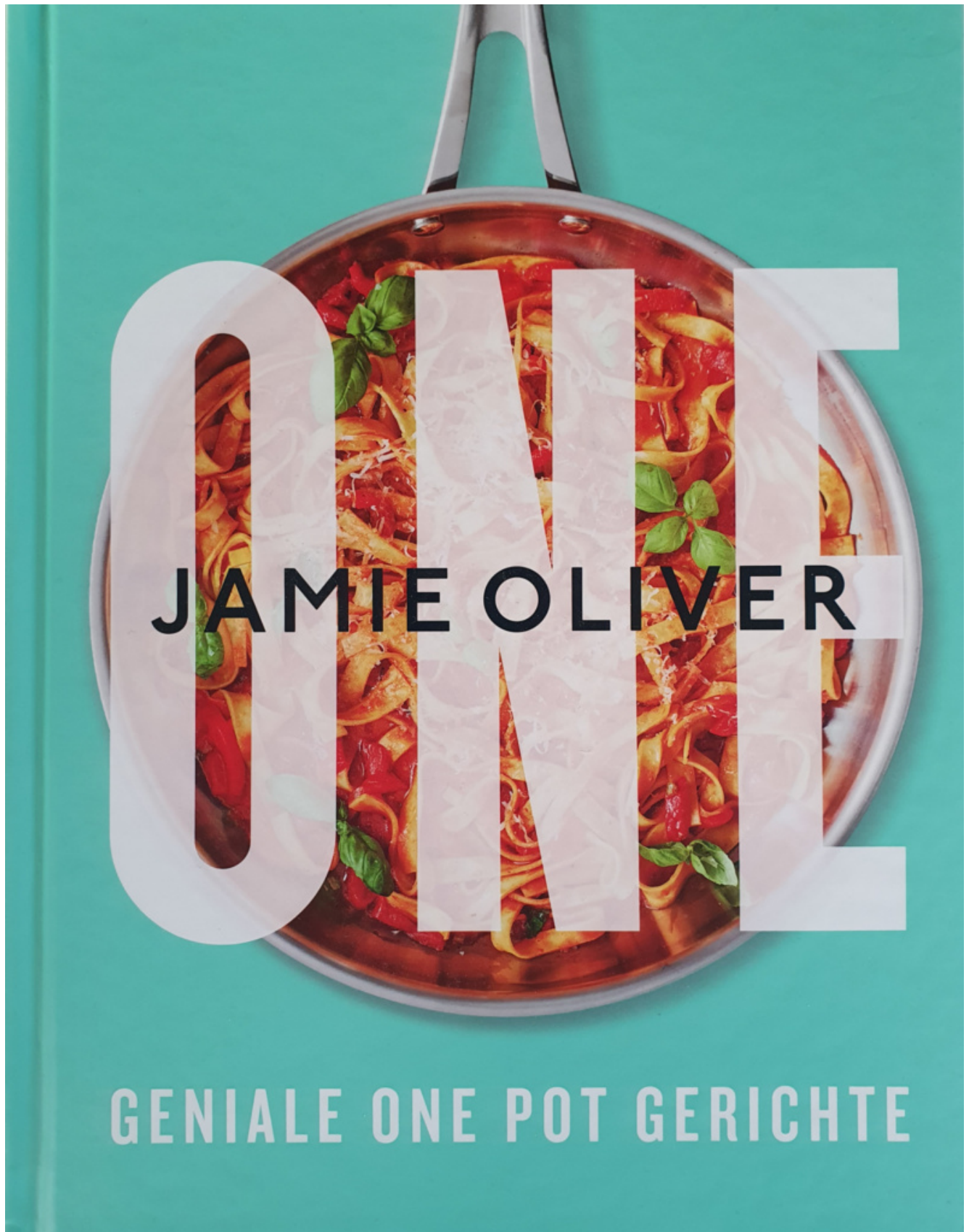


**Buchvorstellung: „ONE.
Geniale One Pot Gerichte“ von
Jamie Oliver (DK Verlag)**



Heute gibt es mal wieder Lesefutter! Ein neues Buch ist in meiner Sammlung gelandet: „One. Geniale One Pot Gerichte“ von Jamie Oliver. Generell enthält mein Bücherregal recht viele

Bücher des DK Verlags, ich mag deren Programm wirklich sehr gerne. Und Bücher von Jamie Oliver auch, denn ich finde, er hat immer tolle, alltagstaugliche Ideen.

