

Buchvorstellung:
"Vegetarisch. 50 schnelle
Wohlfühlrezepte" von
Bonisolli



Schon das Rezept auf dem Cover sah so köstlich aus, dass ich das Buch unbedingt haben wollte! Nach „[Das vegetarische Kochbuch](#)“ ist „Vegetarisch. 50 schnelle Wohlfühlrezepte“ mein zweites Buch von Barbara Bonisolli.

Ich mag die Autorin unglaublich gerne, denn sie kreiert alltagstaugliche, leckere und kreative Gerichte mit viel Gemüse aus dem eigenen Garten, auf den ich ehrlich gesagt ziemlich neidisch bin. Mit eigenen Produkten in der Küche kreativ sein zu können, ist für mich das Ideal.



Inhal

t

Das Buch ist ganz einfach aufgebaut: Nach einem kleinen Vorwort der Autorin folgen die 50 Rezepte, die keinem großen Schema zu folgen scheinen. Lediglich bei den Zutaten stelle ich eine leichte Abfolge von Frühjahr zu Herbst fest, von Spinat und Brennesseln über Tomaten, Auberginen und Artischocken hin zu Rote Bete, Wirsing und Kraut. Zum Schluss kommen 6 süße Naschrezepte: Erdbeertörtchen, Rote

Grütze, Kuchen, Scones, Müsli und Zwetschgenknödel.

Kostprobe?

Wie klingen „Wildkräuter-Maultaschen mit Haselnussbutter“ für euch? Oder „Auberginen aus dem Ofen mit Fregola Sarda“? Auch die „Mangold-Parmesan-Frittata“ sieht zum Anknabbern aus und das „Radicchiorisotto mit konfierten Zwiebeln“ zum Reinlegen.



In dem Buch im bewährten quadratischen Callwey-Format wird jedes Rezept mit einem Appetit machenden Foto bebildert. Die Rezepte sind übersichtlich gegliedert. Manchmal gibt Barbara Bonisolli noch einen Tipp dazu.

Das Buch strotzt vor Genuss. Barbara schreibt über sich selbst: „Ich esse alles – und zwar mit großem Genuss. Dazu gehört auch Fleisch. Aber es wurde in den Jahren immer weniger, nicht nur deshalb, weil der Garten das ermöglicht hat.“ Sie findet – wie ich auch – dass der Fleischkonsum radikal reduziert werden sollte und genießt nur ab und zu ein Stück Fleisch, wobei sie auf die Herkunft, die Tierhaltung und die Verarbeitung achtet und auch bereit ist, für diese Qualität viel zu bezahlen. Sehr sympathisch.



Fazit: Das Buch macht Lust auf Gemüse, auf bunte, frische Gerichte und auf einen Garten, in dem man die Zutaten dafür selbst anpflanzen kann. Auf jeden Fall findet man viel Inspiration, um in die Alltagsküche massig Gemüse einzubauen. Vegetarier und sicher auch Nicht-Vegetarier dürften das Buch

lieben!

Ich wünsche euch ein schönes Wochenende! Lasst es euch gut gehen und genießt den Sommer mit all seinen Leckereien!

Eure Judith

Barbara Bonisolli

[Vegetarisch. 50 schnelle Wohlfühlrezepte](#)

