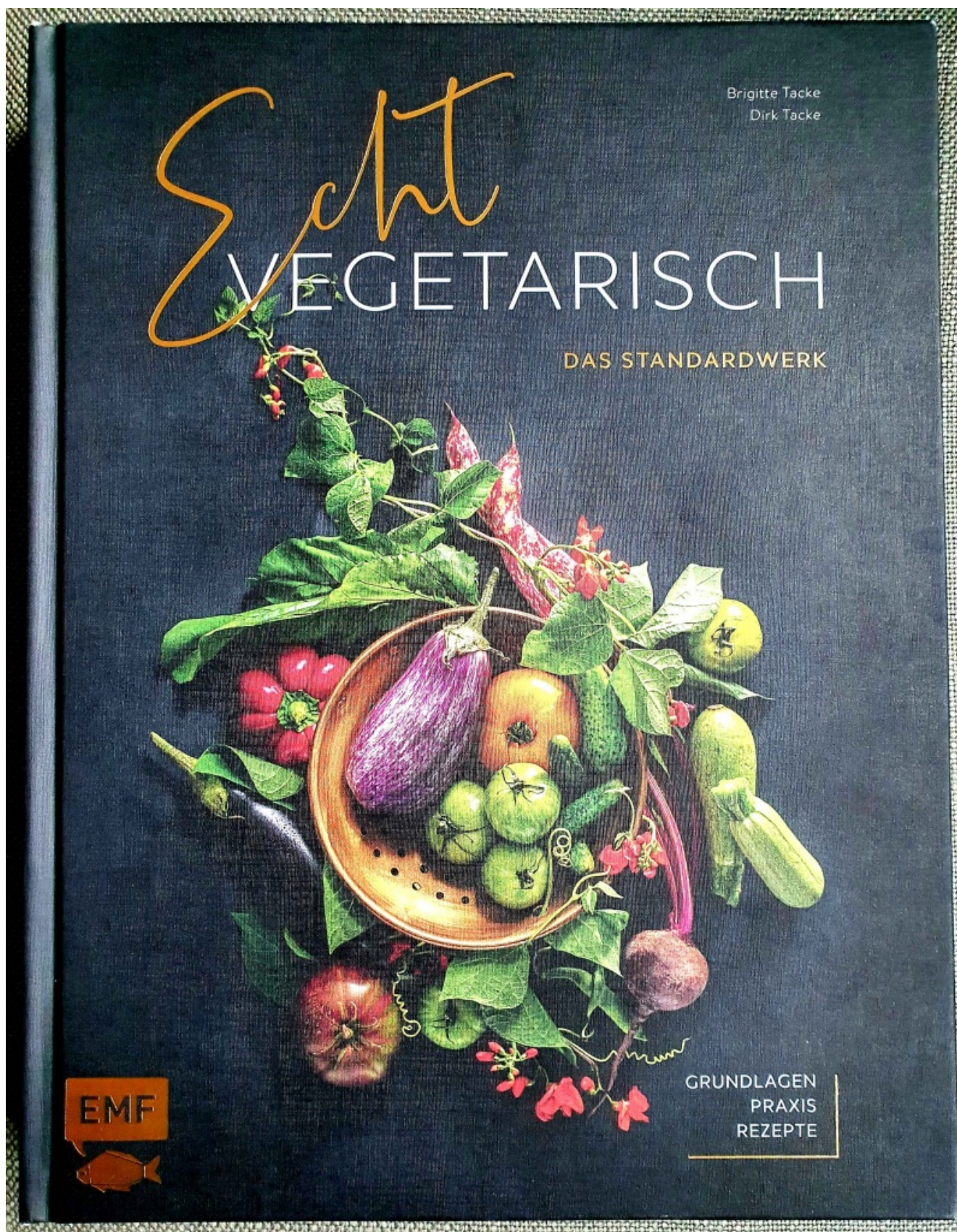


**Buchvorstellung: "Echt  
vegetarisch.Das Standardwerk"  
von Brigitte & Dirk Tacke**



Diese Woche stelle ich euch einen echten Wälzer vor: „Echt vegetarisch. Das Standardwerk“ (EMF Verlag) von Brigitte und Dirk Tacke aus München, die ich beide schon beim Buchprojekt



# Inhalt

zahlreichen Rezepten gibt es ganz viel Wissenswertes über die vielfältigen Gemüsesorten, über Makronährstoffe und die verschiedensten Arten der Haltbarmachung. Zusätzlich zu den Grundlagen für zum Beispiel das Fermentieren erfährt man neben erprobten Rezepten auch übliche Fehlerquellen und wie man sie vermeidet und bekommt wertvolle Profitipps, damit nichts schief gehen kann.