Aber schauen wir mal ins Buch, das Jamie seiner Frau Jools gewidmet hat. Wie er selbst schreibt, ist das Buch sein „augenzwinkernder Gruß an die Kunst des minimalen Abwaschs“, denn jedes Rezept erfordert nur ein Gargeschirr. Die Küche ist also schnell wieder aufgeräumt. Er schreibt: „Mit ONE möchte ich Ihnen zeigen, wie man ohne große Mühe ein gutes Essen auf den Tisch bringen kann, ohne Abstriche zu machen. Dieses Buch hilft Ihnen, den Wocheneinkauf zu planen und umwerfend leckere Mahlzeiten zu zaubern, egal zu welcher Jahreszeit, im Alltag wie am Wochenende, und das alles ganz ohne Stress. Hier geht es darum, Ihnen das Leben leichter zu machen.“



INHALT

EINFÜHRUNG	6
AUSSTATTUNG	9
PFANNEN-PASTA	10
GEMÜSEFREUDEN	42
HÄHNCHENVERGNÜGEN	78
ALLERLEI EIER	112
BURGER & TOASTIES	134
FABELHAFTER FISCH	154
FANTASTISCHES FLEISCH	194
VORRATSKÜCHE	236
NACHTISCH & GEBÄCK	258
ZUTATEN & AUSSTATTUNG	292
ERNÄHRUNG	294
REGISTER	298

Verwendete Abkürzungen

GF = GESÄTTIGTE FETTSÄUREN; KH = KOHLENHYDRATE;
BS = BALLASTSTOFFE

Nach dem Vorwort verliert Jamie Oliver noch ein paar Worte zur Ausstattung, dann geht es auch schon los mit Rezepten. Diese gliedern sich in 9 Kapitel, danach folgen ein Kapitel über „Zutaten & Ausstattung“ sowie ein weiteres zu „Ernährung“ und abschließend das Register.

Die Rezepte sind sehr übersichtlich auf Doppelseiten dargestellt. Neben dem Text sind die Hauptzutaten in kleinen Bildern aufgeführt. Oben sieht man direkt das benötigte Kochgeschirr. Unter dem Rezept stehen die Nährwerte. Auf der zweiten Seite sind die Gerichte appetitlich fotografiert.



Kostprobe?

Fast jedes Gericht klingt super und wäre es wert, ausprobiert zu werden. Inspiriert zu einer eigenen improvisierten Version hat mich bereits das „Shakshuka mit Champignons“. Unbedingt testen will ich demnächst die „Fix gefüllten Fladenbrote“ aus der Pfanne, die man ganz nach Geschmack füllen kann. Das „Steak mit Miso“, dazu Nudeln und Chinakohl, klingt ebenfalls fantastisch und das „Süßkartoffel-Chili“ mit schwarzen Bohnen und Feta wird auch noch ausprobiert.

PFANNE

ERBSEN-GARNELEN-KEDGEREE

SEIDIGE EISCHNECKEN, SPINAT, GEWÜRZE & SCHNELLES ZWIEBEL-PICKLE

FÜR 2 PERSONEN | FERTIG IN 22 MINUTEN

2 Eier

1 rote Zwiebel

1 EL Chili-Knoblauch-Currypaste

160g Erbsen (TK)

100g Babyspinat

1 Packung vorgegarter Reis (250g)

1 Bio-Zitrone

165g rohe, geschälte Riesengarnelen

Eine beschichtete Pfanne (28 cm Ø) bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und sparsam würzen. 1 TL Olivenöl in die Pfanne geben, die Hälfte des verquirlten Eis hineingießen und nur von einer Seite garen, bis es gestockt ist. Den Eierkuchen auf einen Teller legen und das restliche Ei ebenso garen. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden; den größten Teil mit der Currypaste in die Pfanne geben und 5 Minuten anschwitzen. Regelmäßig umrühren und bei Bedarf 1 Schuss Wasser zugeßen. Den Rest der Zwiebelstreifen mit 1 Schuss Rotweinessig und 1 Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer durchkneten und beiseitestellen – das ist Ihr schnelles Pickle.

Die gefrorenen Erbsen und den Spinat in die Pfanne geben und regelmäßig durchschwenken. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, den Reis unterrühren und mit dem Löffelrücken zerteilen. Den Saft der halben Zitrone in die Pfanne pressen, die Garnelen dazugeben und gut durchschwenken. Die Eierkuchen aufeinanderlegen, aufrollen, in vier Stücke schneiden und sanft in den Reis schieben. Das Ganze zugedeckt bei schwacher Hitze noch 5 Minuten garen, dann sorgfältig abschmecken. Das Zwiebel-Pickle abtropfen lassen und auf dem Reis verteilen. Die restliche Zitrone in Spalten schneiden und zu dem Kedgerree servieren.