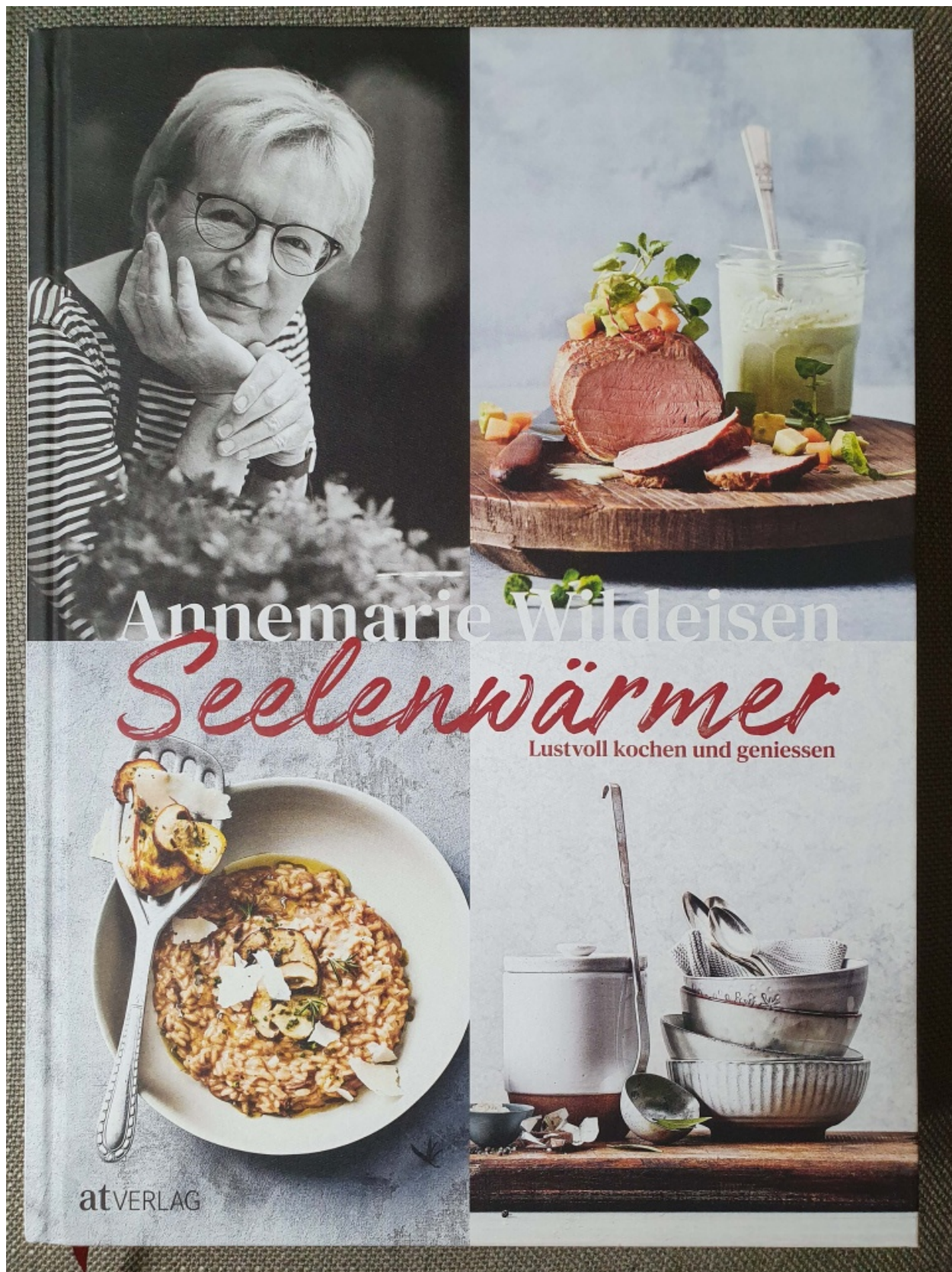
Callwey Verlag

Gebunden, 144 Seiten

ISBN: 978-3-7667-2486-1

20 Euro

**Buchrezension: „Seelenwärmer.
Lustvoll kochen und
geniessen“ von Annemarie
Wildeisen**



Ein neues Kochbuch ziert meine Sammlung und ich bin sehr verliebt. Schon auf den ersten Blick sprach mich Annemarie Wildeisens Buch mit dem schönen Titel „Seelenwärmer. Lustvoll kochen und geniessen“ an und das erste Blättern hielt, was das Cover versprach.

Ich finde das Buch wunderschön! Die köstlichen Rezepte sind mit fantastischen Fotos (Styling von Florina Manz, Fotos von Jules Moser) bebildert, die so was von Appetit machen und Seelenwärmer, die glücklich machen, können wir doch alle reichlich brauchen, oder?

Inhalt

6	Vorwort
8	Das schmeckt jeden Tag
80	«Grüne» Tage
148	Alles für einen Sommertag
216	Genusstage
266	Backtage
296	Das Beste kommt zum Schluss
332	Rezeptverzeichnis

Inhal

t

Die Autorin schreibt im Vorwort, dass sie hofft, ihre Leser stehen „glücklich und zufrieden vom Tisch auf“ und bei dieser vielfältigen, bunten und immer köstlich klingenden Anzahl an Rezepten bin ich mir da ziemlich sicher.