Zwischendurch findet man Seiten mit Steckbriefen, zum Beispiel zu Blütengemüse oder Knollen-/Wurzelgemüse.

Und wer nach erfolgreicher Lektüre seine Vorratskammer oder Gefriertruhe mit den Basics am Ende des Buchs gefüllt hat, und Lust bekommt, seine nächsten Zutaten gleich selbst anzubauen, auf den warten zum Abschluss Tipps und Tricks zum Heimgärtnern, ob in Balkonien oder dem eigenen Garten.

mit WURZELGEMÜSE

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

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

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

## 1 EL Plaspulver

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

2 EL Olivenöl  
1 EL Butter

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

[illegible]

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

hinterhin aufrollen. Die Teigrolle auf eine Frischhaltefolie setzen und in die Folie einrollen. Die seitlichen Enden der Folie verzweirbeln. Die Teigrolle auf ein Stück Alufolie setzen, erneut einrollen und die Seiten gut verschließen. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Rolle bei niedriger Hitze ca. 40 Minuten im Wasser ziehen lassen. Am besten die Rolle mit einem kleinen Topfdeckel beschweren, damit sie nicht oben schwimmt. Nach der Kochzeit herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

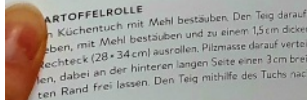
Karotten, Pastinaken und Ringelbete waschen und zerkleinern. Bei den Karotten etwas Grün stehen lassen und längs halbieren oder vierteln. Pastinaken in Scheiben und Ringelbete in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

100 ml Wasser, Pilzpulver und Sahne in einem Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anschließend kalte Butter in Flöckchen zugeben und mit dem Xanthan mit dem Stabmixer aufschäumen.

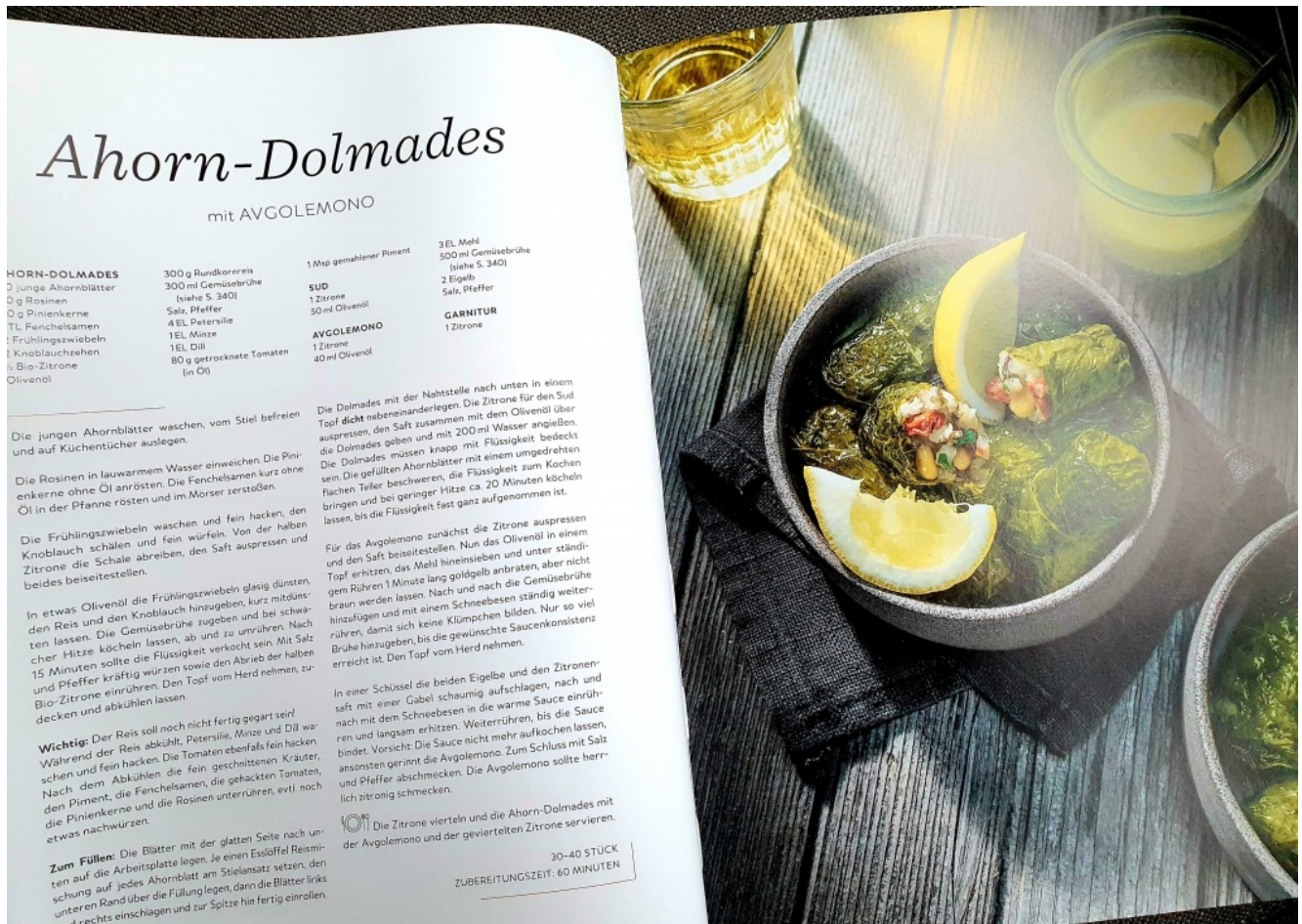
Kartoffelbratlinge aus der Folie wickeln und in fingerdicke Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Scheiben darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