EINFACH ERSETZEN
Sie dürfen ruhig auch Ihre Lieblingscurrypaste verwenden – seien Sie kreativ!

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
398 kcal	9,5 g	2,5 g	32,2 g	49,5 g	7,1 g	1,5 g	6,5 g



Zum Abschluss könnte man noch einen „Zitronen-Cheesecake“ mit Karamellkeksboden und Himbeeren aus der ofenfesten Pfanne naschen oder „Blondie“ mit weißer Schokolade, Erdnussbutter und Konfitüre.



Bei den Rezepten ist für jeden etwas dabei, ob vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch. Ob schnell und einfach für den stressigen Alltag oder etwas aufwendiger fürs Wochenende. Die Infos von Jamies Ernährungsteam am Schluss zeigen, dass der Schwerpunkt auf ausgewogenen, vollwertigen Mahlzeiten liegt. Ein weiteres Plus: Die Hälfte der Rezepte kostet laut Autor weniger als 2,50 Euro pro Portion und die meisten Zutaten sind fast überall problemlos erhältlich. Sympathisch: Einige Fleischrezepte enthalten „Go veggie“-Vorschläge für Vegetarier/Veganer.

Fazit: Ich finde Jamies Buch wieder sehr gelungen!

Hoffentlich habt ihr jetzt Lesehunger bekommen. Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern und hoffe, ihr habt eine

genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Jamie Oliver

„ONE. Geniale One Pot Gerichte“

DK Verlag

ISBN: 978-3-8310-4579-2

Hardcover, 29,95 Euro

Buchvorstellung: „La vita è dolce“ von Letitia Clark



Letitia Clark

LA VITA È DOLCE

Cantuccini,
Cannoli & Cassata – die Welt
der italienischen Süßspeisen

Die letzte Buchvorstellung ist schon eine Weile her, aber von meiner neuesten Bereicherung im Backbuchregal bin ich ganz begeistert! Schon der Titel klingt nach einem perfekten Buch

für Naschkatzen: „Das Leben ist süß“. Letitia Clark entführt uns in die Welt der italienischen Süßspeisen und teilt ihre „verführerischen Lieblingsrezepte aus Italien“.

Schon das Vorwort macht mir Letitias Buch sympathisch. Sie schreibt: „Jeder Tag im Leben hat seine eigenen Höhepunkte, wenn es etwas zu essen gibt. Und die Momente, in denen es etwas Süßes gibt, sind oft die süßesten Momente schlechthin“. Dem ist kaum noch etwas hinzuzufügen, finde ich. =)

Aber schauen wir mal ins Buch.



Die Autorin macht darin nicht nur mit italienisch inspirierten

RESEARCH AND INNOVATION IN THE FUTURE OF THE FARM

„Ausstattung“, „nützliche Küchentipps“, ein wenig „Italienisch für Gourmets“ sowie ein Register und eine Bibliografie.

Die Rezepte werden von appetitanregenden Fotos begleitet, auf denen man die italienische Sonne förmlich spürt. Visuelle Impressionen aus Italien und Illustrationen lockern das Buch zusätzlich auf.



Beim Schmökern möchte man am liebsten sofort ALLES nachmachen – oder nach Italien reisen und sich durch die Konditoreien und Cafés schlemmen. Man bekommt das Gefühl, der Süden läge nur einen Schritt entfernt und man lernt unglaublich viel über die Naschkultur meines Lieblingslandes.

Schoko-Birnen-Kuchen mit Haselnüssen

Die Kombination aus Birne und Schokolade hat für mich etwas Nostalgisches, denn ein weicher, in der Mitte noch flüssiger Kuchen mit eingemachten Birnen war eins der Desserts, das meine Mutter in meiner Kindheit am häufigsten zubereitet hat. Es ist eine köstliche Kombi, und ich bin froh, sie in Italien auf meine eigene Art neu interpretieren zu können.