Die 6 Kapitel haben jeweils eine doppelte Aufmacherseite, darauf folgt immer der Inhalt des Kapitels samt Seitenzahlen. Dass der Inhalt nicht gesammelt am Anfang oder Ende des Buchs steht, sondern zu Beginn der jeweiligen Kapitel, finde ich sehr originell.

Zwischendurch gibt es noch kleine Extraseiten, wie zum Beispiel „Salatissimo“ mit Tipps für die Salatküche oder „Zaubern mit Zitrone“.

Zucchini-Frischkäse-Taschen

Wenn Sie Sandwichtoast im Vorrat haben, sollten Sie unbedingt auch diese ungewöhnlichen Teigtaschen ausprobieren. Anstelle von Teig wird nämlich Toastbrot als Hülle verwendet und mit einem Teil davon auch paniert. Anstatt mit Zucchini habe ich die Taschen auch schon mit Spinat gefüllt; wichtig ist dann, dass der Spinat nach dem Blanchieren oder Auftauen – falls tiefgekühlter und aufgetauter Spinat verwendet wurde – gut ausgedrückt wird, bevor er zu den restlichen Zutaten kommt.



Da das Buch aus der Schweiz kommt, waren ein paar Zutaten aufgeführt, deren Namen ich so nicht kannte (obwohl ich Kochbücher übersetze), aber so lernt man gleich noch etwas dazu.

Kostprobe?

Ich habe im Buch nichts entdeckt, was ich nicht gerne probieren würde. Für jeden Geschmack dürfte etwas dabei sein: Suppen, Salate, Pasta, Flammkuchen, Risotto, Fleisch, Vegetarisches,... Lediglich Fischesser kommen nicht so sehr auf ihre Kosten. Ich habe 2 Rezepte mit Lachs entdeckt, aber das war es auch.



Zitronen-Aprikosen-Cake

Jede Cakemasse kann man auch als Muffins backen. Die Teigmenge für einen Cake von 30 cm Länge ergibt 12 Muffins von etwa 8 cm Durchmesser, man befüllt damit also gerade ein handelsübliches 12er-Muffinblech. Die Backzeit beträgt dann je nach Feuchtigkeit der Masse und Füllmenge der Formen 25-30 Minuten. Diese Menge Caketeig passt auch in eine quadratische Form von etwa 24 x 24 cm, sodass man den Kuchen nach dem Backen in Würfel schneiden kann. Für diese Form beträgt die Backzeit 35-40 Minuten.

Für eine Cakeform von etwa 30 cm Länge
250 g weiche Butter
200 g Zucker
1/2 Teelöffel Vanillepulver oder 1 Teelöffel Vanille-
paste
1/4 Teelöffel Salz
4 Eier
1 unbehandelte Zitrone
250 g Mehl
75 g gemahlene geschälte Mandeln
1 gehäufte Teelöffel Backpulver
300-400 g Aprikosen

Glasure:
150 g Puderzucker
3-4 Esslöffel Zitronensaft

- 1 Eine Cakeform von etwa 30 cm Länge gross buttern und mit Mehl austauben. Kühl stellen (empfehlenswert).
- 2 In einer Schüssel die weiche Butter und die Vanille sowie das Salz mit dem Puderzucker zu einer cremigen Masse rühren. Dann die Eigelb nacheinander einrühren. Die Masse mit der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Zitronenschale fein raspeln und die Zitronenstücke in kleine Stücke schneiden. Diese in die Masse einarbeiten.
- 3 Die gelbe Schale der Zitronen in kleine Stücke schneiden und die Zitronenstücke in die Masse einarbeiten.
- 4 Die Zitronenstücke in die Masse einarbeiten.

Besonders lecker klingen für mich die „Kartoffelküchlein mit Frischkäse und Tomaten“, die „Grillzwiebeln mit Pfefferbutter“, das „Lamm an Knoblauchsauce“ und der „Beeren-Quark-Kuchen“.

Die Mischung im Buch ist sehr gelungen: Leichte, alltagstaugliche Rezepte, Aufwendigeres für den Sonntagsbraten, unkomplizierte Salate, die man zur Arbeit oder für Parties mitnehmen kann, wärmende Suppen für kalte Tage, feine Kuchen und Desserts.

