aus: Vorspeisen & Beilagen, Erste Gänge, Zweite Gänge und Desserts bzw. der „Abschluss“ einer Mahlzeit (‘fine’ ist das Ende).

Jedes Gericht ist farbenfroh bebildert und auch zwischen den Gerichten findet man viele schöne Aufnahmen von Land, Leuten und Zutaten. Bei den Pastagerichten sind die einzelnen Handgriffe mit Bildern dargestellt, was sicher sehr hilfreich ist, wenn man das erste Mal selbst Orecchiette oder Cavatelli formen möchte.

Jedes Rezept wird von einem kleinen Text begleitet, in dem die Autorin auf Zutaten eingeht oder erzählt, wie ein Gericht entstand oder woher sie es kennt.



Kostprobe?

Als Vorspeise oder Snack klingen „Crostoni mit Ziegenkäse, süßsauren Zwiebeln und Kartoffeln“ doch köstlich.

Ein Primo nach meinem Geschmack wären „Tortiglioni mit Fenchel, Rosinen, Pinienkernen und Semmelbröseln“ oder – mal ganz was anderes – „Herzhaftes ‘Spaghettieis’“ (Spaghettoni mit Mascarpone, Vanille und Erdbeeren).

Als Secondo würde ich mir „Gegrilltes, in Radicchio eingerolltes Omelett“ bestellen, oder eins meiner italienischen Lieblingsgerichte: „Melanzane alla parmigiana“.

Als (süßen) Abschluss finde ich die „Käseplatte mit Maiskeksen, Akazienhonig und Kaffeepulver“ sehr spannend (die nur leicht süßen Kekse mit Rosinen habe ich schon nachgebacken) oder die „Pistazien-Mandel-Schoko-Creme“.



Besonders schön an diesem Buch finde ich, dass drei wunderbare Menschen, die ich persönlich kenne, darin vorgestellt werden. Und zwar erzählt Cettina die Geschichte von Katrin, Manuel und Mimma. Katrin und Manuel (Mimmas ältester Sohn) haben sich in Kalabrien kennen und lieben gelernt und haben eine Weile zusammen in Italien gelebt, sind mittlerweile aber in Deutschland, wo Manuel seinen Traum von einer eigenen Pizzeria wahrgemacht hat (wenn ihr jemals am Wochenende in Freiburg im Breisgau seid, reserviert euch einen Tisch im „[Strombolicchio – La pizza](#)“ und genießt eine fantastische, mit viel Liebe, Herzblut und süditalienischen Zutaten gebackene Pizza!). Katrin vermittelt tolle Unterkünfte in Kalabrien und steht als Expertin dieser Region ihren Reisenden immer mit Rat, Tat und Insidertipps zur Seite. Schaut mal bei „[Urlaub an der Stiefelspitze](#)“ (ich habe selbst schon eine Unterkunft bei ihr gebucht) vorbei – Kalabrien ist absolut eine Reise wert! Und wenn ihr dort seid, könnt ihr bei Mimma in Tropea einen

Kochkurs buchen und bei ihr lernen, wie man Pasta herstellt und dazu köstliche Saucen kocht, zum Beispiel mit der berühmten roten Tropea-Zwiebel.



Wer Italien und (vegetarische) italienische Küche liebt, der sollte dieses Buch nicht verpassen.

Von mir bekommt es eine uneingeschränkte Lese-Empfehlung!

Euch macht es hoffentlich genauso große Freude wie mir. Viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Vom-Süden-Träumen.

Alles Liebe,

eure Judith

** unbezahlte Werbung ohne Auftrag durch Verlinkung **

**Buchvorstellung: „Mit
Teigtaschen um die Welt“ von
S. Chomel & T. Schuermans
(DK)**



Soizic Chomel
Thibault Schuermans



Ravioli sind sicher mit die bekanntesten Teigtaschen der Welt.
Dass überall auf der Welt gefüllte Teigtaschen zum

kulinarischen Kulturgut gehören, macht das Buch „Mit Teigtaschen um die Welt“ von Soizic Chomel und Thibault Schuermans anschaulich. Die Autoren nehmen im neuen Buch aus dem DK Verlag alle Teigtaschenliebhaber mit auf eine kleine Weltreise und präsentieren „50 Rezepte für Ravioli, Gyoza, Manti und Co“.