Ich finde, ein Rezept für mehlfreien Kuchen gehört in jede Rezeptsammlung – sozusagen das kleine Schwarze der Kuchenwelt. Meines ist (sehr vage) angelehnt an eine *torta caprese*, einen klassischen Schokoladenkuchen aus Capri. Der braune Zucker sorgt für geschmackliche Tiefe, Birnen und Haselnüsse steuern herbstliche Aromen bei. Da es sich hier im Grunde genommen um gebackene Mousse au Chocolat handelt, ist die Textur innen feucht und das Ganze schmeckt sehr viel leichter, als es aussieht mag.

Die Birnenstücke können auch roh zugegeben werden, aber pochiert ist die Textur schöner und die Birnen sind geschmacklich intensiver (außerdem erinnern sie mehr an die eingemachten Birnen meiner Mum).

Für 8–10 Stücke

Für die Birnen

3 EL Zucker
2 mittelgroße Birnen, geschält,
Kerngehäuse entfernt, längs in
Achtel geschnitten

Für den Kuchen

zerlassene Butter, zum Einfetten
100 g Haselnusskerne
150 g Zartbitterschokolade
150 g Butter, zimmerwarm
1 Prise Salz
4 Eier, getrennt
130 g Rohrzucker
Mascarpone oder flüssige Sahne
zum Anrichten

Rührkuchen & Biskuit

Für die Birnen den Zucker und 30 ml Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. Die Birnenstücke zugeben, mit einer *cartouche* (Backpapierdeckel, siehe Seite 255) abdecken und auf niedriger Stufe 10 Minuten weich dünsten. Die Birnenstücke abgießen (die Kochflüssigkeit kann anderweitig verwendet werden) und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 170 °C vorheizen und eine Kuchenform (23 cm ø) einfetten und mit Backpapier auskleiden. (Der Kuchen geht im Ofen auf und fällt anschließend stark zusammen.)

Die Haselnusskerne auf einem Backblech verteilen und im Ofen goldgelb rösten. Im Standmixer oder in der Küchenmaschine die Masse fein mahlen.

Die Schokolade mit Butter und Salz im Wasserbad schmelzen (der Boden der Schüssel sollte das Wasser nicht berühren). 1–2 Minuten abkühlen lassen.

Die Eigelbe in die abgekühlte Schokomasse rühren. In einer sauberen, fettfreien Rührschüssel die Eiweiße mit dem braunen Zucker aufschlagen, bis weiche, glänzende Spitzen bleiben (sie wirken cremig, ähnlich wie halbsteif geschlagene Sahne).

Die gemahlene Haselnüsse unter die Schokomischung ziehen, dann den Eischnee so kurz wie möglich unterheben (siehe Anmerkung zum Unterziehen, siehe Seite 256).



Die Masse in die vorbereitete Form füllen und die pochierten Birnenachtel darüber verteilen. 30–35 Minuten backen, bis der Kuchen in der Mitte fest geworden ist.

10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und noch warm mit einem Klecks Mascarpone oder etwas flüssiger Sahne servieren.

Kostprobe?

Wie gesagt, am liebsten würde ich mich einmal durchs Buch naschen. Aber besonders verlockend klingen für mich eine simple „Crostata“, die „Pardulas. Sardische Sommertörtchen mit Ricotta“, der „Dunkle Schokoladenkuchen mit Nüssen, Amaretto & Vanille“ und die „Capezzoli di Venere“, die „Venusbrüstchen“ mit Maronen und Schokolade. Ein „[Cantuccio](#)“, der klassische Mandelkeks, geht natürlich immer, aber davon findet ihr einige [Varianten](#) hier im Archiv.

Capezzoli di Venere

Von diesen »Venusbrüstchen« habe ich zum ersten Mal im Film *Amadeus* gehört, als der missgünstige Salieri Mozarts Frau diese Pralinen anbieten. Einen zweiten filmischen Auftritt hatten sie dann noch in *Chocolat*. Traditioneller ist ein weißer Schokoladenüberzug als Nachahmung der schneeweißen Schönheit der Brust der (hellhäutigen) Venus. Ich mag aber Zartbitterschokolade lieber und finde sie optisch so auch noch ansprechender.

Sie eignen sich wunderbar als Geschenk, perfekt für Valentinstag, Weihnachten, Muttertag, Hochzeiten – wirklich für jeden Anlass. Ich mache sie immer für meine Mutter, weil sie so sehr Kastanien mag. Die Maronen sorgen hier für eine köstlich holzig-rauchige Note, die durch den Weinbrand noch unterstrichen wird. Noch delikater werden sie mit *marron glacé* (kandierte Maronen).

