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

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

DIE AUSSTATTUNG 11
Zubehör 12
Bevor Sie beginnen 16
Einen Dampfkorb vorbereiten 22

DIE GRUNDREZEPTE 25
Eierteig 26
Dumpling-Teig 28
Durchscheinender Teig mit Tapioka 29
Glutenfreier Teig mit Stärke 30
Teig mit Aroma 32
Gestreifter Teig 34

FORMEN & FALTEN 37
Aus aller Welt 38
Zubereitung mit der Nudelmaschine 40
Viereckige Ravioli 42
Runde Ravioli 42
Halbmonde 43
Pansotti 43
Agnolotti 44
Tortellini 45
Cappelletti 46
Beutel 47
Empanadas 48
Manti 49
Hamantasch 49
Gyoza 50
Wantan Version 1 51
Wantan Version 2 51
Körbchen 52
Ähren 53

TEIGTASCHEN MIT & OHNE SAUCE 55
Manti 56
Gürze mit Lamm 58
Shish barak mit Rindfleisch 60
Halbmonde mit Fleisch & gebackenen Tomaten 62
Sorrentinos mit Schinken & Käse 64
Cappellacci in Salbeibutter 66
Kräuter-Agnolotti mit Fleisch 68
Halbmonde mit Gemüse & Scamorza 70
Jiaozi mit mariniertem Huhn 72
Halbmonde mit Ziegenkäse 74
Teigtaschen mit Gulasch & Süßholz 76
Ravioli mit Ofenpaprika & Kaffee 78
Tortellini mit Ossobuco 80
Pansotti mit Hähnchencurry 82
Ravioligratin auf französische Art 84
Teigtaschen mit Schellfisch & Brunnenkresse 86
Sellerieravioli mit Gorgonzola 88
Streifenravioli mit Ente 90
Ravioligratin mit zweierlei Käse 92

FRITTIERTE & GEBRATENE TEIGTASCHEN 95
Wantan mit Meeresfrüchten 96
Bánh gối 98
Thung thong mit Hähnchen 100
Mandu mit Fleisch & Tofu 102
Pikante Gyoza mit Rindfleisch 104
Ravioli mit Ziegenkäse & Zwiebeln 106
Teigtaschen mit Fenchel & Pecorino 108
Gelbe Teigtaschen mit Kalbfleisch & Spinat 110
Teigbeutel mit Ratatouille 112
Pfannentortellini mit Stockfisch 114
Gyoza mit Krabben & Mango 116

GEDÄMPFTE & IN BRÜHE GEGARTE TEIGTASCHEN ... 119
Wantan-Suppe mit Lachs 120
Bánh bột lọc 122
Wantan in Hühnerbrühe 124
Har Gow mit Hähnchen-Yakitori 126
Sui mai mit Schwein & Garnelen 128
Wantan »Thun« 130
Buuds mit zweierlei Fleisch 132
Gyoza mit Garnelen & Oolong-Tee 134
Schweinefleisch-Kokos-Taschen 136
Schwäbische Maultaschen 138
Champignon-Karrees 140
Veggie-Wantan in duftender Brühe 142

SÜSSE TEIGTASCHEN 145
Calcionetti mit Esskastanien & Schokolade 146
Pansotti mit Schokolade & Himbeeren 148
Colțunași cu brânză 150
Beutelchen mit Birne & Pastinake 152
Piroggen mit Heidelbeeren 154
Rote Ravioli mit Erdbeeren & Litschi 156
Buchweizen-Pansotti mit Apfel & Karamell 158

SAUCEN & BEILAGEN 161
Tomatensauce 162
Pikante Paprikasauce 163
Süßsalziger Dip 164
Gremolata 164
Pflaumensauce 165
Erdnusssauce 165
Süßsaure Sauce 166
Milde Paprikasauce 166
Gemüsesauce 167
Mango-Chutney 167
Mayonnaise mit Limette, Miso & Dill 168
Tomatensuppe 168
Frittierte Zwiebeln oder Schalotten 169
Kimchi 170

DANK 172
Impressum 173

Inhalt

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

Die Rezeptkapitel richten sich unter anderem nach den Zubereitungsarten.

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

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

MANTI

TEIGTASCHEN MIT FENCHEL & PECORINO

2 Personen (Hauptgericht) oder 4 Personen (Vorspeise)

Vorbereitung 1 Std. | Wartezeit 1 Std. | Garzeit 10 Min.

Für den Teig
200 g Mehl
2 Eier
½ TL Kräuter der Provence, Thymian oder Oregano

Für die Füllung
40 g entsteinte schwarze Oliven
2 Sardellenfilets in Öl
1 TL gehackte Salzzitrone
100 g geriebener Pecorino
160 g Fenchel

Öl zum Braten

Zum Servieren
Fenchelgrün
Pfeffer
Pecorino

1. Einen Eierteig (siehe Seite 26) mit Kräutern der Provence zubereiten, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kühl stellen.

2. Für die Füllung Oliven, Sardellen und Salzzitrone fein hacken und in eine Schüssel geben. Den Pecorino zufügen und alles mit einer Gabel gründlich zerdrücken, sodass die Masse eine pastöse Konsistenz bekommt. Den Fenchel abspülen und sehr fein hacken. Unter die Masse rühren.

3. Teigtaschen nach Art von Manti zubereiten (siehe Seite 49).

4. Fertig geformte Teigtaschen zwischen zwei Geschirrtücher auf ein Blech oder ein Tablett legen.

5. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Teigtaschen darin 4–5 Minuten garen, anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl einige Minuten bräunen. Mit Fenchelgrün, Pfeffer und Pecorino bestreut, servieren.

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“.

BUCHWEIZEN-PANSOTTI MIT APFEL & KARAMELL

PANSOTTI

4 Personen
20 Stück

Vorbereitung 1 Std. | Wartezeit 1 Std. | Garzeit 35 Min.

Für den Teig
50 g Buchweizenmehl
60 g Weizenmehl (oder Reismehl für eine glutenfreie Teigversion)
1 Ei
2 EL Wasser

Für die Füllung
400 g Apfel
40 g Butter
65 ml Cidre (Brut/herb)

Zum Servieren
gesalzener Butterkaramell

1. Das Buchweizenmehl sieben. Alle Zutaten für den Teig in der Küchenmaschine oder mit der Hand 5 Minuten kneten. Falls der Teig zu trocken ist, etwas mehr Wasser zugeben. Zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch abdecken. 1 Stunde ruhen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Apfelwürfel bei starker Hitze 2 Minuten lang unter häufigem Rühren braten.

