

**Buchvorstellung: „Healing
kitchen. Quick & Easy“ von
Shabnam Rebo**

The DK logo is a white square with the letters 'DK' in a bold, black, sans-serif font.

Healing Kitchen

Quick

&

Easy

80 vegane,
anti-entzündliche
Rezepte

Shabnam Rebo@thehungrywarrior

Heute gibt es mal wieder Lesefutter aus dem DK Verlag! Und zwar von Shabnam Rebo, einer Deutsch-Perserin, die mit Anfang 20 in die USA auswanderte und sich schon immer fürs Kochen und

Kulinarik begeisterte. Als sie 2015/16 wegen einer entzündlichen Darmerkrankung ihre Ernährung umstellen musste, brauchte sie eine Weile, um ein gesünderes, anti-entzündliches Konzept für sich zu finden. Mittlerweile fühlt sie sich kein bisschen eingeschränkt, sondern experimentiert mit Geschmack, Texturen und Farben und zaubert bunte, gesunde und leckere vegane Gerichte.

Ihr Blog „[The hungry warrior](#)“ war mir sogar vom Namen her ein Begriff, aber besucht hatte ich ihn bisher (leider) noch nicht. Wie das Buch auch (ihr zweites, übrigens), gefällt er mir richtig gut!

Aber schauen wir uns mal ihr Buch an:



INHALT		
6 Vorwort Antientzündliche Ernährung und wie ihr mit dem Buch arbeitet	8 So kam ich zur Healing Kitchen Vorratsschrank und wichtige Küchentools	62 Für jeden Tag Wenig Zeit und dennoch glücklich satt: One Pots, Bowls, Nudelgerichte & Co. für jede Tageszeit
20 Basics Saucen, Toppings und selbst gemachte Würzmittel im Vorrat erleichtern den Kochalltag ungemein		128 Comfort Food Unkompliziert und voller Aromen – Gerichte für das Wochenende oder gesellige Runden
42 Frühstück & Brunch Wohltuende Gerichte für den perfekten Start in den Tag		160 Sweets Herrliche Desserts, Kuchen und Gebäck in der gesünderen Variante
		184 Register

Inhalt

Nach einem kurzen Vorwort beschreibt Shabnam, wie sie zur Healing Kitchen kam, wie man mit dem Buch arbeitet und welche Ausstattung und Grundzutaten sie immer vorrätig hat. Dann kommen 5 Rezepte-Kapitel, gefolgt vom Register. Die Rezepte sind sehr schön bebildert und übersichtlich beschrieben. In einem Kommentar werden die gesunden Eigenschaften der einzelnen Zutaten beschrieben, damit man weiß, wie viel Gutes man sich mit diesem Gericht tut.



Kostprobe?

Wie wäre es mit einem „Gurken-Süßkartoffel-Salat mit Erdnuss-

Dressing“? Unbedingt ausprobieren muss ich die asiatischen „Lazy Miso-Tahin-Nudeln“, sobald ich wieder Miso im Haus habe. Köstlich klingt auch der Ofen-Tofu mit Oliven-Topping und Kräuterreis.

Und für den süßen Zahn gäbe es „Kürbis-Schoko-Blondies“, „Banana-Bread-Bällchen“ oder „Schoko-Süßkartoffel-Mousse“. Klingt doch verlockend, oder?



Mir gefällt das Buch total gut und ich finde viele Rezepte, die ich ausprobieren möchte. Die meisten sind wirklich einfach und sehr schnell zubereitet, was ich für den Alltag wichtig finde.

Außerdem gibt die Autorin Tipps, wie man zeitsparend vorbereiten und planen kann, um sich die ganze Woche über entspannt gesund ernähren zu können.

Von mir eine klare Empfehlung für alle, die gerne vegan/vegetarisch essen und sowieso für alle, die sich gesünder und anti-entzündlich ernähren möchten!