Ergibt 16 Stück

Für die Ganache

150g Zartbitterschokolade
(mind. 70% Kakaoanteil)
30g Butter
40g heller Rohrzucker
150g Sahne mit hohem Fettgehalt
(mind. 38%)
40g vorgegarte Maronen, gehackt,
oder *marron glacé* (kandierte
Maronen)
einige Tropfen Vanilleextrakt
1 Prise Salz
2 TL Weinbrand (nach Belieben)

Für den Überzug

10g Zartbitterschokolade
(mind. 70% Kakaoanteil)

Für die »Brustwarzen«

weiße Schokotropfen
Tropfen rote Lebensmittelfarbe

Für die Ganache die Schokolade hacken und in eine hitzebeständige Schüssel geben.

Butter, Zucker und Sahne in einem kleinen Topf kurz aufkochen, dann die heiße Mischung über die Schokolade gießen. Rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Maronen, Vanille, Salz und Weinbrand (falls verwendet) zugeben und alles verrühren.

Die Masse im Kühlschrank fest werden lassen (2–3 Stunden), anschließend halbieren, dann jedes Stück wieder halbieren und den zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Erneut kalt stellen (Kühl- oder Gefrierschrank), bis die Kugeln fest sind.

Ein weiteres Backblech mit Backpapier auslegen.

Für den Überzug die Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel im Wasserbad schmelzen (siehe Seite 255).

Für die »Brustwarzen« die weiße Schokolade in einer kleinen Schüssel im Wasserbad schmelzen und mit 1 oder 2 Tropfen Lebensmittelfarbe zartrosa färben. Aus einem Quadrat gewachsenem Papier oder Backpapier einen kleinen Spritzbeutel formen und mit der rosafarbenen Schokolade füllen (sie muss warm gehalten werden, damit sie nicht fest wird).

Die gekühlten Ganachekugeln mit einer Gabel aufnehmen und durch die geschmolzene Zartbitterschokolade ziehen.

Die Pralinen auf das vorbereitete Backblech legen. Sobald die Zartbitterschokolade anzieht, je einen rosafarbenen Tupfen daraufspritzen und fest werden lassen. Im Kühlschrank bis zu zehn Tage aufbewahren.

Anmerkung

Man kann die Pralinen auch mit weißer Schokolade überziehen, muss dabei allerdings bedenken, dass diese nicht so gut schmilzt und es daher schwieriger ist, die Pralinen gleichmäßig zu überziehen.



Das Buch ist wirklich eine gelungene Mischung aus traditionellem italienischem Konditorenhandwerk und der Fantasie der Autorin, eine wahre „Ode an die Kunst der Pasticceria, Sinnlichkeit und Freude“.

Ihr liebt Süßes und ihr liebt Italien? Dann ist dieses Buch ein absolutes Muss im Bücherregal! =)

Habt einen süßen Start ins Wochenende und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Letitia Clark

„La vita è dolce. Cantuccini, Cannoli & Cassata – die Welt der italienischen Süßspeisen“

DK Verlag

ISBN: 978-3-8310-4341-5

Gebunden, 270 Seiten/ 29,95 Euro

Buchvorstellung: „Plant based. Meine veganen Lieblingsrezepte“ von Elena Carrière

PLANT BASED

MEINE VEGANEN
LIEBLINGSREZEPTE



ELENA CARRIÈRE

Viele von euch kennen die Autorin dieses Buchs vielleicht aus dem Fernsehen. Genauer gesagt aus einer Model-Castingshow: Elena Carrière nahm 2016 bei GNTM teil und wurde 2.

Dass sie sich neben (und nach) dem Modeln auch mit veganer bzw. holistischer Ernährung, mit Frauenrechten und Bodypositivity beschäftigt, war mir neu – bis ihr Kochbuch beim EMF Verlag angekündigt wurde.

Da ich auch häufig vegan oder zumindest vegetarisch esse, fand ich das Buch sofort spannend. Auch die Fotografien von Annamaria Zinnau, die ich bisher nicht kannte, haben mich sehr angesprochen.