3. Den Cidre zugießen und bei mittlerer Hitze 20–30 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren.

4. Den Teig in mehrere Portionen teilen und in Frischhaltefolie wickeln. Jeweils eine Teigportion ausrollen (siehe Seite 40).

5. Aus dem Teig Quadrate mit 6 oder 7 cm Kantenlänge ausschneiden oder ausstechen. Aus Teigstücken und Füllung Pansotti zubereiten (siehe Seite 43).

6. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Teigtaschen darin 5 Minuten garen. Mit gesalzenem Butterkaramell servieren.

Echte Gourmets servieren dazu etwas Schlagsahne und geröstete Mandelblättchen.

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 anschauchliche 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!

VIERECKIGE RAVIOLI

1. Verwenden Sie ein Raviolibrett (Mehrfachmulde) oder stellen Sie die Teigtaschen von Hand her. Auf der Hälfte einer ausgerollten Teigplatte die Konturen der Ravioli mit wenig Druck markieren, um die Positionen für die Füllung erkennen zu können. Die Füllung auf den Teig geben.

2. Den Teig um die Füllung herum befeuchten, dann die freie Teigplatte darüberlegen. Den Teig zuerst mit den Fingern, dann mit einer kleinen Rolle zusammendrücken.

3. Den Teig mit einem Teigrad (glatt oder gewellt) oder einem Messer in Stücke schneiden. Die Ravioli mit Mehl bestäuben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Geschirrtuch abdecken.

RUNDE RAVIOLI

1. Aus dem Teig mit einem Ausstecher (glatter Rand) eine gerade Anzahl von Kreisen ausstechen. Die Teigränder mit einem Pinsel oder dem Finger mit Wasser befeuchten.

2. Auf die Hälfte aller Kreise mit einem Löffel oder einem Spritzbeutel einen Klecks Füllung geben. Mit einem freien Teigkreis bedecken und die Ränder rundum leicht zusammendrücken, um sie zu versiegeln.

3. Die Ravioli mit Mehl bestäuben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen.

42

HALBMONDE

1. Aus dem ausgerollten Teig Kreise ausschneiden oder ausstechen. Auf eine Hälfte jedes Kreises etwas Füllung geben, dabei den Rand frei lassen. Die Teigränder anfeuchten, dann den Teigkreis zur Hälfte falten und die Ränder zusammendrücken.

2. Auf die Arbeitsfläche legen und die runde Randkontur nach Belieben mit einem glatten oder geriffelten Ausstecher nachschneiden.

3. Die Teigtaschen mit Mehl bestäuben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder ein Geschirrtuch legen. Mit einem Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen oder klebrig werden.

PANSOTTI

1. Aus dem ausgerollten Teig gleich große Quadrate ausschneiden. Jeweils in eine Ecke einen Klecks Füllung geben. Die Ränder und die diagonale Faltlinie dabei frei lassen, dann mit Wasser anfeuchten.

2. Eine Ecke aufnehmen und diagonal falten, sodass ein Dreieck entsteht. Die Ränder und auch die Diagonale mit den Fingern gut zusammendrücken. Die Teigtaschen auf die Arbeitsfläche legen und bei Bedarf oder nach Belieben die Ränder mit einem glatten oder geriffelten Teigrädchen sauber nachschneiden.

3. Die Teigtaschen mit Mehl bestäuben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder ein Geschirrtuch legen. Mit einem Geschirrtuch abdecken, damit sie nicht austrocknen oder klebrig werden.

43

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

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

Alles Liebe, eure Judith

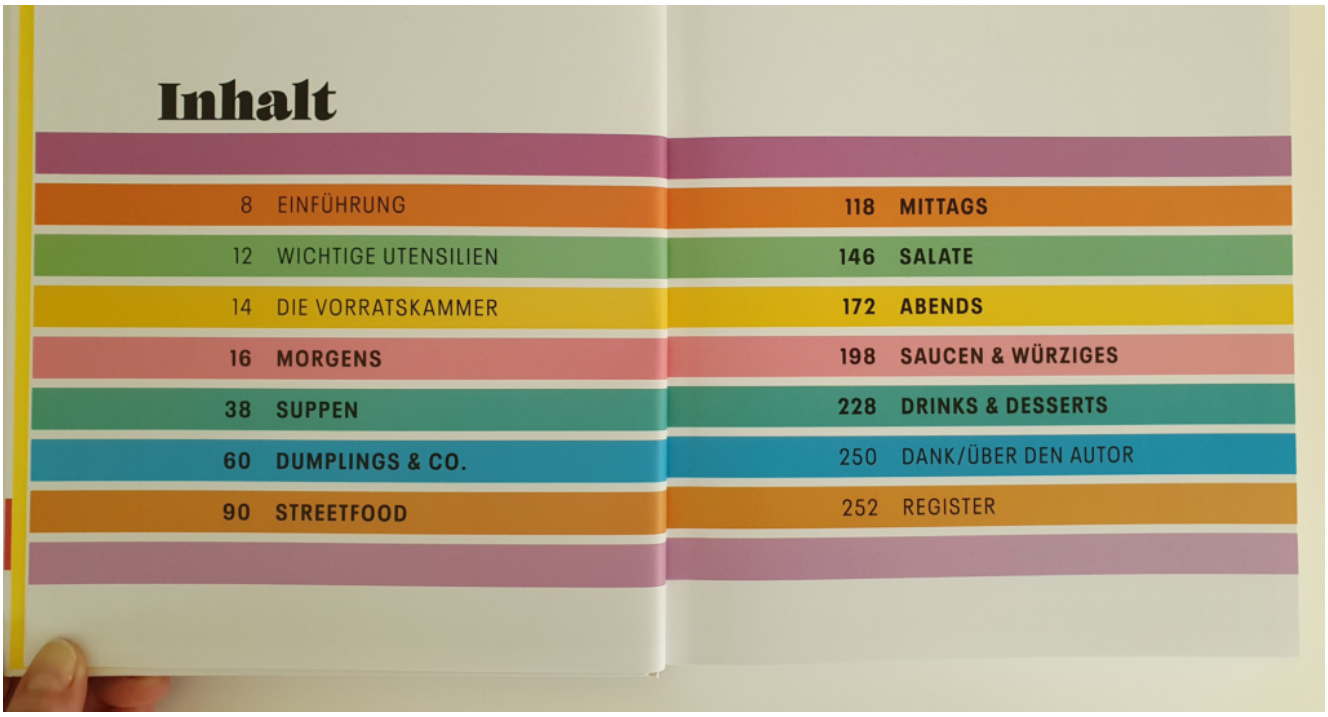
Soizic Chomel und Thibault Schuermans
„Mit Teigtaschen um die Welt. 50 Rezepte für Ravioli, Gyoza, Manti und Co“
DK Verlag
Hardcover, 22,95 Euro
ISBN: 978-3-8310-4652-2

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

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

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

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


Inhalt

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

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

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

Inhalt

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

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

Kitchen Passport | Suppen

LOHIKEITTO
(FINNISCHE LACHSRAHMSUPPE)

PORTIONEN
4

VORBEREITUNG
15 Minuten

GARZEIT
30 Minuten

Lohikeitto ist eine in Finnland sehr verbreitete Suppe, doch zum ersten Mal habe ich sie in der russisch-finnischen Grenzregion Karelien gegessen. Dieses Rezept ist eine eher freie Interpretation und der Versuch, sie mit Aromen aus der japanischen und südostasiatischen Küche zu kombinieren.