Zu jedem Rezept schreibt Annemarie einige persönliche Worte über Zutaten, die Herkunft des Rezepts, was sie daran besonders liebt oder was sie damit verbindet.

Ich bin sicher, dass jeder (nicht-vegane) Genusssmensch das Buch ebenso lieben wird wie ich und freue mich, eure Meinung zu lesen!

Habt ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

Annemarie Wildeisen

„Seelenwärmer. Lustvoll kochen und geniessen“

AT Verlag

ISBN: 978-3-03902-094-2

36 Euro

Buchvorstellung: „Aromen. Das Kochbuch“ von Heiko Antoniewicz



HEIKO ANTONIEWICZ

AROMEN

DAS KOCHBUCH



KREATIV KOMBINIEREN FÜR NEUE GESCHMACKSERLEBNISSE

Heute stelle ich euch ein weiteres neues Mitglied meiner Kochbuchsammlung vor. Kennt ihr Heiko Antoniewicz? Ich hatte ihn in der letzten Staffel Kitchen Impossible gesehen, einer Sendung, von der Naschkater und ich große Fans sind. Als ich dann las, dass er ein Aromen-Kochbuch herausgebracht hat, war klar: Das will ich haben!

Der Untertitel „Kreativ kombinieren für neue Geschmackserlebnisse“ hält meiner Meinung nach, was er verspricht. Heiko lässt den Leser eintauchen in die fantastische Welt der Aromen, Gerüche und Geschmäcker. Er sensibilisiert für die Vielfalt von Texturen, für die Intuition beim Kochen und Anrichten, und ermutigt dazu, alles bisher gekannte zu hinterfragen und Neues auszuprobieren.

Inhalt

INHALT

Vorwort	6–9
Basics und Grundrezepte	10–37
Rezepte	
Gemüse	38–91
Fisch	92–141
Fleisch	142–203
Frucht	204–233
Aromenporträts und Tastings	
Der Allrounder: Kaffee	44–45
Bitter: Rosmarin	138–139
Salzig: Sojasauce	158–159
Süß: Petersilienwurzel	174–175
Sauer: grüner Apfel	216–217
Register	235–237
Impressum	239

Das Buch beginnt mit einem ausführlichen Vorwort, dann folgen „Basics und Grundrezepte“. Darin geht es unter anderem um „Aromen in Perfektion“, „Was schmecken wir wirklich?“, um „Die Kunst der Aromenkomposition“, „Das Spiel mit den Aromen“, sowie „Vermählung und Kontrast“.

Die 4 Rezepte-Kapitel sind durchzogen von „Aromenporträts und Tastings“: auf einer Doppelseite werden Aromen dargestellt, ihre Verwendungsmöglichkeiten und viele Zutaten aufgelistet, mit denen man dieses Aroma „vermählen“ oder „kontrastieren“



kann.

Aufbau

Alle Rezepte sind auf einer Doppelseite präsentiert und mit einem wunderschönen Foto bebildert. Bei jedem Gericht stehen ein paar Sätze über dessen Besonderheiten und seine Aromen. Die Zutaten der einzelnen Komponenten sind an der Seite getrennt aufgeführt. Die Arbeitsschritte verständlich beschrieben. Zum Schluss gibt Heiko oft Tipps zu Beilagen, die gut dazu passen und zu Variationen oder zur Zubereitungsart.

Kostprobe?

Mir gefällt an diesem Buch sehr, dass man unglaublich viel Neues lernt! So viele spannende und unerwartete Kombinationen von Aromen und Zutaten! Man blättert und staunt. Zum Beispiel über „**Blumenkohl mit Schokoladensahne, Chili und Spinatsalat**“

oder „**Weißer Schokolade, Kardamom und Hähnchen**“. Da tun sich neue Welten auf und plötzlich scheint in der Küche alles möglich zu sein. Wer gerne Neues wagt und Ausgefallenes ausprobiert, für den ist dieses Buch eine Inspirations-Bombe.

Manche Rezepte sind schon sehr ausgefallen – auch was manche Zutaten angeht. So etwas kocht man nicht mal eben, sondern meistens muss man dafür wohl extra einkaufen gehen. Die Gerichte im Buch sind also etwas für Momente der Muse, für besondere Anlässe oder ein gemeinsames ambitioniertes Kochen.