Also, schauen wir doch mal rein:



Inhalt

Das Buch gliedert sich in 7 Kapitel:

01 Grundlagen: Wie der Umstieg auf vegane Ernährung gelingen kann, ein kleiner Einblick in Elenas Routinen, ihre Ernährung, in Holistische Ernährung, vegane italienische Küche und ein Blick in Elenas Vorratsschrank

02 Tapas & Appetizer: Kleine Snacks für Zwischendurch oder herzhafte Kleinigkeiten für Büffet oder Tapasrunde

03 Breakfast: Herzhafte und süße Frühstücksideen, von Porridge über Bowls bis zu Tofu-Scramble

04 Family & Friends: Herzhafte Gerichte für Gäste oder den Alltag

05 Pasta & Italian Food: Veganes Nudelglück in diversen Variationen

06 Salate & Suppen: Warme und kalte Salate und wärmende Suppen

07 Sweets: Kleine und größere Naschereien, von Brownies über Cookies bis hin zu Zimtsternen



Kostprobe?

Der „Gebackene Zimtkürbis“ klingt schon mal sehr lecker, die „Ovenbaked oats“ mit Kakao, Erdnussmus und Schokodrops muss ich unbedingt mal noch ausprobieren und auch die „Cremigen Süßkartoffeln aus dem Ofen“. Der „Rote-Bete-Salat mit Linsen und Sprossen“ bringt einen optisch schon mal in Frühlingsstimmung und das „Peanut butter comfort Curry“ habe ich (mit anderem Gemüse) schon ausprobiert – mega lecker!

Als süßen Abschluss würde ich „Mandel-Karamell-Shortbread“ naschen oder auch „Salty caramel bars“ ausprobieren. Wie klingt das für euch?



Alles in allem finde ich das Buch einfach nur richtig sympathisch. Elena gibt Tipps, wie vegane Ernährung umsetzbar ist, lässt einen ein bisschen teilhaben an ihrem Alltag, ihrer Entwicklung und ihrer Begeisterung für gutes (und vor allem auch italienisches) Essen.

Ihre Rezepte sind einfach und lecker und machen mir großen Appetit, sie auszuprobieren. Ich hoffe, dass es euch ebenso gehen wird. Vielleicht habt ihr das Buch ja sogar schon im Regal stehen? Über eure Erfahrung und Meinung freue ich mich – hinterlasst mir gerne einen Kommentar!



Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche! Macht es euch schön!

Eure Judith

Elena Carrière

„Plant based. Meine veganen Lieblingsrezepte“

EMF Verlag

Hardcover, 22,00 Euro

ISBN: 978-3-74590901-2

Buchvorstellung: „Nothing fancy. Entspannt kochen für Freunde“ von Alison Roman



nothing fancy



Der
New-York-Times-
Bestseller

ALISON ROMAN ENTSPANNT KOCHEN FÜR FREUNDE

Wieder mal ein neues Kochbuch in meiner Sammlung aus dem Hause DK: „Nothing fancy. Entspannt kochen für Freunde“ von Alison Roman. Die New York Times Kolumnistin präsentiert in ihrem

Buch köstliche Gerichte – aus alltäglichen Zutaten sowie hin und wieder einer Geheimzutat -, die man mit Freunden zusammen genießen kann. Bei ihr geht es nicht um Show, sondern um „das entspannte Zusammensein und darum, etwas unkompliziert Leckeres auf den Tisch zu stellen“.



Inhalt

„150 leckere Rezepte mit Wow-Effekt – allesamt mit wenig Aufwand zu machen“ verspricht das Buch. Die Autorin teilt das Buch in Kategorien auf, die ihrer Meinung nach am wichtigsten sind: Snacks, Salate, Beilagen, Hauptgerichte und Süße Sachen. Natürlich muss nicht jede Mahlzeit durch alle Kategorien vertreten sein, sie sind nur ein guter Richtwert.

Die Kapitel sind noch einmal unterteilt, beispielsweise „Snacktime“ in „Dips, Aufstriche und Sachen auf Crackern“, „Obst und Gemüse“ sowie „Knuspriges und Salziges“.

Jedes Kapitel beginnt mit einem doppelseitigen Aufmacherfoto und einem einseitigen Text. Zwischen den Rezepten befinden sich immer mal wieder Texte zu bestimmten Themen, wie zum Beispiel „Wurstparty“ oder „Pizzaabend“.



Die Rezepte sind leider nicht alle bebildert, die meisten aber schon – und zwar sehr hübsch und appetitanregend. Zu jedem Rezept erfährt man, was für Alison das Besondere daran ist, sie gibt Tipps oder macht Anmerkungen zur Zubereitung oder Abwandlung. Dabei fühlt man sich angesprochen, als würde sie mit Freunden reden, was mir persönlich sehr gut gefällt. Ihre

Sprache ist locker und individuell, gewürzt mit einer Prise Selbstironie (vor allem, wenn es um ihr Steckenpferd Sardellen geht).