SO WIRD'S GEMACHT

1. In einer Schüssel das Miso mit Speisestärke, Fischsauce und Sahne verrühren, bis sich Stärke und Miso vollständig aufgelöst haben. Beiseitestellen.
2. Die Kartoffeln, die Karotte und den Lauch in einem großen Topf mit 1,5 l Wasser bedecken und salzen. Bei starker Hitze zum Kochen bringen und dann bei mittlerer bis starker Hitze 10 Minuten garen. Den Lauch herausnehmen und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.
3. Den Pfeffer, den Wacholder und den Lorbeer in ein Gewürzsäckchen einschlagen, in die Suppe legen und alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze wieder herausnehmen und entsorgen.
4. Den Lachs in die Suppe legen und 3–4 Minuten mitgaren.
5. Die Miso-Sahne-Mischung noch einmal kurz glatt rühren und unter die Suppe mischen. Die Suppe ein letztes Mal kurz aufkochen, bis sie sämig ist, und vom Herd nehmen. Vor dem Servieren den Dill unterrühren.

3 EL **weißes Miso** (50 g)
4 EL **Speisestärke**
4 TL **Fischsauce**
200 g **Schlagsahne**
2 große **Kartoffeln,** geschält und in 2,5 cm große Würfel geschnitten
1 große **Karotte,** geschält und in 2,5 cm große Würfel geschnitten
½ **Lauchstange,** nur der weiße und hellgrüne Teil, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
1 TL **Salz**
½ TL **schwarze Pfefferkörner**
3 **Wacholderbeeren,** zerstoßen
2 **Lorbeerblätter**
200 g **Lachsfilet** ohne Haut, in mundgerechte Stücke geschnitten
3 Stängel **Dill,** Blätter abgezupft und grob gehackt

Kostprobe?

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

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

versammelt.

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

Kitchen Passport | Drinks & Desserts

RUSSISCHE SYRNIKI-MUFFINS

ERGIBT 6 Stück
VORBEREITUNG 10 Minuten
GARZEIT 30 Minuten

Meine Großmutter ist berühmt für ihre *syrniki*, eine in Russland weit verbreitete Leckerei, die sich am besten als eine Mischung aus Quark- und Pfannkuchen beschreiben lässt. Ihr Rezept so umzuwandeln, dass es mit überall auf der Welt erhältlichen Zutaten funktioniert, war keine leichte Aufgabe, aber ich denke, es ist mir gelungen. Genieße sie mit einer Tasse Tee und zu jeder Tageszeit!

SO WIRD'S GEMACHT

1. Die Vertiefungen eines 6er-Muffin-Blechs leicht mit Butter einfetten. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel Ricotta, Grieß, Zucker, Zitronensaft, Essig, Ei, Vanille, Zimt und Salz sorgfältig vermengen.
3. Die Muffin-Formen bis zur Hälfte mit dem Teig füllen.
4. Die *syrniki* im mittleren Teil des Ofens 25–30 Minuten backen, bis sie von oben goldbraun sind. Vor dem Herauslösen 5–10 Minuten in der Form ruhen lassen. (Falls nötig, mit einem Messer oder einem gewölbten Spatel rundherum vom Rand lösen.)
5. Die *syrniki* mit 1 Klecks saure Sahne und Konfitüre garnieren und servieren.

ANMERKUNG: Wer kein Weichweizengrieß (meist im italienischen Supermarkt) bekommt, kann ersatzweise 3 Teile Hartweizengrieß und 1 Teil Speisestärke mischen.

2 TL Butter f
250 g Ricotta
50 g Weichwe
3 EL Zucker
60 ml Zitronen
2 EL Apfelessig
1 Ei
½ TL Vanilleext
1 Msp. Vanille
¼ TL gemahlene
1 Prise Salz

ZUM SERVIEREN
6 EL saure Sahne
6 TL Erdbeerkonf
andere Konfitüre

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

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

Eure Judith

Arseny Knaifel/ Andong
„Kitchen passport. 85 Rezepte für Reisehungrige“
DK Verlag
Hardcover, 24,95 Euro
ISBN: 978-3-8310-4677-5

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

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

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

Aber schauen wir uns das Buch mal an.

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

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

Nach der Einleitung gliedert sich das Buch in 7 Kapitel:

Inhalt

Einleitung 11

Nicht nur Brot zum Frühstück 26

Salate, Dips und Pickles 62

Erntezeit – Gemüse der Saison 114

Vorrat – Hülsenfrüchte und Getreide 168

Kuchen, Kekse und Desserts 212

Eingemachtes und Getränke 260

Produkte, Techniken, Bezugsquellen 282

Register 292

Inhalt

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

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

Pfannkuchen mit Tahin, Zimt und Carobsirup

Carob, die Frucht des Johannisbrotbaums, ist ein traditionelles Grundnahrungsmittel der zypriotischen Küche. Die Familie meines Vaters stammt aus Limassol, einer Gegend, die für ihre Johannisbrotbäume berühmt ist. In der Altstadt hat sich eine historische Carobmühle erhalten. Aus Carob wird unter anderem ein Sirup gewonnen – das »schwarze Gold«. Man kann ihn zum Backen und für Getränke verwenden. Zusammen mit Tahin und Zimt wird daraus eine traumhafte Begleitung für Pfannkuchen. Der Sirup ist von Natur aus nistisimo, und mit Pfannkuchen ohne Ei ergibt er ein leckeres Frühstück für die Fastenzeit.

Carobsirup schmeckt sehr intensiv und wird nur in kleinen Mengen verwendet. Sein Geschmack wird oft mit Schokolade verglichen, denn beide sind dunkel und kräftig. Aber der Sirup kann durchaus für sich selbst sprechen.