 Das Gemüse auf einem Teller anrichten, die Kartoffelpilzscheiben dazugeben und mit dem Pilz-Butter-Schaum beträufeln.

4 PERSONEN  
ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN







## Kostprobe?

Das Buch enthält unglaublich viele tolle Rezepte! Nicht nur Vegetarier werden hier sehr vieles finden, das sie gerne ausprobieren möchten, da bin ich sicher.

Wie wäre zum Beispiel eine „Bärlauchquiche“ mit Ziegenkäse und rosa Beeren? Oder „Orecchiette mit Brokkoli und Gorgonzolasauce“? Die „Paprika-Tarte-Tatin“ klingt ebenfalls köstlich und die „Karotten-Apfel-Waffeln“ muss ich unbedingt ausprobieren.

Sogar diverse Burger und „Carr(h)ot Dogs“ für gemeinsame Schlemmerparties findet man.

Und ein paar süße Rezepte für Naschkatzen sind auch dabei, zum Beispiel der „Pumpkin pie“, der „Zucchini-Schokokuchen mit Mandelmehl“ oder der „New York Cheesecake mit Rhabarber-Topping“.

Jedes Rezept ist natürlich wunderschön bebildert. Die Fotos machen großen Appetit auf all die farbenfrohen Gemüsegerichte.

Die Bandbreite der Rezepte erstreckt sich von Altbekanntem zu recht Kreativem, von Einfachem für den Alltag bis zu Aufwendigerem wie Burgern für besondere Gelegenheiten. Ich bin sicher, jeder Gemüsefan wird mit leuchtenden Augen schmökern und dann schnell in der Küche verschwinden, um zu schauen, was noch an Gemüse da ist.



Ich für meinen Teil bin wirklich begeistert und finde, „Echt vegetarisch“ sollte echt in jeder Küche stehen – ob rein vegetarisch oder nicht.

Habt eine genussvolle Woche und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Brigitte & Dirk Tacke

„Echt vegetarisch. Das Standardwerk“

EMF Verlag (Edition Michael Fischer)