Aber alleine das Schmökern macht Appetit und große Lust, in Heikos Aromenwelt einzutauchen und unter seiner Anleitung kleine Tastings zu machen oder neue Geschmäcker zu entdecken.

Schon im ersten Teil des Buchs habe ich so viel gelernt! Und dass ich es bis jetzt noch nicht geschafft habe, etwas nachzukochen, liegt weniger an meiner aktuellen Faulheit beim Einkaufen und Kochen, sondern vielmehr daran, dass ich mich schlicht nicht entscheiden konnte, welchen der kreativen

Augenschmäuse ich ausprobieren soll.

Seid ihr neugierig geworden? Dann hoffe ich, ihr werdet genauso große Freude an dem Buch haben wie ich.

Übrigens: Was viele offenbar gar nicht wissen ist, dass man Bücher auch ohne Versandkosten direkt beim Verlag bestellen kann (wenn man keinen kleinen Buchhändler des Vertrauens in der Nähe hat). So unterstützt man direkt die Verlage oder kleine Läden und nicht die digitalen Riesen... =)

Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Dorling Kindersley

Heiko Antoniewicz

„[Aromen Das Kochbuch](#)„

ISBN 978-3-8310-4009-4

240 Seiten, fester Einband

28 Euro

Buchvorstellung: **„Selbermachen. Das Kochbuch“** **von James Strawbridge**



Heute ist es mal wieder Zeit, ein neues Buch vorzustellen, das schon ein paar Wochen bei mir herumliegt und in dem ich immer wieder schmökere. Schon als ich den Titel sah, war mein Interesse geweckt: „Selbermachen. Das Kochbuch. Vom Fermentieren, Einlegen, Brot backen und mehr“, erschienen im DK Verlag.

Nahrung selber zu machen liegt seit einiger Zeit wieder im Trend. Und gerade in Zeiten, in denen man gezwungenermaßen

viel Freizeit zuhause verbringt, kann man sich mit viel Ruhe und Muse an das ein oder andere Experiment wagen.

Autor James Strawbridge hat sich intensiv mit traditionellen Techniken beschäftigt und sie sich von Köchen, Fachleuten oder Freunden zeigen lassen. Dieses gesammelte Wissen gibt er an seine Leser weiter, und zwar nicht nur in Form von Anleitungen, sondern er erklärt auch, was genau zum Beispiel beim Räuchern, Trocknen, bei der Sauerteiggärung oder der Joghurtzubereitung passiert.

Inhalt

Das geballte Wissen der Nahrungsmittelherstellung hat er in 8 Kapitel gepackt. Nach dem Vorwort und einigen Küchenbasics gliedert sich das Buch wie folgt:

- 1) EINLEGEN, EINKOCHEN & TROCKNEN
- 2) GETRÄNKE
- 3) MILCHPRODUKTE
- 4) BROT
- 5) KONFIEREN
- 6) PÖKELN
- 7) RÄUCHERN
- 8)

FREILUFTKÜCHE



Die Seiten sind übersichtlich und gliedern sich in eine Spalte für die Zutaten, eine für die Anleitungen und eine mit Expertentipps. Die einzelnen Schritte sind sehr detailliert und mit zahlreichen Fotos veranschaulicht, die richtig Lust machen, ebenfalls sofort loszulegen.

Ich finde, für jede Ambition ist etwas dabei. Einfachere Sachen wie das Confieren (Garen in Öl oder Schmalz) oder selbstgemachten Graved Lachs bekommt sicher jeder hin. Fürs Räuchern braucht es dann sicher etwas mehr Vorbereitung und vor allem Ausstattung. Aber auch hier hilft James weiter, denn er verrät eine Anleitung zum Bau einer Kalträucherbox. Sogar für Outdoor-Köche finden sich am Ende des Buchs einige Rezepte zum Kochen über Feuer, mit einem Erd- oder einem selbstgebauten Lehmofen.



Kostprobe?