FÜR 4 PERSONEN

250 g Mehl
2 EL Zucker
½ TL gemahlener Zimt
¼ TL feines Meersalz
500 ml Pflanzendrink nach Wahl (Hafer- oder Mandeldrink sind gut geeignet)
2 EL Oliven- oder Pflanzenöl, plus mehr zum Einfetten
5 EL Tahin
3–4 EL kochend heißes Wasser
3 EL Honig (oder Zucker)
2 EL Carobsirup
2 Bananen (nach Belieben)

Das Mehl in eine große Rührschüssel geben und mit Zucker, Zimt und der Hälfte des Salzes vermischen. Eine Vertiefung in die Mitte drücken, den Pflanzendrink und das Öl hineingießen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Er sollte die Konsistenz von flüssiger Sahne haben – ist er zu dickflüssig, noch einen Spritzer Pflanzendrink unterrühren. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Das Tahin in einer kleinen Schüssel mit dem kochend heißen Wasser verrühren. Den Honig und das restliche Salz einrühren. Beiseitestellen.

Für die Pfannkuchen eine große antihaftbeschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze auf die Herdplatte stellen. Etwas Öl hineinträufeln und mit Küchenpapier verteilen. Sobald die Pfanne heiß ist, etwas Teig hineingeben und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Der erste Pfannkuchen geht oft daneben – Chefsache zum Naschen –, aber danach weiß man dann, wie viel Teig man wirklich benötigt. Den Pfannkuchen einige Minuten braten, bis er von unten goldbraun ist, dann wenden. Da der Teig keine Eier enthält, werden die Pfannkuchen nicht ganz so braun wie sonst. Die zweite Seite 1–2 Minuten braten. Sie können die Pfannkuchen entweder sofort servieren oder auf einem Teller bei schwacher Hitze im Ofen warm halten, bis alle fertig sind. Für jeden neuen Pfannkuchen die Pfanne immer wieder mit etwas Öl ausreiben. Die Pfannkuchen auf eine Servierplatte anrichten und mit Tahin und Carobsirup beträufeln. Ich m gern in Scheiben geschnittene Bananen dazu – sie passen hervorragen zu dem nussig-süßen Tahin und dem intensiven Carob –, aber das ble ganz Ihnen überlassen.

49 Nicht nur Brot zum Frühstück

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

Süßsaurer Lauch

Als Kind habe ich dieses Gericht oft gegessen – ich weiß nicht, ob es einen besonderen Namen hat, doch in den meisten griechisch-zypriotischen Haushalten scheint es bekannt zu sein. Es schmeckt mild, aber kontrastreich – ein wenig Süße durch den Zucker, das langsame Garen und die Karamellisierung, ein wenig Säure durch den Schuss Zitronensaft am Ende. Eine delikate Beilage, die zu vielen Hauptgerichten passt.

FÜR 4 PERSONEN ALS BEILAGE

3 Lauchstangen
3 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 EL Zucker
2 Zweige Thymian (oder Oregano)
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
75 ml Wasser
Saft von 1 Zitrone

Den Lauch putzen, das Grüne fein hacken und das Weiße in 2 cm dicke Ringe schneiden. In einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf leicht erhitzen. Den Knoblauch darin 1 Minute bei schwacher Hitze anbraten. Den Zucker unterrühren und den Knoblauch weitere 1–2 Minuten braten, bis er goldgelb ist. Den Lauch zugeben. Thymian- oder Oreganoblätter abzupfen und untermischen. Das Gemüse großzügig mit einigen Prisen Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten braten, dann das Wasser zugießen. Den Deckel auflegen und den Lauch bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren schmoren, bis er weich ist. Dann den Deckel abnehmen, die Temperatur erhöhen und die überschüssige Flüssigkeit verkochen lassen – das dauert etwa 5 Minuten. Den Zitronensaft unterrühren. Das Gemüse vor dem Servieren abschmecken.

120 Ernteerin – Gemüse der Saison

Von oben: Baklazhannaia Ikra (siehe S. 122); Süßsaurer Lauch (siehe S. 120)

Kostprobe?

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

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

Ekmek: *Kataifi mit Creme*

Meine *yiayia* und ich lieben Milchpudding, und als sie fastete und etwas Süßes brauchte, habe ich zum ersten Mal eine vegane Version dieses griechischen Klassikers gemacht. Obwohl wir beide ihn sehr lecker fanden, ersetze ich die Milch in traditionellen Rezepten nicht gern durch Pflanzendrink, und deshalb wollte ich dieses Dessert hier eigentlich nicht aufnehmen. Bei meinen Recherchen fand ich jedoch heraus, dass auch die Mönche auf dem Berg Athos Ekmek *nistisimo* zubereiten, ebenfalls mit pflanzlichen Milchalternativen. Und ich dachte mir, wenn das für die Mönche auf dem Berg Athos gut genug ist, dann kann ich es auch hier anbieten.

FÜR 8 PERSONEN

375 g Zucker
300 ml Wasser
1 Zimtstange
3 Gewürznelken
5 EL mildes Olivenöl (oder Pflanzenöl)
200 g Kataifiteig
10 EL Speisestärke
1,25 l Mandeldrink
2 EL Orangenblütenwasser
2 EL Rosenwasser
40 g gemischte Kerne (am besten Pistazien und Mandeln)
getrocknete Rosenblütenblätter und Blattgold, zum Dekorieren (nach Belieben)

Zunächst den Sirup zubereiten, damit er abkühlen kann: 250 g mit dem Wasser, der Zimtstange und den Gewürznelken in einen Topf geben und bei starker Hitze aufkochen. Dann bei mittlerer 6–8 Minuten köcheln lassen, bis der Sirup eingedickt, aber nicht ist. Beiseitestellen und vollständig abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine quadratische Backform (24 × 24 cm) mit etwas Öl einfetten. Den Kataifiteig in die Form g mit dem Öl beträufeln und sorgfältig durchmischen. Dann den Te gleichmäßig auf dem Boden der Backform verteilen. Im Ofen 20– nuten backen, bis er goldbraun ist. Die Form aus dem Ofen nehm Gewürze aus dem abgekühlten Sirup fischen und den Teig gleichm mit Sirup übergießen. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Sobald der Teig kalt ist, die Creme zubereiten: Die Speisestärke in Rührschüssel geben und mit etwa 6 EL Mandeldrink glatt rühren. restlichen Mandeldrink in einen großen Topf gießen, mit den restli 125 g Zucker verrühren und bei mittlerer Hitze aufkochen. Etwas h Pflanzendrink zu der Speisestärkemischung gießen und mit dem S besen glatt rühren. Dann diese Mischung zu dem restlichen Pflanz in den Topf geben und sorgfältig unterrühren. Unter Rühren köchel lassen, bis die Creme eindi n die Temperatur reduzieren un Orangenblüten- sowie R n. Weiterrühren, bis Creme so weit einge ken haften bleibt dauert r hlten Kataifite verte e Creme mit u lt ist, gebe ich eren im Kühls