Viel Freude beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!
Eure Judith



Shabnam Rebo
„Healing kitchen. Quick & Easy“
DK Verlag/ 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4844-1

www.thehungrywarrior.de

Insta: @thehungrywarrior

**Buchvorstellung: „Toast it!
Krosse Brotscheiben üppig
belegt“ von Prue Leith**



Prue Leith

»Toast zu machen ist eine Kunst für sich
und Prue Leith perfektioniert sie«
Yotam Ottolenghi



75
Rezepte

Toast it!

Krosse Brotscheiben üppig belegt

Ein toller Snack in Buchform bereichert seit einigen Wochen meine Sammlung: „Toast it! Krosse Brotscheiben üppig belegt“. Das Buch aus dem DK Verlag enthält 75 köstliche Sandwich-Rezepte beziehungsweise Ideen für kreativ belegte geröstete Brote.

Die Autorin Prue Leith hat aus dem schlichten Sandwich eine Kunst gemacht, oder wie Yotam Ottolenghi schreibt: „Toast zu machen ist eine Kunst für sich und Prue Leith perfektioniert sie“.

Sie legt alte Klassiker neu auf, hat aber auch viele neue Kreationen ersonnen, die das alte und vielleicht auch etwas angestaubte belegte Brot wieder spannend machen.



Schauen wir mal ins Buch:

Einleitung	8
Käse & Eier	10
Vegetarisch & vegan	42
Fisch	86
Fleisch & Geflügel	114
Desserts	156
Begeisterte Köche	170
Register	184
Im Vorrat	188
Über die Autorin	190

Inhalt

In den 6 Kapiteln ist für jeden etwas dabei: Vegetarisch/Vegan genauso wie Fleisch/Geflügel, Fisch und natürlich Süßes für die Naschkatzen. Unter „Begeisterte Köche“ finden sich einige Basisrezepte zum Selbermachen.

Die Rezepte sind übersichtlich gestaltet und alle lecker bebildert.

Die Autorin schreibt immer ein paar persönliche Worte zum Rezept, etwa über die Entstehung, über Erinnerungen, die sie damit verbindet oder mit nützlichen Tipps und Hinweisen.

Fast jedes Rezept enthält am Ende ein oder zwei Tipps bezüglich der Zubereitung oder des Ersetzens von Zutaten.



Ziegenkäse, Spinat & rote Zwiebel auf Körnerbrot

In den 1990er-Jahren war gegrillter Ziegenkäse der letzte Schrei und wird auch heute noch mit Salat als Vorspeise oder als vegetarisches Hauptgericht serviert. In meinem Restaurant servierten wir ihn auf Toast mit Chili-Chutney und Weintrauben, und diese Kombi kam wirklich sehr gut an. Vielleicht ist die Zeit reif für ein Revival. Ich bevorzuge den leicht bröckeligen, am Rand weichen italienischen Käse, der in großen Rollen angeboten wird.

2 Scheiben Körnerbrot
Butter zum Bestreichen
1-2 EL rotes Zwiebelchutney
1 Handvoll zarte Spinatblätter
2 dicke Scheiben Ziegenkäse von der großen Rolle (siehe Tipp)

Das Brot rösten, erst mit Butter, dann mit dem Chutney bestreichen und mit den Spinatblättern belegen.

Den Backofengrill auf höchste Stufe vorheizen und die Käsescheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech möglichst dicht unter dem Grill backen – die Oberfläche sollte bräunen, bevor der Käse zu stark schmilzt. Die Käsescheiben mit einem Pfannenwender auf die mit Spinat belegten Röstbrote heben und sofort servieren.

TIPPS

- Ziegenkäse zerbröckelt leicht beim Schneiden. Deshalb die Messerklinge 20 Sekunden in kochend heißes Wasser tauchen und vor dem Schneiden abtrocknen.
- Die flaumige weiße Rinde schmeckt bei frischem Ziegenkäse köstlich. Wenn sie aber schon verfärbt oder feucht ist, schneiden Sie sie am besten ab.