Die Autoren sind der Ansicht, dass Teigtaschen in die Kategorie „Wohlfühlküche“ gehören, und ich finde, sie haben recht. Teigtaschen mag doch jeder, oder?

Sie schreiben ebenfalls treffend: „Teigtaschen werden fast überall auf der Welt zubereitet: von Müttern und Großmüttern, vom kleinen italienischen Ristorante an der Ecke, an Straßenständen in Asien und sogar von Sterneköchen. Teigtaschen sind Kult und Kultur gleichermaßen. [...] Fakt ist, dass jedes Land und jede Region eigene Rezepte und Besonderheiten hat.“

Inhalt					
VORWORT	8	Wantan Version 1	51	FRITTIERTE & GEBRATENE	
DIE AUSSTATTUNG	11	Wantan Version 2	51	TEIGTASCHEN	95
Zubehör	12	Körbchen	52	Wantan mit Meeresfrüchten	96
Bevor Sie beginnen	16	Ähren	53	Bánh gỏi	98
Einen Dampfkorb vorbereiten	22	TEIGTASCHEN		Thung thong mit Hähnchen	100
DIE GRUNDREZEPTE	25	MIT & OHNE SAUCE	55	Mandu mit Fleisch & Tofu	102
Eierteig	26	Manti	56	Pikante Gyoza mit Rindfleisch	104
Dumpling-Teig	28	Gürze mit Lamm	58	Ravioli mit Ziegenkäse & Zwiebeln	106
Durchscheinender Teig mit Tapioka	29	Shish barak mit Rindfleisch	60	Teigtaschen mit Fenchel & Pecorino	108
Glutenfreier Teig mit Stärke	30	Halbmonde mit Fleisch		Gelbe Teigtaschen mit Kalbfleisch	
Teig mit Aroma	32	& gebackenen Tomaten	62	& Spinat	110
Gestreifter Teig	34	Sorrentinos mit Schinken & Käse	64	Teigbeutel mit Ratatouille	112
FORMEN & FALTEN	37	Cappellacci in Salbutter	66	Pfannentortellini mit Stockfisch	114
Aus aller Welt	38	Kräuter-Agnolotti mit Fleisch	68	Gyoza mit Krabben & Mango	116
Zubereitung mit der Nudelmaschine	40	Halbmonde mit Gemüse		GEDÄMPFTE & IN BRÜHE	
Viereckige Ravioli	42	& Scamorza	70	GEGARTE TEIGTASCHEN ...	119
Runde Ravioli	42	Jiaozi mit mariniertem Huhn	72	Wantan-Suppe mit Lachs	120
Halbmonde	43	Halbmonde mit Ziegenkäse	74	Bánh bôt loc	122
Pansotti	43	Teigtaschen mit Gulasch		Wantan in Hühnerbrühe	124
Agnolotti	44	& Süßholz	76	Har Gow mit Hähnchen-Yakitori	126
Tortellini	45	Ravioli mit Ofenpaprika & Kaffee	78	Sui mai mit Schwein & Garnelen	128
Cappelletti	46	Tortellini mit Ossobuco	80	Wantan »Thun«	130
Beutel	47	Pansotti mit Hähnchencurry	82	Buuds mit zweierlei Fleisch	132
Empanadas	48	Ravioligratin auf französische Art	84	Gyoza mit Garnelen & Oolong-Tee	134
Manti	49	Teigtaschen mit Schellfisch		Schweinefleisch-Kokos-Taschen	136
Hamantasch	49	& Brunnenkresse	86	Schwäbische Maultaschen	138
Gyoza	50	Sellerieravioli mit Gorgonzola	88	Champignon-Karrees	140
		Streifenravioli mit Ente	90	Veggie-Wantan in duftender Brühe	142
		Ravioligratin mit zweierlei Käse	92	SÜSSE TEIGTASCHEN	145
				Calcionetti mit Esskastanien	
				& Schokolade	146
				Pansotti mit Schokolade	
				& Himbeeren	148
				Colțunași cu brânză	150
				Beutelnchen mit Birne & Pastinake	152
				Piroggen mit Heidelbeeren	154
				Rote Ravioli mit Erdbeeren	
				& Litschi	156
				Buchweizen-Pansotti mit Apfel	
				& Karamell	158
				SAUCEN & BEILAGEN	161
				Tomatensauce	162
				Pikante Paprikasauce	163
				Süßsalziger Dip	164
				Gremolata	164
				Pflaumensauce	165
				Erdnussauce	165
				Süßsaure Sauce	166
				Milde Paprikasauce	166
				Gemüsesauce	167
				Mango-Chutney	167
				Mayonnaise mit Limette,	
				Miso & Dill	168
				Tomatensuppe	168
				Frittierte Zwiebeln oder Schalotten	169
				Kimchi	170
				DANK	172
				Impressum	173