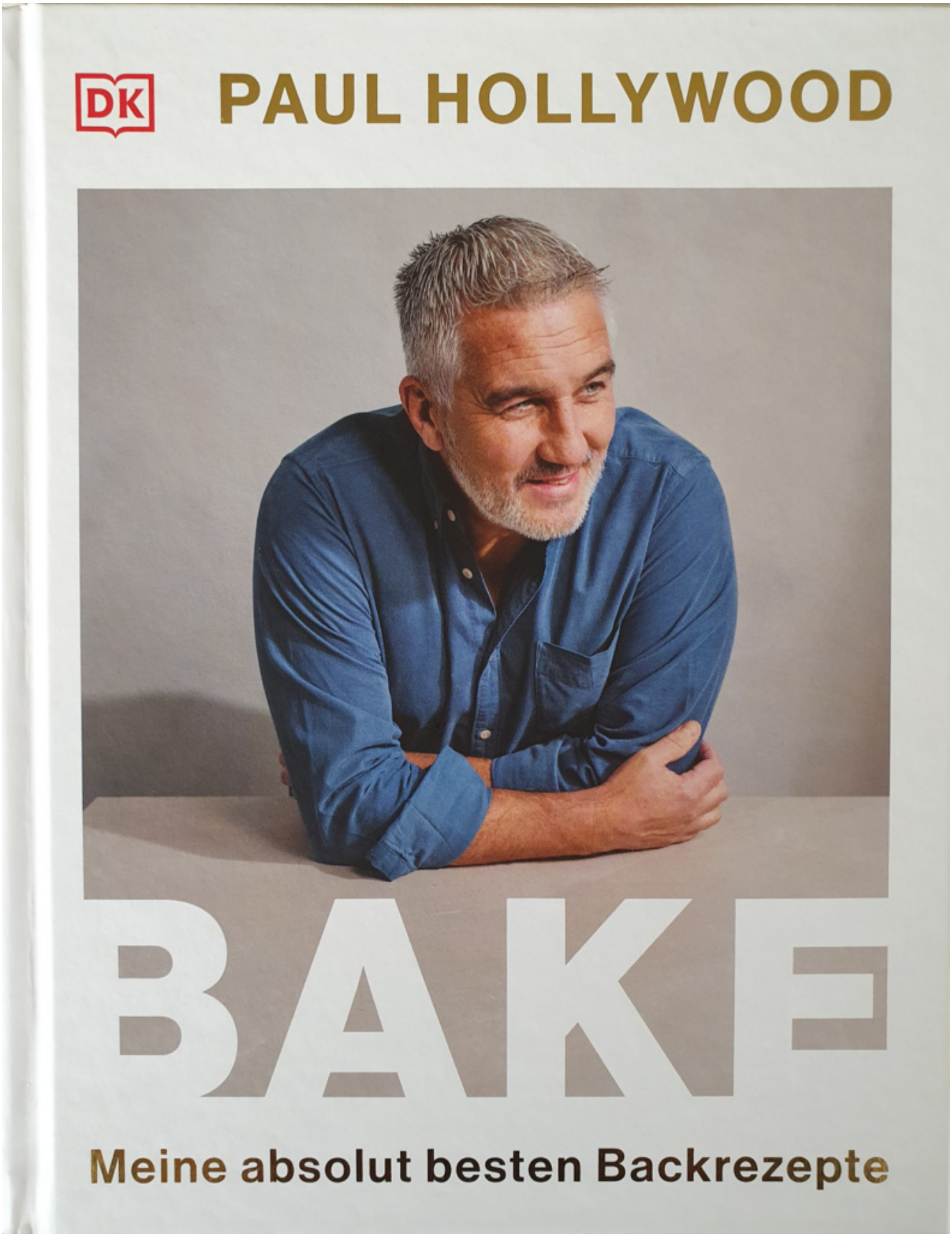
Habt ihr Appetit bekommen? Ich hoffe es, denn das Buch ist eine Besonderheit und hat viele begeisterte Leser verdient! Von mir gibt es ganz klar einen fetten Daumen hoch.

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

Eure Judith

Georgina Hayden
Nistisima. Traditionell • mediterran • vegan
DK Verlag
ISBN 978-3-8310-4685-0
Hardcover, 29,95 Euro