ISBN: 978-3-96093-685-5

Gebunden, 48,00 Euro

---

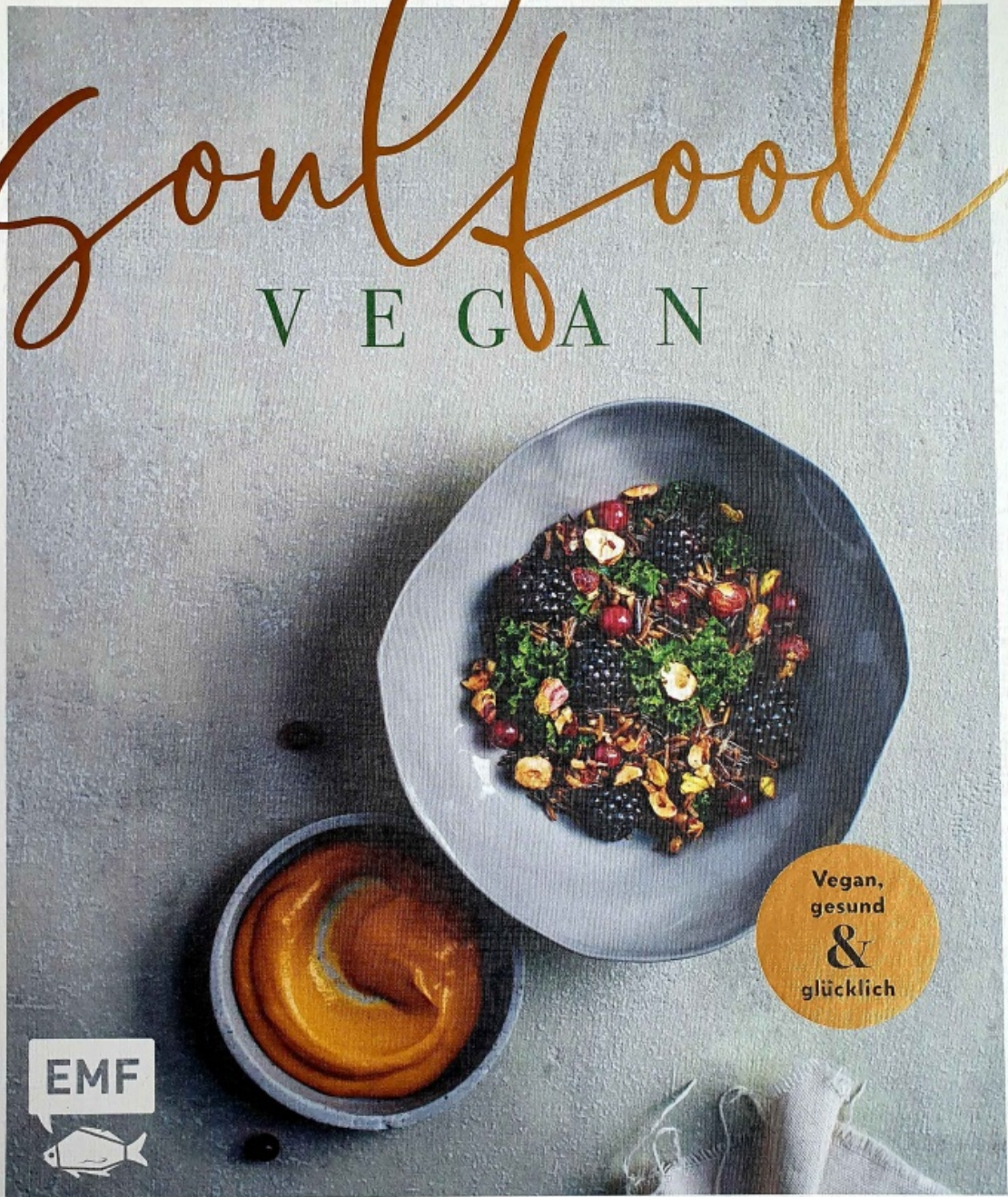
**Buchvorstellung „Soulfood  
vegan“ von Katharina Küllmer**



KATHARINA  
KÜLLMER

# Soulfood

## VEGAN



Wer Katharina Küllmer kennt, dem muss ich vermutlich nicht mehr viel über dieses Buch erzählen. Ihre Bilder und Bücher sind einfach Kunstwerke und ein wahrer Augenschmaus. Da schließt das neue Werk „Soulfood vegan. Vegan, gesund &



glücklich“, erschienen beim EMF Verlag, nahtlos an vorherige Veröffentlichungen an.

Mir gefällt an Katharinas Rezepten, dass sie Wert auf saisonale, regionale und ausgewogene Produkte legt und gerne experimentiert. Gesundes, frisches und kreatives Essen finde ich immer prima und ich denke, dass die Autorin vielen Menschen durch ihre farbenfrohen Bilder und leckeren Kreationen auch vegane Gerichte näher bringen kann.