Inhalt

Vor den 5 Kapiteln mit Rezepten gibt es nach dem Vorwort erst einmal einige Anmerkungen zur Ausstattung für die Zubereitung von Teigtaschen, gefolgt von Grundrezepten für verschiedenste Teige und von Anleitungen fürs „Formen & Falten“ von zahlreichen Teigtaschen-Arten.

Die Rezeptkapitel richten sich unter anderem nach den Zubereitungsarten.

Auf Seite 38 sieht man eine Weltkarte mit Herkunft, Namen, Füllung, Form und Besonderheit diverser Teigtaschen. Dass in Asien jedes Land viele Teigtaschen-Rezepte kennt, ist sicher den meisten klar. Über die Küche des Balkans und der osteuropäischen Länder hatte ich mir bisher nicht so viele

Gedanken gemacht, doch auch dort sind Teigtaschen nicht wegzudenken. Überrascht hat mich Südamerika, das sehr spärlich vertreten ist, dabei wäre mir von dort sofort die Empanada eingefallen!



Kostprobe?

Ich liebe ja Teigtaschen und könnte mich einmal durchs Buch schlemmen! Besonders verlockend klingen für mich allerdings die „Gürze mit Lamm“ in Ährenform, die „Teigtaschen mit Schellfisch und Brunnenkresse“ und die „Frittierten Ravioli mit Ziegenkäse und Zwiebeln“.

Auch bei den „Gyoza mit Krabben und Mango“ könnte ich nicht

ablehnen oder bei der „Wantan-Suppe mit Lachs“.

Sogar süße Varianten gibt es, zum Beispiel „Pansotti mit Schokolade und Himbeeren“ oder „Buchweizen-Pansotti mit Apfel und Karamell“.



Interessanterweise ist das Buch ursprünglich aus dem französischen Sprachraum, was ich bisher auch selten gesehen habe. Ich kenne wenige Kochbücher aus unserem westlichen Nachbarland, die übersetzt wurden.

Sehr schön finde ich nicht nur die appetitlichen Fotos zu jedem Gericht und die übersichtliche Beschreibung, sondern auch die anschauliche Anleitung zum Falten der Taschen am

Anfang des Buchs. Denn machen wir uns nichts vor – das Falten so mancher Teigtaschen-Form ist die eigentliche Herausforderung!



Ich habe mir vorgenommen, bald mal wieder Pasta selbst zu machen und ein paar Rezepte aus dem Buch auszuprobieren. Dafür will ich auf jeden Fall den Bambus-Dämpfkorb aus der Abstellkammer kramen!

Hoffentlich inspiriert euch das Buch genauso sehr wie mich. Ich wünsch euch genussvolles Schmökern, Nachkochen und Vernaschen!

Alles Liebe, eure Judith

Soizic Chomel und Thibault Schuermans

„Mit Teigtaschen um die Welt. 50 Rezepte für Ravioli, Gyoza, Manti und Co“

DK Verlag

Hardcover, 22,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4652-2

Buchvorstellung: „Kitchen passport“ von Andong/Arseny Knaifel (DK Verlag)



KITCHEN PASSPORT

ARSENY KNAIFEL
BEKANNT ALS
ANDONG



**85 Rezepte für
Reisehungrige**

Heute gibt es mal wieder Lesefutter und zwar für alle Reisehungrigen. Kürzlich im DK Verlag erschienen, präsentiere ich euch „85 Rezepte für Reisehungrige“ von Arseny Knaifel, der auch als Andong bekannt ist. Die Youtube-Schauer unter

euch kennen ihn vielleicht, sein Kanal mit Rezepten und kulinarischen Geschichten ist ziemlich bekannt. Mir selbst sagte sein Name bisher nichts, aber Essen und Reisen, das sprach mich an!