Kostprobe?

Die Fotos sehen alle so lecker aus, ich könnte mich einmal durchs Buch knuspern!

Aber besonders fein klingen für mich die „Pochierten Eier und Harissa-Butter auf Grahambrot“, „Thunfisch niçoise auf Baguette“ oder „New York Pastrami Sandwich mit Ei“.

Als süßen Abschluss fände ich gegrillte „Aprikosen, Mandeln & Clotted Cream auf englischem Muffin“ sehr verführerisch. Ihr auch?

Thunfisch niçoise auf Baguette

Meiner Meinung nach wird der beste Salade niçoise mit frischem Thunfisch zubereitet. Wenn dieser roh ist oder nach Tataki-Art innen roh und außen gegart wie hier, ist das Fleisch seidenglatt, zart im Geschmack und dunkelrot. Wenn der Thunfisch durchgegart ist, unterscheidet ihn nur noch wenig vom Fisch aus der Dose. Gönnen Sie sich darum den unverwechselbar kräftigen Geschmack, die zarte Textur und die attraktive rosa Farbe.

1 dickes frisches Thunfischsteak (250 g)

2 EL Olivenöl, plus mehr zum Braten und Bestreichen

1 Stück Baguette (30 cm aus der Mitte)

50 g grüne Bohnen

2 TL Rotweinessig

1 Knoblauchzehe, zerdrückt
grüne Salatblätter

5 Kirschtomaten, halbiert

einige feine rote Zwiebelringe

1 Sardellenfilet, gehackt (nach Belieben)

2 hart gekochte Eier, geviertelt

schwarze Oliven

2 Stängel Basilikum

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine beschichtete Pfanne (vorzugsweise eine Grillpfanne für das Streifenmuster) stark erhitzen. Eine Seite des Thunfischsteaks mit Olivenöl bestreichen und mit der geölten Seite nach unten in die heiße Pfanne legen. Mindestens 30 Sekunden nicht wenden, sonst brennt sich das Rillennmuster nicht ein. Wenden und die andere Seite bräunen (die Außenseite soll sichtbar gegart und die Mitte noch roh sein). Etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Das Baguette quer aufschneiden, einen Teil der Krume herauszupfen, um Platz für den Salat zu schaffen. Innen mit Olivenöl bepinseln und im Backofen knusprig rösten.

Die Bohnen putzen und 4 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und unter fließend kaltem Wasser abschrecken.

2 EL Olivenöl mit Essig und Knoblauch verrühren, salzen und pfeffern. Die Salatblätter zerzupfen und in die »Brotstümpfen« legen. Tomaten, Bohnen, Zwiebel, Sardelle und Eier darauf anrichten. Den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und auf die Brotstümpfen verteilen. Mit dem Pfeffer abschmecken.



Ein ganz simples Sandwich haben wir sogar schon spontan ausprobiert: „Thunfisch-Mais-Toastie“. Die beliebte Kombi aus Dosen-Thunfisch und -Mais mit geriebenem Hartkäse zwischen Toastscheiben war super lecker und extrem schnell gemacht.

Das Buch ist eine schöne Inspirationsquelle, um ein schnelles Essen auch mal etwas kreativer anzugehen und sich statt eines schnöden Käsebrottes vielleicht doch ein kleines bisschen mehr Mühe zu geben. Das Ergebnis sind bunte, köstlich aussehende Kreationen, die Spaß machen!

Pilze in Sahne mit Petersilie auf Grahambrot

Alle Pilze, ob Wild- oder Zuchtpilz, herkömmlich oder exotisch, sind für dieses Gericht ideal. Ich liebe Steinpilze, aber große braune Champignons aus dem Supermarkt sind auch prima, weil man schöne große Scheiben daraus schneiden kann. Sie verwandeln das Gericht in die beste, sättigendste, genüsslichste Mahlzeit an einem kühlen Abend. Das Trüffelöl ist kein Muss, aber es fügt dem Ganzen eine dekadente Geschmacksnote hinzu. Übertreiben Sie es nicht, es kann schnell alle anderen Aromen überdecken.