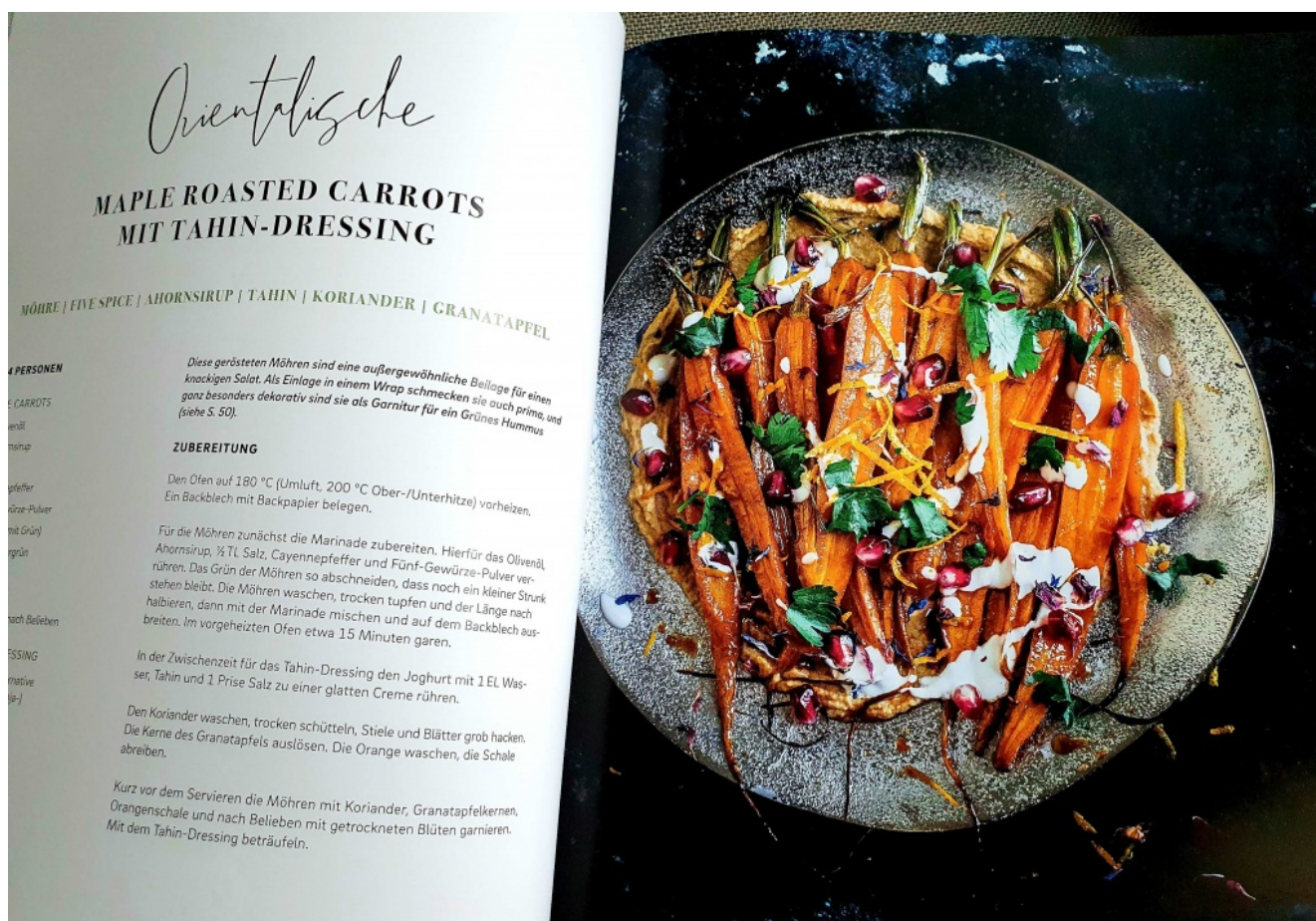
## Inhalt

Das Buch ist in 6 Kapitel gegliedert: Frühstück, Snacks &

Dips, Suppen & Salate, Hauptgerichte, Gebäck & Dessert sowie Smoothies, Säfte & Getränke.

Jedes Kapitel enthält zwischen 15 und 20 Rezepte und wird mit einer Doppel-Aufmacherseite eingeleitet, auf der immer ein paar persönliche Worte von Katharina zu lesen sind.

Die Rezepte sind alle wunderschön bebildert und sehr übersichtlich dargestellt. Gut gefällt mir die Aufreihung der Hauptzutaten unter dem Rezept-Titel.



Kostprobe?

Als Frühstück klingen fast alle der vorgeschlagenen Granolas



sehr lecker, aber auch der „Mandelmilchreis mit karamellisierter Birne“ oder das „Kernige Brot mit Szechuanpfeffer und Cashew Cheese“.

Als Snack würde ich von den „Orientalischen maple roasted carrots mit Tahin-Dressing“ kosten oder ein „Mediterranes Pfannenbrot“ naschen.

Fanstastisch klingen als Hauptgericht auch die „Miso-Tofu-Bowl mit Soba-Nudeln“ oder eine „Socca-Pizza mit Mandel-Rucola-Pesto, Zucchini, Oliven und Kapern“.

Ganz wichtig für süße Naschkatzen sind natürlich die Gebäcke und Desserts. Ähnlich und fast noch simpler habe ich selbst schon mal „Gefüllte Datteln mit Erdnusscreme und Schokolade“ gemacht. Bei „Kaffee-Popsicles mit gepufftem Quinoa“ würde ich auch nicht Nein sagen.