Wie der Autor im Vorwort schreibt, bereist er den Planeten, „um neues Essen zu entdecken“. Zwar ist das für mich als studierte Kunsthistorikerin und Ethnologin nicht der einzige Grund, aber definitiv ein sehr, sehr wichtiger! Keine Reise, ohne typische regionale Köstlichkeiten zu probieren oder neue, lokale Gerichte oder Zutaten kennen zu lernen!

Inhalt	
8 EINFÜHRUNG	118 MITTAGS
12 WICHTIGE UTENSILIEN	146 SALATE
14 DIE VORRATSKAMMER	172 ABENDS
16 MORGENS	198 SAUCEN & WÜRZIGES
38 SUPPEN	228 DRINKS & DESSERTS
60 DUMPLINGS & CO.	250 DANK/ÜBER DEN AUTOR
90 STREETFOOD	252 REGISTER

Das sieht Andong genauso und seit über 5 Jahren dreht er Videos rund ums Essen, lässt seine Zuschauer so an seinen Erfahrungen teilhaben und bringt ihnen sicher auch sehr viel bei. In seinem ersten Buch teilt er eine ausgewählte Sammlung von Rezepten, Geschichten und Anregungen. Ihm ist wichtig zu betonen, dass Rezepte immer Veränderungen unterliegen und DAS authentische Rezept vermutlich nicht existiert. Außerdem

erzählt er immer kleine Anekdoten oder Erlebnisse zu den Gerichten, oder geht auf Zutaten oder die Herkunft von Gerichten ein.

Inhalt

Das Buch gliedert sich in 14 Teile, davon sind 9 Rezept-Kapitel. Jedes Kapitel mit Rezepten wird durch eine Doppelseite Text eingeleitet.

Die Rezepte sind vielfältig und aus aller Welt. Schlichte Bilder machen Appetit auf die beschriebenen Leckereien und die Anleitung ist sehr übersichtlich. Jedes Rezept wird von einigen persönlichen Sätzen begleitet und oft macht Andong Anmerkungen zum Austausch von Zutaten oder zum Servieren mit anderen Gerichten.



Kostprobe?

Definitiv ausprobieren möchte ich die Finnische Lachsrahmsuppe „Lohikeitto“, die Andong mit einer Prise japanischen und südostasiatischen Aromen kombiniert. Lecker klingen auch die Russischen „Piroschki“ mit zweierlei Füllung, die chinesischen „Frühlingszwiebelpfannkuchen“ oder der „Russische Vinegret“, ein Salat aus Kartoffeln, Roter Bete, Erbsen und Sauerkraut. Süßes ist nicht allzu viel vorhanden, aber als Naschkatze wäre ich auf jeden Fall bei einer „Schoko-Kartoffel“ dabei, einem „Monument der sowjetischen Esskultur“ aus Keksen und Buttercreme.

Ich bekomme großes Fernweh, wenn ich im Buch schmökere. Da sind so viele leckere Gerichte aus so vielen Ländern

versammelt.

Was mich ein bisschen stört, ist die Verwendung von Mononatriumglutamat (Glutamat) in einigen Gerichten. In Asien ist diese Zutat ja recht weit verbreitet. Ich selbst rühre so etwas nicht an. Wie Andong zu Beginn schreibt, kann man das aber zum Glück gut ersetzen und im Endeffekt kann jeder selbst entscheiden, ob er damit kocht oder nicht.



Alles in allem finde ich, ist Andong eine schöne bunte Sammlung an Rezepten gelungen, von denen auch ich einige noch nie gehört hatte. Sicher werden die meisten beim Schmökern Neues entdecken und Inspiration finden.

Euch wünsche ich eine genussvolle Woche, macht es euch schön!