2 EL Öl zum Braten
4-6 große Pilze, in Scheiben geschnitten
1 große Knoblauchzehe, zerdrückt
Trüffelöl
100 g Sahne
2 dicke Scheiben Grahambrot
Butter zum Bestreichen
1 EL fein gehackte Petersilie
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Pilze zügig darin anbraten, um sie zu bräunen und zu garen. Die Pilze in der Pfanne bewegen bis sie fast gar sind, dann den Knoblauch hinzugeben. Hitze reduzieren und noch 1 Minute weiterbraten.

Ein wenig Trüffelöl und die Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und unter Rühren kurz aufkochen.

Die Brotscheiben rösten, mit Butter bestreichen und auf vorgewärmte Teller legen.

Die Pilze auf den Brotscheiben verteilen und mit der Petersilie bestreuen.

TIPP

🌱 Vegan wird es mit Margarine (statt Butter) und Hafercreme (statt Sahne).



Mir gefällt das Buch sehr gut, und wer ein gutes Brot liebt und gerne ein bisschen experimentieren möchte, um aus dem Abendbrot-Trott herauszufinden, dem kann ich es uneingeschränkt empfehlen!

Habt eine genussvolle Zeit!

Alles Liebe,

eure Judith

„Toast it! Krosse Brotscheiben üppig belegt“

DK Verlag

Hardcover

16,95 Euro

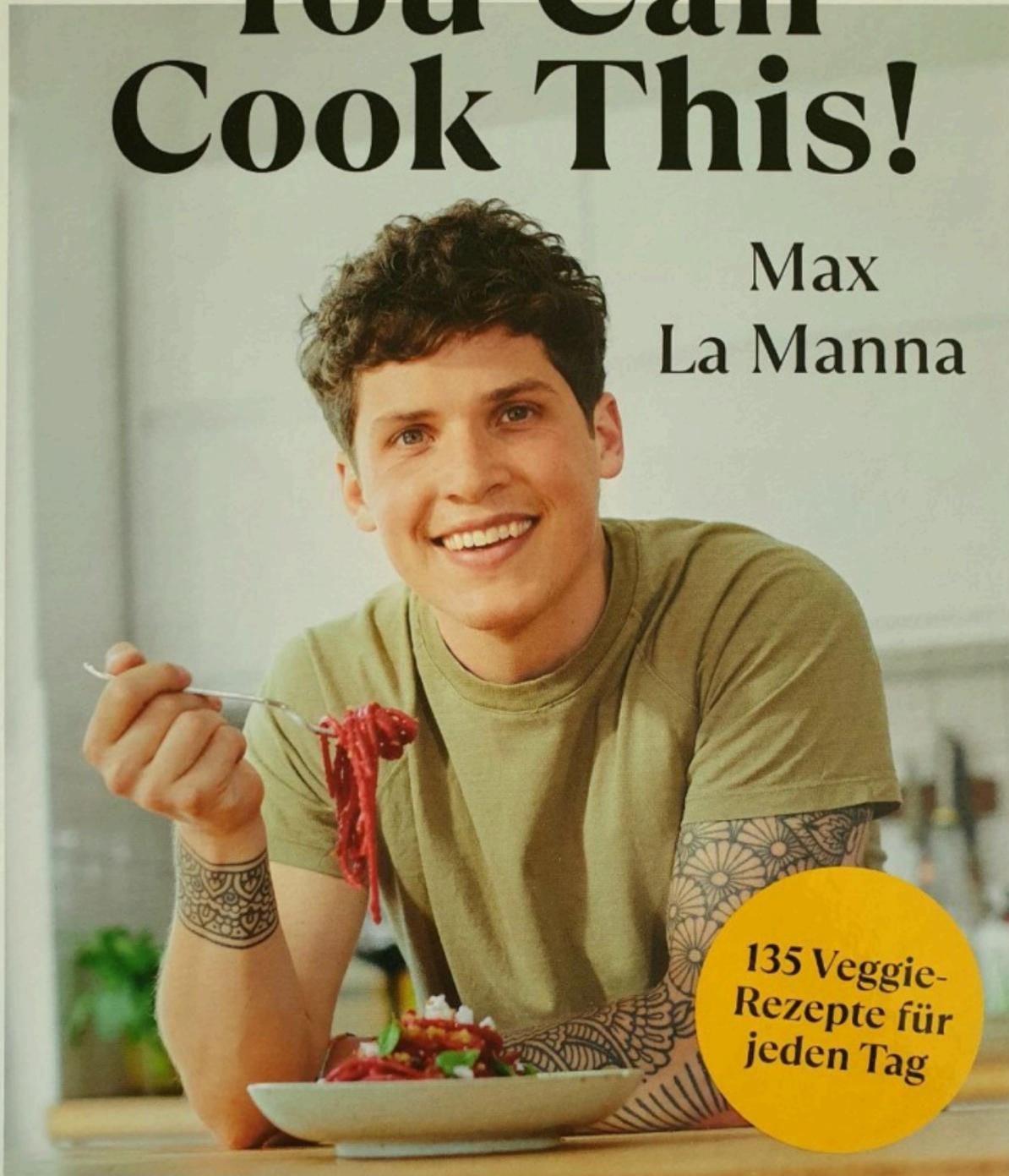
ISBN 978-3-8310-4779-6

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 Malfade (oder Fuaili)
- 2-3 große Handvoll Blattgemüse und/oder Kräuter, einkige Kräuter 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

1 Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Backpapier auslegen.

2 Brokkolistrünke und Knoblauch in die Backform geben und im Ofen 10-12 Minuten rösten, bis sie weich und gebräunt sind. Herausnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

3 In der Zwischenzeit Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und die Nudeln darin bissfest garen. In ein Sieb abgießen und dabei 50 ml Nudelkochwasser aufbewahren.

4 Das weiche Knoblauchfruchtfleisch aus den Schalen drücken. Mit Brokkolistrünken, Blattgemüse und/oder Kräutern, Sonnenblumenkernen, Nährhefe, Parmesan und Zitronensaft in einem Mixer pürieren. Bei laufendem Motor langsam das Olivenöl und das aufgefangene Nudelkochwasser zugießen und weitermixen, bis das Pesto sehr glatt ist.

5 Die abgetropften Nudeln zurück in den Topf geben und auf den Herd stellen. Bei schwacher Hitze zuerst die Butter unterrühren, dann Pesto und Zitronenschale sorgfältig untermischen. Die Nudeln mit Sonnenblumenkernen und Parmesan bestreuen, mit den Kräutern garnieren und servieren.

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.



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.