Und zum farbenfrohen Essen noch ein sommerlich-gelber „Limoncello Spritz“ klingt nach einer super Idee, oder? Eine „Weihnachts-Schokolade“ mit Zimt, Tonkabohne und Allspice würde ich ebenfalls jederzeit nehmen, auch wenn Weihnachten schon vorbei ist.



Wie schon [beim letzten Buch](#) finde ich die Kombination von Aromen und Gewürzen sehr spannend und inspirierend. Vieles hätte ich so niemals ausprobiert und genau diese Experimentierfreude machen die Bücher von Katharina für mich so besonders.

Ich bin sicher, alle Kochbuchfans unter euch werden das Buch mögen!

Habt genussvolle Tage um den Jahreswechsel und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith



---

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

BARBARA DAHL

# WER SCHNELLER KOCHT, HAT LÄNGER ZEIT



Heute möchte ich euch ein neues Buch meiner Sammlung vorstellen, dessen Titel mich direkt neugierig machte. Denn wer kennt das nicht, dass man im Alltag oft keine Zeit oder Energie mehr hat, sich nach der Arbeit und all den anderen Erledigungen noch etwas zu kochen?



Da klingt ein Buch mit dem Untertitel „Einfache Soulfood-Rezepte in maximal 30 Minuten kochen“ doch super, oder?

Barbara Dahls Motivation für dieses Buch war genau das, was ich oben beschrieben habe. Sie liebt es zu kochen und entspannt dabei, aber sie wurde im Freundeskreis immer wieder um einfache und schnelle Rezepte gebeten. Aus dieser Sammlung wurde ein Buch.

| INHALTSVERZEICHNIS                            |           |                                                 |            |
|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------|------------|
| Vorwort .....                                 | 4         |                                                 |            |
| <b>Grundlagen</b> .....                       | <b>7</b>  |                                                 |            |
| Meine Speisekammer .....                      | 8         |                                                 |            |
| 10 Faustregeln Wein & Essen .....             | 10        |                                                 |            |
| Tipps & Tricks .....                          | 12        |                                                 |            |
| <b>REZEPTE</b> .....                          | <b>15</b> |                                                 |            |
| <b>Frühling</b> .....                         | <b>17</b> | <b>Sommer</b> .....                             | <b>47</b>  |
| Forellentatar mit Meerrettich-Creme .....     | 18        | Fenchelsalat mit Nektarine & Mozzarella .....   | 48         |
| Avocado-Pasta mit Kirschtomaten .....         | 20        | Zoodles mit Brotkroketten .....                 | 50         |
| Omelett mit Hüttenkäse & Kresse .....         | 22        | Mango-Avocado-Salat .....                       | 52         |
| Kichererbsensalat mit Tomaten & Feta .....    | 24        | Nudeln mit Pistaziopesto & Burrata .....        | 54         |
| Avocadostulle mit Ei & Senfsauce .....        | 26        | Pasta mit Brokkoli & Kabeljau .....             | 56         |
| Pflücksalat mit Beeren .....                  | 28        | Bunte Summer Rolls .....                        | 58         |
| Warmer Brotsalat mit Spargel & Garnelen ..... | 30        | Gratinierter Fenchel mit Bratwurst .....        | 60         |
| Wraps mit Rinderfilet & Basmatireis .....     | 32        | Chicoréesalat mit Grapefruit .....              | 62         |
| Spargel mit Ziegenkäse & Kirschtomaten .....  | 34        | Glasnudelsalat mit Hackfleisch .....            | 64         |
| Tarte mit Rinderkäse & Kirschtomaten .....    | 36        | Reissalat mit Curry & Mango .....               | 66         |
| Mediterrane Orzo mit Zucchini & Burrata ..... | 38        | Mediterrane Gnocchipfanne .....                 | 68         |
| Shakshuka .....                               | 40        | Sushibowl mit Lachs & Gemüse .....              | 70         |
| Ochsenfetzburger .....                        | 42        | Pizzadillas .....                               | 72         |
| Crêpes mit Zitronen-Ricottacreme .....        | 44        | Beerencrumble mit Marzipanstreuseln .....       | 74         |
|                                               |           | <b>Herbst</b> .....                             | <b>77</b>  |
|                                               |           | Kaki-Carpaccio mit Maronen .....                | 78         |
|                                               |           | Udon-Nudeln mit Erdnuss-Sauce .....             | 80         |
|                                               |           | Weißwurst-Brezel-Pfanne .....                   | 82         |
|                                               |           | Kürbis-Bruschetta mit Ricotta .....             | 84         |
|                                               |           | Kartoffelrisotto mit Steinpilzen .....          | 86         |
|                                               |           | Foile mit Südkartoffelpommes .....              | 88         |
|                                               |           | French Toast mit Apfel & Tiroler Schinken ..... | 90         |
|                                               |           | Flammkuchen mit Feige & Ziegenkäse .....        | 92         |
|                                               |           | Blumenkohl-Curry mit Reis .....                 | 94         |
|                                               |           | Gnocchi mit Kürbissauce .....                   | 96         |
|                                               |           | Artischocken-Pasta .....                        | 98         |
|                                               |           | Gebratene Polenta mit Pfifferlingen .....       | 100        |
|                                               |           | Camembert im Blätterteigmantel .....            | 102        |
|                                               |           | Zanderfilet mit Kräuterkruste & Bohnen .....    | 104        |
|                                               |           | Milchnudeln mit gelben Pflaumen .....           | 106        |
|                                               |           | <b>Winter</b> .....                             | <b>109</b> |
|                                               |           | Feldsalat mit Birne & Walnuss .....             | 110        |
|                                               |           | Grießkloßensuppe .....                          | 112        |
|                                               |           | Lamm mit Ofengemüse & Joghurt-Minz-Dip .....    | 114        |
|                                               |           | Aramäische Linsensuppe .....                    | 116        |
|                                               |           | Bunte Spätzlepfanne .....                       | 118        |
|                                               |           | Räucherlachs mit Gemüsebrühe & Dip .....        | 120        |
|                                               |           | Migas mit Chorizo, Paprika & Spiegelei .....    | 122        |
|                                               |           | Schupfnudeln mit Spitzkohl .....                | 124        |
|                                               |           | Hähnchen in Speck mit Reis & Apfel .....        | 126        |
|                                               |           | Pfannkuchen mit Spinat & Schafskäse .....       | 128        |
|                                               |           | Hackbällchen mit Gurkensalat .....              | 130        |
|                                               |           | Blumenkohlaler mit Sherry-Sauce .....           | 132        |
|                                               |           | Rinderfilet mit Wirsing & Kratzete .....        | 134        |
|                                               |           | S'mores Sandwich mit Himbeeren .....            | 136        |
|                                               |           | Register .....                                  | 138        |
|                                               |           | Über die Autorin .....                          | 142        |
|                                               |           | Über die Weinexperten .....                     | 143        |