Buchvorstellung: „BAKE. Meine absolut besten Backrezepte“ von Paul Hollywood



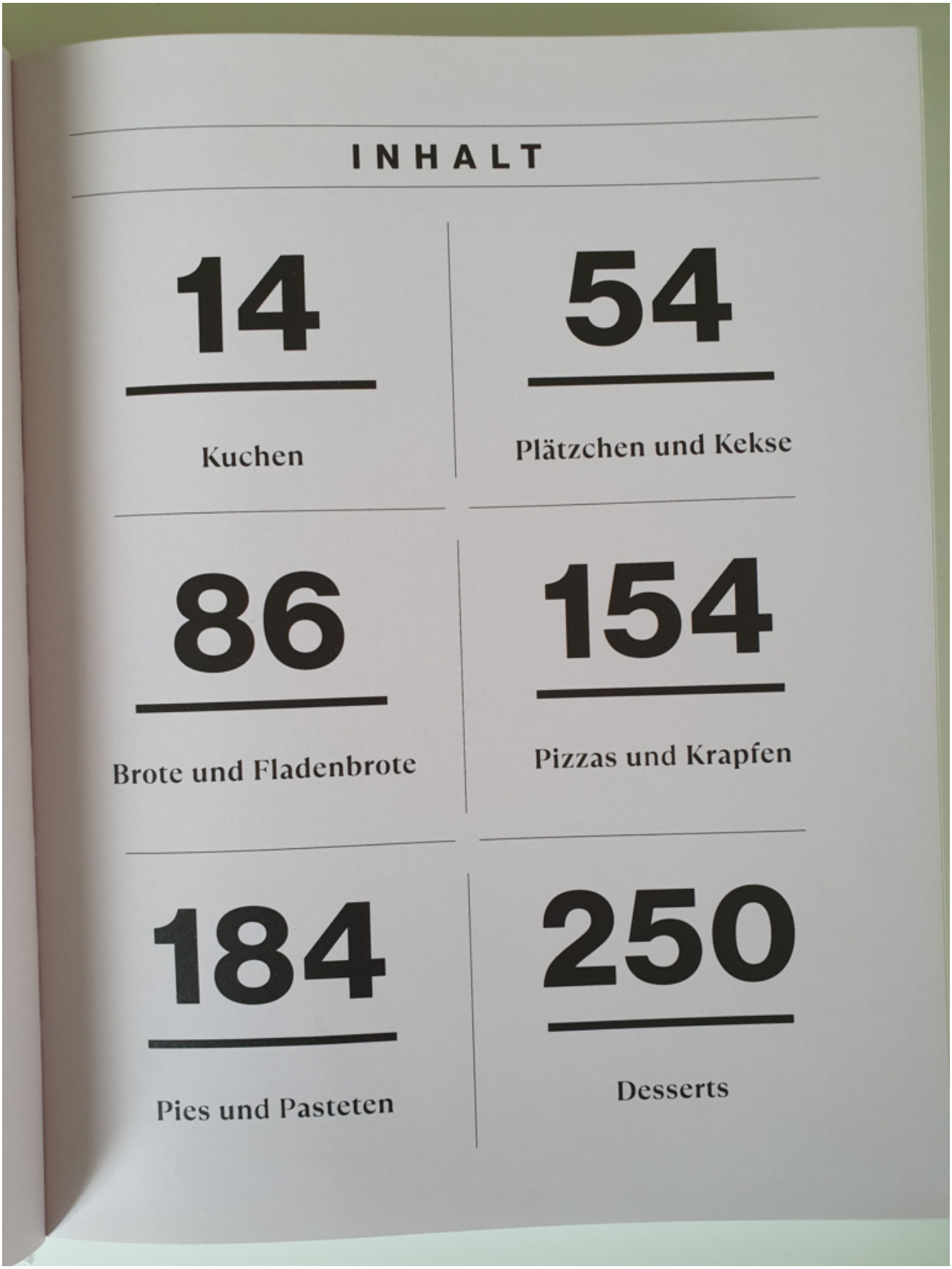
Heute gibt es mal wieder Lesefutter. Ein neues Backbuch steht in meinem übervollen Regal. Ok, eigentlich liegt es noch darauf und wartet, bis ich es irgendwo reinquetsche. So

langsam nimmt der Platzmangel bei den Koch- und Backbüchern kritische Formen an…

Aber sie machen einfach so viel Freude! In neuen Büchern, die noch so gut nach Papier riechen, schmökern und sich frische Inspiration oder auch nur Heißhunger auf die abgebildeten Naschereien zu holen, das ist immer wieder die schönste Auszeit für mich.

Den Autor Paul Hollywood kannte ich bisher noch überhaupt nicht. In England ist er jedoch offenbar eine bekannte Größe im Backbuchbereich sowie im Fernsehen, wo er Juror einer Backshow ist und während seiner Karriere viele TV-Auftritte hatte. Sein Vater war Bäcker, er kam mit diesem Handwerk also sehr früh in Berührung und arbeitete international in Bäckereien, namhaften Hotels und Resorts.

In seinem Buch BAKE verrät er seine liebsten Backrezepte.



INHALT

14 Kuchen

54 Plätzchen und Kekse

86 Brote und Fladenbrote

154 Pizzas und Krapfen

184 Pies und Pasteten

250 Desserts

Aber schauen wir mal ins Buch:

INHALT

BAKE gliedert sich in 6 Kapitel. Spätestens bei „Pies und Pasteten“ sieht man, dass der Autor englisch ist. Klasse finde ich, dass sowohl süße als auch herzhafte Leckereien vorhanden sind.

Die Mischung ist vielseitig und für jeden ist etwas dabei. Aufwendigere Rezepte sind ausführlicher bebildert, um die einzelnen Arbeitsschritte nachvollziehen zu können.

Für Anfänger sind zum Beispiel ein simpler Rührkuchen oder Kekse geeignet. Auch Brote oder Pizzen findet man und alles sieht verführerisch aus.

Die Rezepte werden begleitet von einem kurzen Text des Autors, mit Erinnerungen, Tipps oder was er an diesem Gericht besonders liebt. Die Anleitungen sind übersichtlich und sinnvoll gegliedert.

Thailändische Hähnchenpastete

Für 4–6 Personen

Ich bin ein großer Fan der thailändischen Küche. Darum zählt auch diese Pastete mit einer Hähnchenfüllung in mild-würziger Kokossauce zu meinen Favoriten. Wenn man mir dazu noch eine Portion Pommes serviert, bin ich rundum glücklich.

Mürbeteig

250 g Mehl, plus mehr zum Verarbeiten
1 Prise feines Salz
60 g kalte Butter, gewürfelt
60 g kaltes Schmalz, gewürfelt
2–3 EL kaltes Wasser
1 mittelgroßes Ei, verquirlt, zum Bestreichen

Füllung

2 Hähnchenkeulen ohne Haut und Knochen
2 Hähnchenbrustfilets
2 EL Kokosöl
2 längliche Schalotten, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gerieben
1 rote Chili, entkernt und fein gehackt
1 TL frisch geriebener Ingwer
2 TL grüne Thai-Currypaste
200 ml Kokosmilch
150 ml Hühnerbrühe
2 Limettenblätter
1 Stängel Zitronengras, zerdrückt
1 kleine Süßkartoffel, ca. 175 g, geschält und in 1 cm große Würfel geschnitten
1 TL Speisestärke mit etwas Wasser angeri
1 Spritzer

Für die Füllung das gesamte Hähnchenfleisch in 1,5 cm große Stücke schneiden und beiseitestellen. Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer bis schwacher Hitze zerlassen. Schalotten, Knoblauch, Chili und Ingwer hinzugeben und weich dünsten, aber nicht bräunen.

Die Currypaste einrühren und 1–2 Minuten erhitzen, bis sich das Aroma entfaltet. Das Hähnchen zugeben, die Hitze etwas erhöhen und unter Rühren anbraten, bis es an der Oberfläche nicht mehr rosa ist.

Kokosmilch, Hühnerbrühe, Limettenblätter, Zitronengras und Süßkartoffel hinzufügen. 12–15 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffel weich ist.