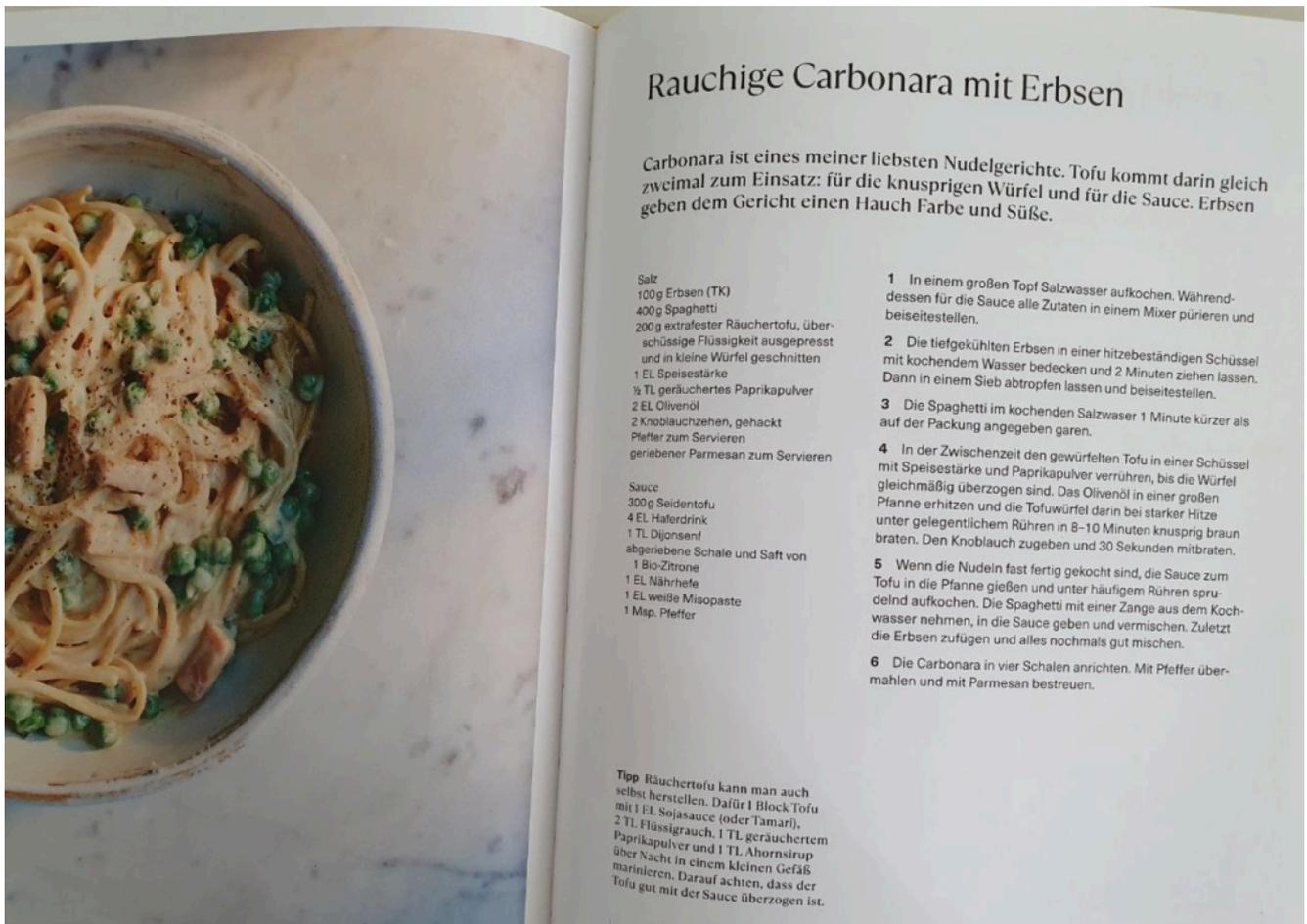
Vorwort	6	14 Schnelle Rezept-Hacks	256
In der Küche	9	Hol alles raus aus deinen Lebensmitteln!	270
		Register	276
		Dank	286
<hr/>			
1	Wurzelgemüse		14
	Karotte		
	Pastinake		
	Kartoffel		
	Rote Bete		
<hr/>			
2	Getreide		48
	Reis		
	Körner & Samen		
	Nudeln		
	Brot		
<hr/>			
3	Fruchtgemüse		82
	Tomate		
	Aubergine		
	Paprika		
<hr/>			
4	Kürbisse & Hülsenfrüchte		110
	Kürbis		
	Zucchini		
	Gurke		
	Tofu		
	Kichererbsen		
	Bohnen		
<hr/>			
5	Kohl & Blattgemüse		140
	Blumenkohl		
	Brokkoli		
	Kräuter		
<hr/>			
6	Pilze & Zwiebelgemüse		172
	Pilze		
	Zwiebel		
	Knoblauch		
<hr/>			
7	Milch & Alternativen		204
	Milch		
	Joghurt		
<hr/>			
8	Obst		222
	Apfel		
	Banane		
	Beeren		
	Zitrusfrüchte		
<hr/>			
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.