Kostprobe?

Viele Gerichte sind mediterran beeinflusst und wirken wirklich unkompliziert, aber trotzdem raffiniert. Köstlich klingen zum Beispiel der „Knofelige Rote-Beeten-Dip mit Walnüssen“ oder die „Zerschmetterten Gurken mit gebratenem Knoblauch und Kurkuma“.

Viele tolle Gemüse- „Beilagen“ machen Appetit: „Harissageschärfte grüne Bohnen mit Kräutern“, „Angedrückte Süßkartoffeln mit Ahornsirup und saurer Sahne“ oder „Cremiges Blumenkohl-Zwiebel-Gratin“.

Bei den „Scharfen, fenchelwürzigen Fleischbällchen in Tomatensauce“ würde ich auch nicht nein sagen und der „Schwertfisch mit zerdrückten Oliven und Oregano“ sieht fantastisch aus.

Zum Nachtisch noch eine „Sauerkirsch-Sesam-Galette“? Oder „Winzige, salzige, schokoladige Cookies“? Immer her damit!

Zupfpflaumenkuchen mit brauner Butter

Für 6–8 Personen

165 g Butter
75 g Mandelmehl
75 g Mehl
½ TL grobes Salz
55 g Puderzucker, plus mehr zum Bestäuben
5 Eiweiß (von Eiern Größe L)
4 EL Honig
750 g Pflaumen, entsteint und in mundgerechte Stücke gezupft (siehe Anmerkung)
4 EL Demerara-Zucker

ANMERKUNG Ich habe eine Schwäche für Pflaumen, weil ihre Farbe meine Seele berührt, besonders wenn sie gebacken wurden, kompottartig weich sind und aussehen wie gebatikt. Aber es ist auch völlig okay, wenn ihr stattdessen wahnsinnig reifes anderes Steinobst, Beeren oder Birnen verwendet.

Vielleicht kennt ihr ja das berühmteste Pflaumenkuchenrezept der Welt. Es stammt von Marian Burros und wurde 1983 erstmals in der *New York Times* veröffentlicht. Ihr Kuchen und dieser hier bieten in Teig versunkene Pflaumen, sind aber dennoch sehr verschieden. Der Teig hier enthält Eiweiße, braune Butter und Mandelmehl, ist kompakter, buttriger, nussiger als Burros' Rührteig, ähnelt also eher dem Teig für Financiers. Beide sind ausgezeichnet und sollten zu eurem sommerlichen Backrepertoire gehören.

1 Den Backofen auf 190°C vorheizen. Eine Auflaufform (21 Inhalt) oder eine runde Backform (20–24 cm Ø) mit Antihafespray aussprühen. Nach Belieben mit Backpapier auskleiden.

2 Die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur 3–4 Minuten erhitzen. Den Topf dabei gelegentlich schwenken, bis die Butter geschmolzen ist, aufschäumt und bräunt (gelegentlich mit einem Schneebesen rühren, um die festen Bestandteile vom Topfboden zu lösen).

3 Mandelmehl, Mehl, Salz und Puderzucker in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Eiweiße und Honig hinzufügen; schlagen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

4 Mit einem Teigschaber die braune Butter unterheben.

5 Die Masse in die Form gießen. Die Pflaumen gleichmäßig darauf verteilen und mit dem Demerara-Zucker bestreuen.

6 Den Kuchen 35–40 Minuten backen, bis die Ränder dunkelbraun sind; die Form zwischendurch einmal drehen. Aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dann in Stücke von beliebiger Form schneiden.

VORBEREITEN Der Kuchen lässt sich bis zu 3 Tage im Voraus backen. Fest verpacken und bei Zimmertemperatur lagern.



Für jeden ist etwas dabei: Veganes, Vegetarisches, Fleisch, Fisch.

Mir gefällt das Buch sehr gut, denn es bietet schöne Ideen für eine bunte Tafel köstlicher Gerichte, die man mit Freunden genießen kann – aber auch für alltagstaugliche Gerichte, mit denen man mal was Neues ausprobieren kann.

Die oft mediterrane Leichtigkeit der Gerichte spricht mich ebenfalls sehr an. Euch auch?

Ich hoffe, das Buch weckt euer Interesse und wünsche euch eine genussvolle Woche!