Unbedingt ausprobieren möchte ich das Ginger Beer, denn ich liebe Ingwer und Ingwerbier auch. Mein erstes habe ich vor vielen Jahren in Südafrika getrunken. Joghurt selbermachen klingt ebenfalls machbar, das steht auf meiner Liste. Und die köstlich aussehenden Brote mit Sauerteig werden definitiv mal getestet! Süß-sauer eingelegtes Gemüse klingt nach einer tollen Möglichkeit, sich ein bisschen Sommer zu konservieren und irgendwann möchte ich mal lernen, wie man Käse selbst herstellt – am liebsten aber in einer kleinen Käserei (auf einer Alm). Immerhin kann ich mich hier jetzt schon ein bisschen einlesen.



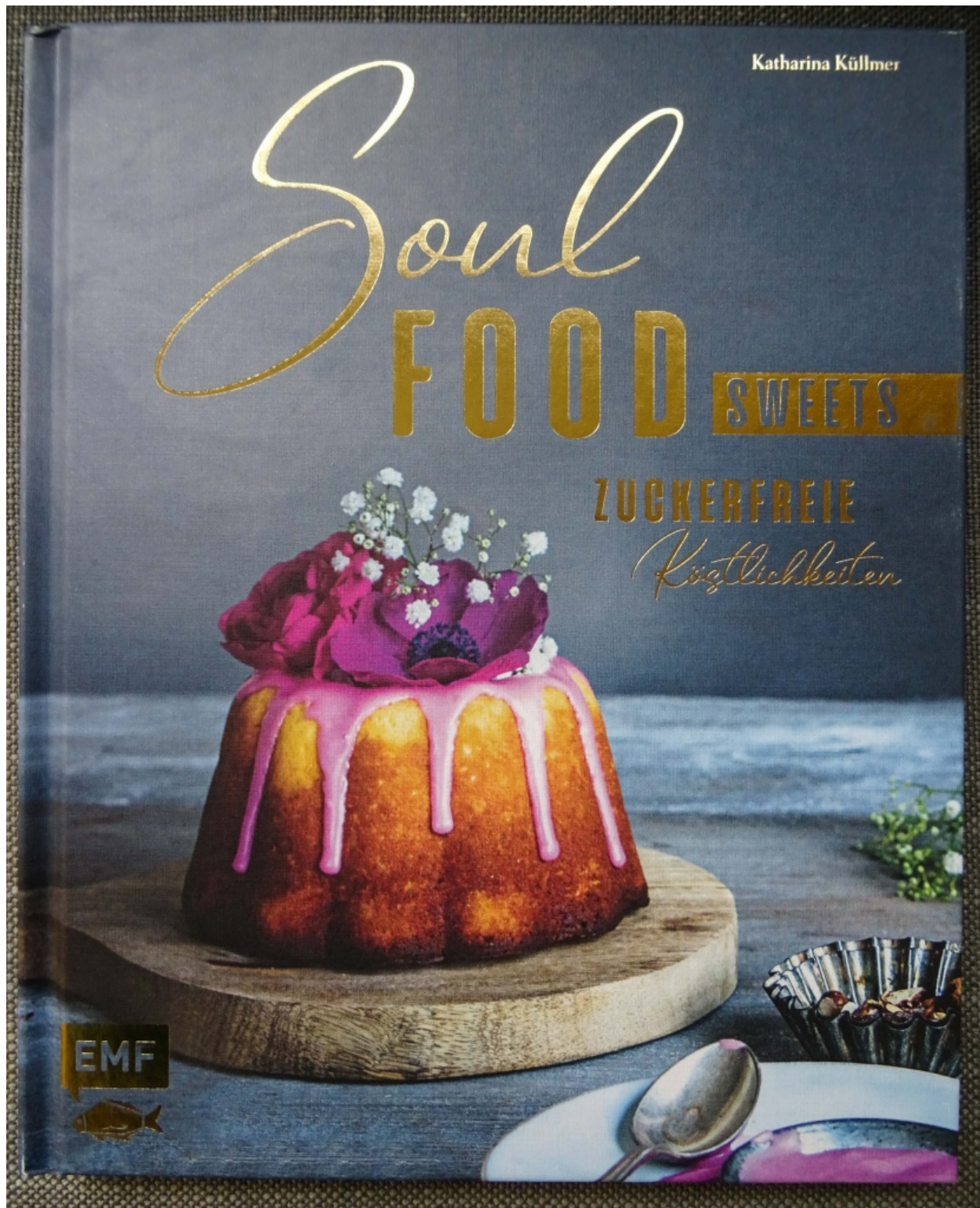
Allen, die kulinarisch etwas Neues lernen möchten und experimentierfreudig sind, kann ich dieses schöne Buch nur ans Herz legen.