Sehr schön finde ich schon mal den saisonalen Ansatz. Die Rezepte sollen durchs Jahr begleiten, mit jeweils in den Jahreszeiten verfügbaren Zutaten. Außerdem war es Barbara wichtig, dass die Zutaten gut erhältlich sind und die Rezepte nicht nur schnell gekocht, sondern auch lecker und abwechslungsreich sind.

## Inhalt

Nach einer Einleitung und einleitenden Worten zur Ausstattung der Speisekammer, zu „Faustregeln Wein & Essen“ sowie einiger „Tipps & Tricks“ starten die Rezepte mit dem „Frühling“ und enden im „Winter“.

Originell finde ich die Aufmacherseiten der Rezepte-Kapitel. Da kann man sich bei der Entscheidung ein bisschen helfen lassen. Zum Beispiel heißt es beim „Frühling“: „Wie groß ist dein Hunger?“ Je nach Antwort, „Etwas Kleines geht schon“ oder „Sehr groß!“ heißt es weiter: „Dann probier doch...“ und es werden jeweils 3 Rezepte samt Seitenzahl vorgeschlagen.

Die Rezepte sind sehr übersichtlich gestaltet, jedes ist appetitlich bebildert und mit einem kleinen Tipp versehen.

Zu jedem Gericht gibt es außerdem eine Weinempfehlung, meist mit kurzer Erklärung, warum genau dieser Wein am besten passt.



# BUNTE SPÄTZLEPFANNE

15 Minuten

## Für 2 Personen

- » 1 ½ EL Butter
- » 400 g frische Spätzle
- » 1 Zwiebel
- » 1 Knoblauchzehe
- » 100 g braune Champignons
- » 3 EL Weißwein
- » 200 g Sahne
- » 1 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- » 8 Kirschtomaten
- » 100 g Babyspinat
- » Salz und Pfeffer
- » 30 g Parmesan

## Zubereitung

In einer großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Spätzle ca. 3 Minuten darin anbraten und beiseitestellen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen und vierteln. Die restliche Butter in der Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Champignons 5 Minuten darin anbraten. Alles mit Weißwein ablöschen, kurz köcheln lassen, dann die Sahne und die Gemüsebrühe dazugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat waschen und trockenschütteln, die Kirschtomaten waschen, halbieren und mit Spätzle und Spinat in die Sahnesauce geben. Alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Parmesan auf die Spätzle reiben und direkt servieren.