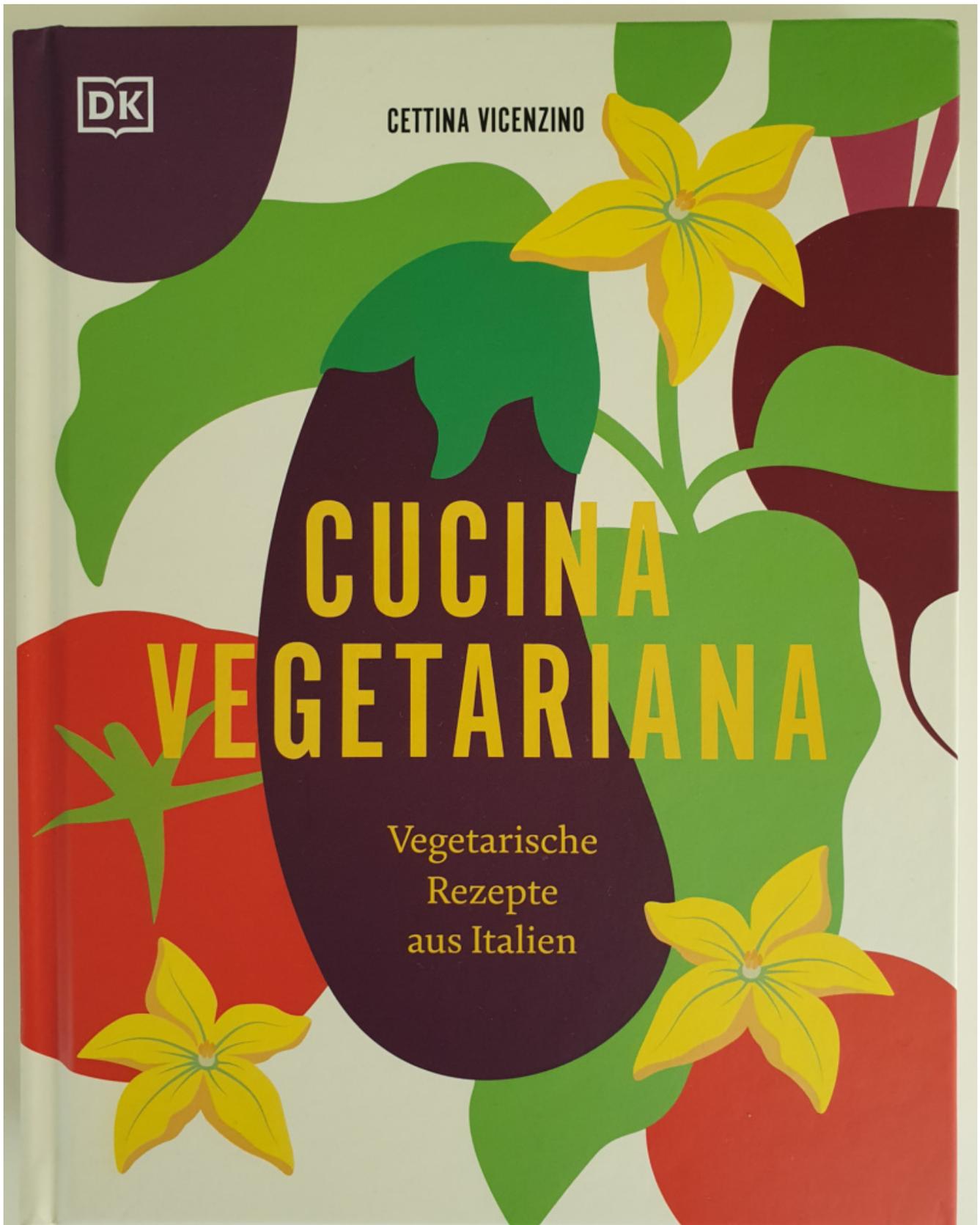
135 Veggie-Rezepte für jeden Tag

DK Verlag

Hardcover, 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4789-5

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



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)**

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
Zubehör	12	Körbchen	52	Wantan mit Meeresfrüchten
Bevor Sie beginnen	16	Ähren	53	Bánh gỏi
Einen Dampfkorb vorbereiten	22	TEIGTASCHEN		Thung thong mit Hähnchen
DIE GRUNDREZEPTE	25	MIT & OHNE SAUCE	55	Mandu mit Fleisch & Tofu
Eierteig	26	Manti	56	Pikante Gyoza mit Rindfleisch
Dumpling-Teig	28	Gürze mit Lamm	58	Ravioli mit Ziegenkäse & Zwiebeln
Durchscheinender Teig mit Tapioka	29	Shish barak mit Rindfleisch	60	Teigtaschen mit Fenchel & Pecorino
Glutenfreier Teig mit Stärke	30	Halbmonde mit Fleisch		Gelbe Teigtaschen mit Kalbfleisch
Teig mit Aroma	32	& gebackenen Tomaten	62	& Spinat
Gestreifter Teig	34	Sorrentinos mit Schinken & Käse	64	Teigbeutel mit Ratatouille
FORMEN & FALTEN	37	Cappellacci in Salbutter	66	Pfannentortellini mit Stockfisch
Aus aller Welt	38	Kräuter-Agnolotti mit Fleisch	68	Gyoza mit Krabben & Mango
Zubereitung mit der Nudelmaschine	40	Halbmonde mit Gemüse		GEDÄMPFTE & IN BRÜHE
Viereckige Ravioli	42	& Scamorza	70	GEGARTE TEIGTASCHEN ...
Runde Ravioli	42	Jiaozi mit mariniertem Huhn	72	Wantan-Suppe mit Lachs
Halbmonde	43	Halbmonde mit Ziegenkäse	74	Bánh böt loc