Gönnt es euch als Ostergeschenk (oder verschenkt es an eure Lieben) – am besten bestellt beim kleinen Buchhändler im Ort oder direkt beim Verlag, denn mehr denn je sollten wir unsere kleinen lokalen Geschäfte unterstützen, oder?

Ich wünsche euch eine schöne Restwoche und viel Spaß beim kulinarischen Schmökern!

Eure Judith

Buchvorstellung: "Soul Food Sweets" von Katharina Küllmer



Das letzte neue Buch in meiner Sammlung, das ich euch noch vorstellen möchte, ist ein echter Hingucker. Schon das erste

Buch von Katharina Küllmer fand ich total schön, leider ist es immer noch nicht Mitglied in meinem Bücherregal.

Umso mehr freue ich mich über dieses zauberhafte Werk:
Buchvorstellung: „Soul Food Sweets. Zuckerfreie Köstlichkeiten“ aus dem EMF Verlag.

Das Konzept beschreibt die Autorin im Vorwort so: „Manchmal will die Seele Süßes. Für mich ist dabei wichtig, dass es trotzdem hochwertig und gesund zugeht, um nicht nur die Seele, sondern auch den Körper zu verwöhnen.“ Mit diesem Satz hat sie mich sofort gewonnen, denn auch ich habe ja gern den „ganzheitlichen“ Aspekt im Blick und versuche oft, Naschereien genussvoll, aber auch nicht ungesünder als nötig zu machen.

Die Liebe von Katharina zu Gewürzen und Farben spiegelt sich auch in diesem Buch wieder (ihr letztes hieß passenderweise „Aromenfeuerwerk“). Die Bilder sind farbenfroh und zum Teil sogar üppige Stilleben und die Kreationen strotzen nur so vor Aromen und Einfallsreichtum.



Inhalt

Nach einer kleinen Einleitung, einem „Zucker 1x1“ und einer Übersicht von Katharinas liebsten Süßungsmitteln, Backzutaten und Gewürzen folgen 6 Kapitel: „Frühstück“, „Raw Bites und Energyballs“, „Kühle Drinks und Heißgetränke“, „Gebäck“, „Desserts“ und „Eis“.

Die Rezepte sind alle wunderschön bebildert und sehr übersichtlich. Unter dem Titel sind die Hauptzutaten oder -aromen aufgeführt. Zu jedem Rezept schreibt die Autorin einige persönliche Bemerkungen. Zeichnet sich ein Rezept besonders aus, ist also zum Beispiel „glutenfrei“ oder „vegan“, ist dies unter den Zutaten vermerkt. Manchmal gibt es wertvolle Tipps zur Verfeinerung oder Abwandlung.



Kostprobe?

Fast alles klingt himmlisch. Besonders macht mich der „Rote Bete-Schokoladenkuchen mit Kaffee und Mandeln“ an, oder der „Haselnuss-Süßkartoffel-Kuchen“. Bei den Getränken klingt die „Masala-Chai-Milch mit Earl-Grey-Eiswürfeln“ spannend, denn

ich liebe Earl Grey.

Zum Naschen auf die Hand eignen sich die „Hand Pies mit Bergpfirsich und Zitronentymian“ oder die „Zimt-Schoko-Popsicles“.

Im Grunde kann man sich beim Blättern gar nicht entscheiden, was man zuerst ausprobieren möchte. Schon dies spricht sehr für das Buch. Die kunstvollen Fotos machen es für mich zu einem Gesamtkunstwerk, das man einfach nur gerne durchblättert und in dem die Augen schwelgen können, bevor man in die Küche eilt und sich Naschwerk zubereitet.



Ich bin begeistert von dem Buch und bin sicher, ihr Naschkatzen und -kater da draußen werdet es auch sein!

Habt eine genussvolle Woche und eine entspannte 3. Adventswoche!

Eure Judith

Katharina Küllmer

[„Soul Food Sweets. Zuckerfreie Köstlichkeiten“](#)

EMF Verlag

ISBN 978-3-96093-857-6

Hardcover, 30,00 Euro

**** unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer
Buchvorstellung ****