## Tipps

Geröstete Pinienkerne schmecken auch diesem Gericht sehr gut.



## Weinempfehlung

Zu diesem schwäbischen Gericht ist auch ein schwäbischer Wein die erste Wahl: Ein Trollinger Lemberger passt hier perfekt! Deshalb empfehle ich den „Nashorn“ Trollinger mit Lemberger Tracht vom Weingut Aldinger.

## Kostprobe?

Der „Warme Brotsalat mit Spargel & Garnelen“ klingt einfach und köstlich. Die „Nudeln mit Pistazienpesto & Burrata“, die „Pizzadillas“ mit Rucola und Scamorza oder die „Udon-Nudeln mit Erdnuss-Sauce“ würde ich ebenfalls nicht von der Tischkante schubsen.

Absolut sündig sieht das „S'mores Sandwich mit Himbeeren“ aus, aber auch den „Beerencrumble mit Marzipanstreuseln“ würde ich gerne vernaschen.



Zum Schluss gibt es ein alphabetisches Register sowie eins nach Zubereitungszeit, was natürlich perfekt zum Konzept des Buchs passt und die Auswahl der Rezepte auf übersichtliche Weise erleichtert.

Das Buch endet mit einer Vorstellung der Autorin und der 3 Weinexperten.

Mir gefällt Barbaras Buch sehr gut und bevor man sich bei wenig Zeit oder Kochunlust doch nur ein Brot schmiert, blättert man vielleicht lieber mal durch ihre gesammelten Rezepte und lässt sich inspirieren, sich etwas Warmes und Frisches zu zaubern.



Habt eine genussvolle Restwoche und genießt eure Zeit – in und außerhalb der Küche! =)

Eure Judith

Barbara Dahl

„Wer schneller kocht, hat länger Zeit“

EMF (Edition Michael Fischer)

ISBN: 978-3-7459-0397-3

Gebunden, 18 Euro

---

**Buchvorstellung:**  
**„Vietnameasy“ von Uyen Luu**



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



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



## Inhalt

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

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

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

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

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





## Kostprobe?

Ich könnte das halbe Buch ausprobieren, aber besonders lecker klingen für mich die „Soja-Auberginen mit Thaibasilikum“, der „Papayasalat mit Schweinebauch, Garnelen & Grapefruit“, die „Bánh Mì mit geröstetem Gemüse“ und die „Cashew-Chili-Nudeln mit Wirsing & Blumenkohl“. Letztere habe ich bereits getestet, allerdings ohne Blumenkohl. Die Pasta ist wunderbar herzhaft mit der Fischsauce, dem Knoblauch und dem Sesamöl. Alle Nudelsuppen klingen natürlich ebenfalls herrlich, vor allem jetzt im kalten Winter.

Als süßen Abschluss fände ich „Padanus-Eis“ spannend, denn von Padanusblättern habe ich noch nie etwas gehört. Ein „Maniokkuchen“ wäre aber auch mal was Anderes – den kann man auch mit Süßkartoffeln machen und das stelle ich mir schon mal super lecker vor.

## NUDELSUPPE MIT ENTE & BAMBUS

BÚN MĂNG VỊT

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

Für 4 Personen

Für die Brühe

4 Entenkeulen

1 TL Meersalz

80 g Ingwer, in Scheiben geschnitten

1 Zwiebel

½ EL Salz

20 g Kandiszucker oder brauner Zucker

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

Für den Ingwerdip – s. S. 209

Für die eingelegten Zwiebeln – s. S. 206

Für die knusprigen Schalotten – s. S. 206

Für den Beilagensalat

30 g vietnamesischer Koriander (nur die Blätter)

30 g Korianderblätter, gehackt

150 g Weißkohl, in dünne Streifen geschnitten

Für die Bambussprossen

1 EL Pflanzenöl

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

500 g Babybambussprossen (aus der Dose),

1 Stunde in Wasser eingeweicht,

abgossenen und trocken getupft

2 ½ EL Fischsauce

1 TL Zucker

1 EL vegetarische Gewürzpaste

1 ½ TL instant-Hühnerbrühe

4 Frühlingszwiebeln, weiße Enden ganz, dunkle

für die Garnierung

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

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

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

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

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

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

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

Die Hälfte des Beilagensalats auf einem Ser-



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

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





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

Habt eine genussvolle Restwoche!  
Eure Judith

---

**Buchvorstellung:**  
**„Heimwehküche vegetarisch“**

von Madeleine & Florian  
Ankner



Nach



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

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



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

## **Inhalt**

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



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

### **Kostprobe?**

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

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

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



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



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

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

Eine genussvolle Herbstzeit wünscht euch eure  
Judith

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