Pansotti	43	Teigtaschen mit Gulasch		Wantan in Hühnerbrühe
Agnolotti	44	& Süßholz	76	Har Gow mit Hähnchen-Yakitori
Tortellini	45	Ravioli mit Ofenpaprika & Kaffee	78	Sui mai mit Schwein & Garnelen
Cappelletti	46	Tortellini mit Ossobuco	80	Wantan »Thun«
Beutel	47	Pansotti mit Hähnchencurry	82	Buuds mit zweierlei Fleisch
Empanadas	48	Ravioligratin auf französische Art	84	Gyoza mit Garnelen & Oolong-Tee
Manti	49	Teigtaschen mit Schellfisch		Schweinefleisch-Kokos-Taschen
Hamantasch	49	& Brunnenkresse	86	Schwäbische Maultaschen
Gyoza	50	Sellerieravioli mit Gorgonzola	88	Champignon-Karrees
		Streifenravioli mit Ente	90	Veggie-Wantan in duftender Brühe
		Ravioligratin mit zweierlei Käse	92	SÜSSE TEIGTASCHEN
				Calcionetti mit Esskastanien
				& Schokolade
				Pansotti mit Schokolade
				& Himbeeren
				Coltunaji cu brânză
				Beutelnchen mit Birne & Pastinake
				Piroggen mit Heidelbeeren
				Rote Ravioli mit Erdbeeren
				& Litschi
				Buchweizen-Pansotti mit Apfel
				& Karamell
				SAUCEN & BEILAGEN
				Tomatensauce
				Pikante Paprikasauce
				Süßsalziger Dip
				Gremolata
				Pflaumensauce
				Erdnussauce
				Süßsaure Sauce
				Milde Paprikasauce
				Gemüsesauce
				Mango-Chutney
				Mayonnaise mit Limette,
				Miso & Dill
				Tomatensuppe
				Frittierte Zwiebeln oder Schalotten
				Kimchi
				DANK
				Impressum

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