Alles Liebe,

eure Judith

Alison Roman

„Nothing fancy. Entspannt kochen für Freunde“

DK Verlag

ISBN: 978-3-8310-4240-1

Gebunden

29,95 Euro

**Buchvorstellung: „Weil´s
einfach gesünder ist“ von
Alexander Herrmann**



Alexander Herrmann

Heimische
Powerfood-
Rezepte vom
2-Sterne-
Koch

WEIL'S EINFACH GESÜNDER IST

Über 70 Genuss-Rezepte
von Frühstück bis Abendessen

„Heimische Powerfood-Rezepte vom 2-Sterne-Koch“ verspricht der Titel der letzten Neuerscheinung, die neulich Einzug in meine Kochbuchsammlung gefunden hat. Bei Sterneküche bin ich ja

misstrauisch, denn das ist meist aufwendig und für meinen Geschmack zu viel Chichi.

Das „gesund“ im Titel machte mich allerdings neugierig und eigentlich mochte ich Alexander Herrmanns Küche sehr gern, als er noch seine kleine, sympathische Kochsendung im BR hatte.

Das Buch überraschte mich dann auch sehr, sehr positiv! Schon im Vorwort holte Alexander mich ab. Da schreibt er von seiner Oma Herta, die 104 Jahre alt wurde – bei bester Fitness und Gesundheit – und sich instinktiv ausgewogen und gesundheitsförderlich ernährte und vieles selbstverständlich fand, was heute ein Trend ist.



Mit Oma Herta als Vorbild hat Alexander Herrmann in diesem Buch über 70 gesunde „Genuss-Rezepte von Frühstück bis Abendessen“ gesammelt, die flexible Mahlzeiteneinteilung ermöglichen. Hilfe bekam er dabei von Ernährungswissenschaftlerin Isabell Heßmann.

Inhalt

Das Buch gliedert sich in 6 Teile. Nach dem Vorwort geht der Autor in der Einleitung auf „gesundes Essen“, „intermittierendes Fasten“ und Vitalstoffe bzw. Mikronährstoffe ein. Letztere sind in vielen heimischen Nahrungsmitteln enthalten, man muss also nicht zu Obst oder Gemüse aus fernen Ländern greifen.

Vor dem ersten Rezeptekapitel „Start in den Tag“ gibt es eine Darstellung der „Top Ten Fette und Öle“, denn die richtigen Öle und Fette sind super gesund!

Dann folgt das Kapitel „Hauptmahlzeiten“ (bewusst heißen die Kapitel nicht „Frühstück“ oder „Mittagessen“, da Alexander selbst durch das Fasten beispielsweise erst um 14 Uhr das erste Mal isst und so kulinarisch in den Tag startet). Zwischen den Rezepten gibt es immer mal wieder Doppelseiten mit „Top Tens“, beispielsweise Gemüse, Getreide, Kräuter oder Nüsse und Co. Zum Schluss gibt es das Kapitel „Kleine Gerichte“ mit leichteren Mahlzeiten für den Abend. Das Buch schließt mit dem Register ab.



Kostprobe?

Vieles spricht mich sehr an und mit Sicherheit werde ich einige Rezepte aus diesem Buch ausprobieren! Da wären zum Beispiel die „Hafer-Beeren-Pancakes mit orientalischem Gewürzhonig“, das „Linsenchili mit Kakao und Sauerrahm“ oder „Kürbiskernkartoffeln mit Schmorzitronensauce“. Oder klingt der „Herzhafte Pistazienaufstrich mit Pfannenbrot“ nicht lecker? Zum Abschluss ein „Grüntee-Bananen-Eis mit heißen Heidelbeeren“ wäre auch nicht zu verachten. Zum Schluss gibt es noch ein Rezept für selbst gemachtes Gemüsebrühpulver, das super klingt und für „Dreierlei Mayonnaise ohne Ei“, was ich klasse finde, da ich rohes Ei nicht mag.



Die Rezepte sind alle bebildert und sehr übersichtlich. Vieles klingt wirklich alltagstauglich, was mir sehr gut gefällt und mich zum Nachkochen anregt. Auch Fisch und Fleisch sind vertreten, allerdings ist die Mehrheit der Gerichte vegetarisch.

Manche Kreationen überraschen – inspirieren aber auch, Neues auszuprobieren. Von mir bekommt das Buch ein klares „Daumen hoch!“.

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben!
 Eure Judith

Gebratener Radicchiosalat mit blauen Essigtrauben

Für 2 Personen

Für die Essigtrauben

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

Für den Radicchiosalat

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

Zum Anrichten

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

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

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

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

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

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

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



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