Eure Judith

Arseny Knaifel/ Andong

„Kitchen passport. 85 Rezepte für Reisehungrige“

DK Verlag

Hardcover, 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4677-5

**Buchvorstellung: „Nistisima.
Traditionell • mediterran •
vegan“ von Georgina Hayden**



Nistisima

traditionell • mediterran • vegan

»Köstliche Rezepte und
großartiges Storytelling –
reserviert mir einen Platz
an Georginas Tisch!«

Jamie Oliver

Georgina
Hayden

Ein neues Kochbuch ziert meine Sammlung und zwar eins, das auf den zweiten Blick ungewöhnlich ist. Mediterrane vegane Küche

ist ja genau mein Ding und da die Autorin griechisch-zypriotische Wurzeln hat, aber auch Rezepte der Levante und aus Osteuropa in ihrem Buch gesammelt hat, fand ich das super spannend. Der weitere Aspekt ist bei mir weniger passend, denn Nistisima bedeutet Fastenessen. Als sagen wir mal Heidin habe ich mit Religion und deren Fastenzeiten nicht viel am Hut, aber ich fand es spannend, etwas darüber zu erfahren. Und mir war nicht bewusst, wie diese Tradition sich kulinarisch gestaltet und wie facettenreich und zeitlos diese traditionelle vegane Küche ist!

Aber schauen wir uns das Buch mal an.

Georgina Hayden hat sich dafür aus verschiedensten Küchen inspirieren lassen und hat viele alte Familienrezepte gesammelt. Zu Beginn erzählt sie den Lesern, was es mit dem Fasten überhaupt auf sich hat und welche Regeln und Fastenzeiten es im Jahresverlauf im orthodoxen Glauben und im östlichen Christentum gibt.

Eins vorweg: Die Rezepte sind natürlich für alle geeignet, auch wenn man überhaupt nicht fasten möchte! Für alle Vegetarier und Veganer ist das Buch in meinen Augen eine riesige Inspiration!

Nach der Einleitung gliedert sich das Buch in 7 Kapitel:

Inhalt

Einleitung	11
Nicht nur Brot zum Frühstück	26
Salate, Dips und Pickles	62
Erntezeit – Gemüse der Saison	114
Vorrat – Hülsenfrüchte und Getreide	168
Kuchen, Kekse und Desserts	212
Eingemachtes und Getränke	260
Produkte, Techniken, Bezugsquellen	282
Register	292

Schön finde ich, dass neben dem Kapitel „Vorrat“ auch „Erntezeit“ mit saisonalen Gerichten vorhanden ist. Zum Schluss geht es an „Eingemachtes und Getränke“, wo ich besonders viele neue Rezepte kennengelernt habe. Auch das Kapitel über „Produkte, Techniken, Bezugsquellen“ fand ich interessant, denn mir kam es zum Beispiel noch nie irgendwo unter, geschweige denn in den Sinn, selbst gekochte Kichererbsen zu häuten. Warum das manchmal Sinn macht und vieles mehr erfahrt ihr im letzten Kapitel.

Jedes Kapitel wird mit einem Aufmachertext eingeleitet, der auf die Besonderheiten der enthaltenen Gerichte oder kulturelle Traditionen eingeht. Insgesamt enthält das Buch 120 Rezepte.



Fast alle Rezepte sind sehr schön bebildert und die Rezepte sind übersichtlich dargestellt. Zu jedem Gericht gibt es einen persönlichen Text der Autorin mit Anmerkungen zu Zutaten, dem Namen, der Herkunft, Besonderheiten des Gerichts, Tipps zur Zubereitung oder Erinnerungen.



Kostprobe?

Zum Frühstück würde ich gerne mal „Kleine Za’atar -Schnecken“ probieren, oder „Salzige Mohnkringel“. Auch das „Koulouri, zypriotisches Dorfbrot“, klingt lecker. Auf jeden Fall ausprobieren werde ich den „Chicoréesalat mit Dinkel und Granatapfel“, den „Fenchel-Birnen-Salat mit Mandeln, Rucola und Mohn“ habe ich mit großer Begeisterung bereits vernascht.

Klasse klingen auch die „Kolokithopita: Kürbispastete mit Sultaninen und Harissa“ oder „Helbeh: Kuchen mit Bockshornkleesamen“. Das ist so abgefahren, dass ich es unbedingt testen muss!



Habt ihr Appetit bekommen? Ich hoffe es, denn das Buch ist eine Besonderheit und hat viele begeisterte Leser verdient! Von mir gibt es ganz klar einen fetten Daumen hoch.

Euch wünsche ich eine genussvolle Woche, macht es euch schön!

Eure Judith

Georgina Hayden

Nistisima. Traditionell • mediterran • vegan

DK Verlag

ISBN 978-3-8310-4685-0

Hardcover, 29,95 Euro