Die angerührte Speisestärke zugeben und die Sauce unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis sie einzudicken beginnt. Vom Herd nehmen und mit der Fischsauce abschmecken. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Für den Mürbeteig Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Gewürfelte Butter und Schmalz hinzufügen und mit den Fingern verreiben, bis die Mischung wie feine Brotkrümel aussieht. Gerade so viel Wasser hinzugeben, dass der Teig zusammenhält. Vorsichtig zu einer Kugel formen. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 200 °C/Umluft 180 °C vorheizen. Limettenblätter und Zitronengras aus der abgekühlten Füllung entfernen. Zwei Drittel des Teigs auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und eine 4 cm hohe Backform (Ø 20 cm) mit losem Boden damit auskleiden. Den restlichen Teig für den Deckel ausrollen.

Die abgekühlte Füllung in die Backform geben und den Rand mit verquirltem Ei bestreichen. Mit einem Teiggitterschneider über den Teigdeckel rollen. Vorsichtig am Teig ziehen, um das Gitter zu öffnen. Auf die Füllung legen. (Alternativ 1 cm breite Teigstreifen schneiden und gitterförmig auf der Torte anordnen). Die Oberseite der Pastete mit verquirltem Ei bestreichen und die Pastete in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit Wok-Gemüse servieren.

Pies und Pasteten

KOSTPROBE?

Alles klingt sehr verführerisch, aber sofort ins Auge sprang mir der „New York Chocolate Brownie Cheesecake“. Für „Klassische Scones“ bin ich auch immer zu haben, so eine englische Tea Time ist doch was Nettes. Die „Tonnendeckel“, reichhaltige, große Brötchen aus Nordwestengland, die der Autor in seiner Jugend gerne mit Fish and Chips füllte, sehen auch lecker aus.

Diverse Fladenbrote, Pizzavarianten, Pasteten oder Pies, aber auch „Empanadas mit Rindfleisch“ erzeugen Hunger auf Herzhaftes und für den süßen Zahn klingen „Birnen-Mandel-Schnitten“, „Pecan Pie“ oder „Zitronentörtchen“ so richtig gut.

Pecan Pie

12 Stücke

Auf einer Motorradtour von New York nach Los Ang
Zwischenstopp im Süden Georgias ein, wo ich in ein
unglaublichen Pekannusskuchen probierte. Dieser a
mit braunem Zucker, hellem Sirup und Melasse ist zie
hat durch die Pekannüsse einen tollen Biss. Ich servi
Kugel Vanilleeis oder einem Klecks Sahne. Etwas Fris
ihm dezente Säure und eine schöne Farbe.

Teig
200 g Mehl, plus mehr zum verarbeiten
1 Prise feines Salz
75 g kalte Butter, gewürfelt
1 großes Eigelb
50 g vollfetter Frischkäse
2–3 EL kaltes Wasser

Belag
150 g Pekannusskerne
80 g Butter
120 g dunkelbrauner Zucker
150 g heller Sirup
60 g dunkle Sirup (z. B. Zuckerrübensirup)
1½ EL Speisestärke
1 mittelgroßes Ei, verquirlt
1 Eigelb
175 ml Schlagsahne (30 % Fett)

Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. D
alles mit den Fingern fein-bröselig verreiben. Eigelb und
und mit einem Tafelmesser unterarbeiten, dann teelöffel
bis der Teig zusammenhält. Womöglich wird nicht das ge

Den Teig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und
ten in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 200 °C/Umluft 180 °C vorheizen. Den Te
bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen und eine Tar
auskleiden. Den Teig etwas über den Formrand übersteher

Den Teig mit Backpapier auslegen und 12–15 Minuten mit H
deckt blind, bis sich der Teig trocken anfühlt. Papier und Hü
und den Teig weitere 5 Minuten backen, bis er etwas Farbe
Den überstehenden Teig am Rand abschneiden.

Die Ofentemperatur auf 160 °C/Umluft 140 °C herunterschal
auf ein Backblech streuen und im Ofen 8–10 Minuten rösten,
sen, dass sie nicht verbrennen. Auf einen Teller geben und ab
Hälfte der Pekannüsse fein hacken. Die Ofentemperatur auf
erhöhen.

Für den Belag Butter, Zucker, Sirup und Melasse in einem Top
schmelzen. Die Speisestärke zugeben und die Mischung unter
ren erhitzen, bis sie eindickt. Vom Herd nehmen und das verqui
und die Sahne unterrühren. Die gehackten Pekannüsse einrühr

Insgesamt finde ich das Buch abwechslungsreich und vielfältig. Sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene ist etwas dabei. Die Fotografie ist schlicht, aber sehr schön und appetitlich.

Lediglich die Zuckermenge in den meisten Rezepten finde ich persönlich viel zu viel. Bei den meisten Rezepten würde ich da entsprechend reduzieren.

Nachbacken würde ich aber die allermeisten Sachen.

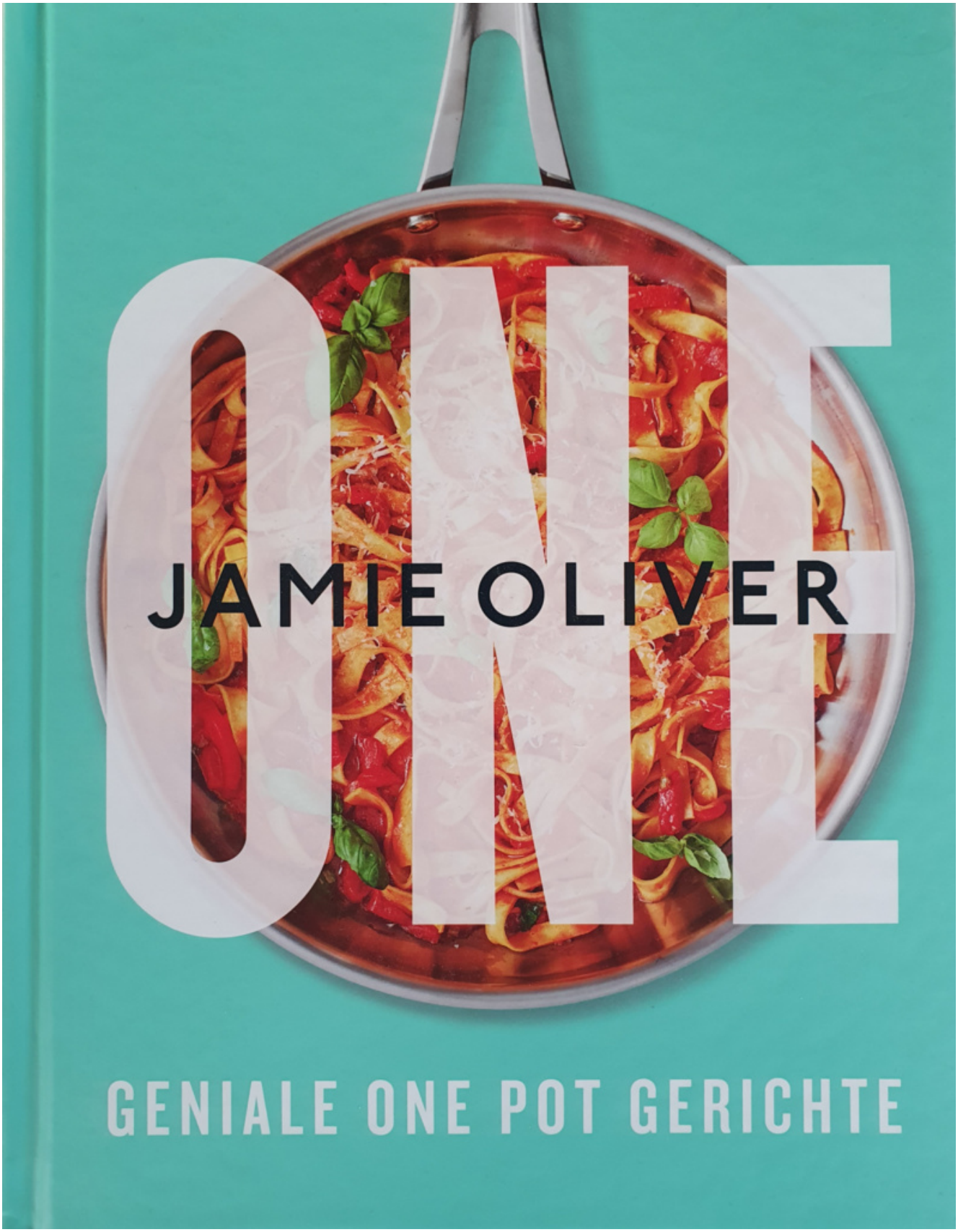
Ich mag das Buch und werde sicher immer mal wieder drin blättern. Am Wochenende gibt es einen abgewandelten Mandelkuchen daraus, der super lecker und sooo einfach gemacht war! Seid gespannt!

Habt eine genussvolle Woche und lasst nichts anbrennen!

Eure Judith

Paul Hollywood
BAKE. Meine absolut besten Backrezepte
DK Verlag
ISBN: 978-3-8310-4710-9
Hardcover, 29,95 Euro

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

Inhalt

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.

PFANNE

SHAKSHUKA MIT CHAMPIGNONS

CHORIZO, WEISSE BOHNEN, TOMATEN, WÜRZIGER FETA & PETERSILIE

FÜR 2 PERSONEN | FERTIG IN 15 MINUTEN

250 g Champignons
10 g Chorizo
½ Bund glatte Petersilie (15 g)
1 Dose Cannellini-Bohnen (400 g)
100 g reife Kirschtomaten in verschiedenen Farben
4 Eier
20 g Feta

Die Stiele und den unteren Rand der Champignons abschneiden und beiseitelegen (so sehen sie besonders ansprechend aus, wie man auf dem Foto sieht). Die Pilze mit dem Stielansatz nach unten in eine Pfanne (28 cm Ø) legen. 1 Schuss Olivenöl zugeben und die Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf den Herd stellen. Zuerst die Chorizo fein hacken und hinzufügen, dann die Pilzabschnitte, die Petersilienstängel und den Großteil der Blätter. Die Pilze goldbraun braten und ab und zu durchschwenken.

Die Bohnen und die Hälfte der Flüssigkeit aus der Dose in die Pfanne geben, ein paar Bohnen mit einer Gabel zerdrücken – so wird das Ergebnis cremiger. Die Tomaten halbieren und untermengen, alles sorgfältig abschmecken, dann vier Vertiefungen für die Eier hineindrücken. Die Eier hineinschlagen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 Minuten oder wie gewünscht garen. Den Feta in die Pfanne krümeln, die Shakshuka mit der restlichen Petersilie und 1 Prise schwarzem Pfeffer bestreuen und nach Belieben mit etwas nativem Olivenöl extra abrunden. Schmeckt fabelhaft mit Vollkorntoast zum Stippen.

GO VEGGIE

Einfach die Chorizo durch 1 Prise geräuchertes Paprikapulver ersetzen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
338 kcal	17,9 g	5,5 g	25,8 g	15,6 g	2,6 g	0,9 g	10,2 g

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 EIERSCHNECKEN, SPINAT, GEWÜRZE & SCHNELLES ZWIEBEL-PICKLE

FÜR 2 PERSONEN | FERTIG IN 22 MINUTEN

2 Eier
1 rote Zwiebel
1 EL Chili-Knoblauch-Currypaste
160 g Erbsen (TK)
100 g Babyspinat
1 Packung vorgegarter Reis (250 g)
1 Bio-Zitrone
165 g 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 zugießen. 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 Kedgeree 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

189

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.

OFENFESTE FORM

BLONDIE

WEISSE SCHOKOLADE, ERDNUSSBUTTER & KONFITÜRE

FÜR 16 PERSONEN | FERTIG IN 42 MINUTEN, PLUS KÜHLEN

200 g weiche Butter, plus mehr zum Einfetten
200 g brauner Zucker
4 große Eier
200 g selbsttreibendes Mehl (oder Weizenmehl Type 405, mit 3 TL Backpulver vermischt)
200 g weiße Schokolade
3 EL stückige Erdnussbutter
3 EL Schwarze-Johannisbeer-Konfitüre

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form (20 × 30 cm) mit Backpapier auskleiden und das Papier großzügig mit Butter einfetten. Im Mixer die Butter und den Zucker mixen, die Eier hineinschlagen, das Mehl zugeben und weitermixen, bis die Mischung glatt ist. Die in Stücke gebrochene Schokolade hinzufügen und in kurzen Intervallen in kleine Stücke hacken. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und gleichmäßig verstreichen. Die Erdnussbutter mit 2 EL warmem Wasser verdünnen, die Konfitüre kurz glatt rühren, beides auf den Teig geben und mit einem Cocktailspieß kreuz und quer grob unterziehen – wie es Ihnen gefällt. Den Blondie im Ofen 30 Minuten goldgelb backen. Abkühlen lassen und vor dem Servieren in Stücke schneiden. Gut zu einer Tasse Tee.

EINFACH ERSETZEN

Erdnussbutter und Konfitüre sind ein Gespann, das mich glücklich macht! Bringen Sie ruhig Ihre Lieblingsmarmelade ins Spiel und probieren Sie auch mal eine andere Nussbutter aus – experimentieren macht Spaß!

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
305 kcal	17,9 g	9,7 g	4,9 g	33,4 g	24 g	0,2 g	0,4 g

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