

# 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: „Flavour“ von Yotam Ottolenghi



Heute

wird es aromatisch! Das neue Buch „Flavour“ von Ottolenghi beschäftigt sich intensiv mit Aromen und enthält fantastische vegetarische Rezepte, bei denen selbst überzeugte Karnivoren nichts vermissen sollten.

## INHALT

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| EINFÜHRUNG                          | 6          |
| 20 ZUTATEN FÜR MEHR GESCHMACK       | 16         |
| <b>PROZESSE</b>                     | <b>22</b>  |
| Rösten                              | 37         |
| Bräunen                             | 50         |
| Ziehenlassen                        | 76         |
| Reifung                             | 93         |
| <b>PARTNER</b>                      | <b>116</b> |
| Süße                                | 131        |
| Fett                                | 151        |
| Säure                               | 171        |
| Chilischärfe                        | 196        |
| <b>PRODUKTE</b>                     | <b>212</b> |
| Pilze                               | 227        |
| Zwiebeln und Knoblauch              | 242        |
| Nüsse und Samen                     | 260        |
| Zucker: Früchte und Alkohol         | 278        |
| GESCHMACKSBOMBEN                    | 297        |
| MENÜVORSCHLÄGE FÜR ALLTAG UND FESTE | 300        |
| REGISTER                            | 308        |
| DANK                                | 316        |

t

Der Autor schreibt im Vorwort, dass er vermitteln möchte, „was ein Gemüse auszeichnet und wie man seinen Geschmack intensivieren kann, um es in ein vollkommen neues Licht zu rücken“.

Dafür sind 3 Elemente entscheidend, nach denen sich das Buch gliedert: **Prozesse** (wie Rösten, Reifen, Karamellisieren,...), **Partner** (Kombination mit anderen Produkten und somit Aromen) und **Produkte** (Zutaten, die bereits viel Eigenaroma mitbringen und ein Gericht alleine tragen können).

Die 3 Kapitel sind noch mal untergliedert in Zubereitungsarten wie „Rösten“, „Reifung“, in Geschmacksrichtungen wie „Süße“, „Schärfe“, oder in Produkte wie „Pilze“ oder „Nüsse und Samen“.



## Kostprobe?

Bei diesem Buch kann ich mich gar nicht entscheiden, was köstlicher klingt. „Auberginenklösschen alla parmigiana“? Oder „In Chilibutter gerösteter Blumenkohl“? Spannend klingt auch

der „Gersteneintopf mit Tomaten und Brunnenkresse“, auf den im Ofen geröstete Kohlrabi gelegt werden. Und auf jeden Fall nachkochen werde ich das „Korma mit Tofuklösschen“! Das Tofu ist schon gekauft.



Die Rezepte sind übersichtlich beschrieben und appetitlich bebildert. Mir läuft beim Blättern wirklich das Wasser im Mund zusammen. Zum Teil sind die Zubereitungsarten für mich recht neu und man lernt mit Sicherheit viel dazu, was die Zubereitung von Gemüse angeht und kann sein eigenes Repertoire erweitern.

Schon oft stand ich in Buchläden vor Büchern von Ottolenghi und staunte über die fantasievollen und farbenfrohen Kreationen. Leider enthielt meine Sammlung bisher kein Kochbuch des israelischen Meisters in Sachen Gemüseküche. Ich bin sehr froh, dass sich das mit „Flavour“ nun geändert hat und werde sicher noch viele Gerichte aus diesem Buch ausprobieren! Für mich ist das Buch eine echte Bereicherung in



Habt ihr Appetit bekommen? Oder sind euch liebe Menschen eingefallen, denen das Buch gefallen könnte? Rezepte aus diesem Buch gemeinsam kochen – vor allem in der kalten, dunklen Winterzeit – wäre sicher ganz nach Ottolenghis Sinn.

Habt eine genussvolle Weihnachtszeit!  
Eure Judith

Yotam Ottolenghi, Ixta Belfrage  
Flavour. Mehr Gemüse, mehr Geschmack  
DK Verlag  
29,95 Euro  
Gebunden  
ISBN 978-3-8310-4086-5

## Buchvorstellung: "7 mal anders" von Jamie Oliver (DK)



mal anders. Je 7 Rezeptideen für deine Lieblingszutaten“ von Jamie Oliver (DK) ist wie üblich voller praktischer und köstlicher Rezepte! Die Neuerscheinung ist nun das dritte Buch des britischen Starkochs in meiner Sammlung und nach wie vor finde ich seine Ideen inspirierend.

Jamie Oliver knüpft hier an seine vielgeliebte „5-Minuten-Küche“ an und hat mehr als 120 Rezepte mit wenigen Zutaten entwickelt, die als Grundzutaten das beinhalten, was wir statistisch jede Woche einkaufen.

Statt damit immer wieder das gleiche zu kochen, finden wir in diesem Buch neue Ideen und vielleicht ja auch viele neue Lieblingsgerichte.



## Inhalt:

Nach einer kurzen Einleitung, in der das Konzept des Buchs erklärt wird, folgen 20 Kapitel, davon drehen sich 18 Kapitel um die Grundzutaten und die jeweils 7 Rezepte dazu. Darunter sind zum Beispiel „Avocado“, „Lachsfilet“, Hackfleisch“,

Paprikaschoten“ und „Steak“.

Zu jedem Rezept gibt es ein Foto und neben jeder Anleitung sind die Zutaten übersichtlich abgebildet, was ich eine klasse Idee finde. Unter dem Rezept findet man Nährwertangaben.



### Kostprobe?

Die absolute Sünde ist das „Avocado-Tempura“ – wie himmlisch klingt das bitte?! Oder „Schnelle Wurstpizza“ mit Rosmarin, Trauben, Zwiebeln und Pinienkernen. Das „scharf-süße Rindfleisch“ mit Reisnudeln und Erdnüssen klingt ebenfalls köstlich und die „Sizilianische Fischpasta“ mit Knoblauch, Kapern, Oliven und Zitrone verspricht eine Aromenexplosion.



Insgesamt finde ich das Buch sehr ansprechend. Es ist übersichtlich gestaltet, die Rezepte sind vielseitig und für jeden Tag und Anlass ist etwas dabei.

Man sollte allerdings kein Vegetarier oder gar Veganer sein – dann ist das Buch definitiv nicht zu empfehlen, denn die meisten Rezepte sind mit Fleisch oder Fisch, aber auf jeden Fall mit tierischen Produkten.

Wer für alles offen is(s)t, der wird in diesem Buch auf jeden Fall fündig! =)



Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern und Nachkochen!  
Habt eine genussvolle Restwoche!  
Eure Judith



Jamie Oliver

„7 Mal anders. Je 7 Rezeptideen für deine Lieblingszutaten“

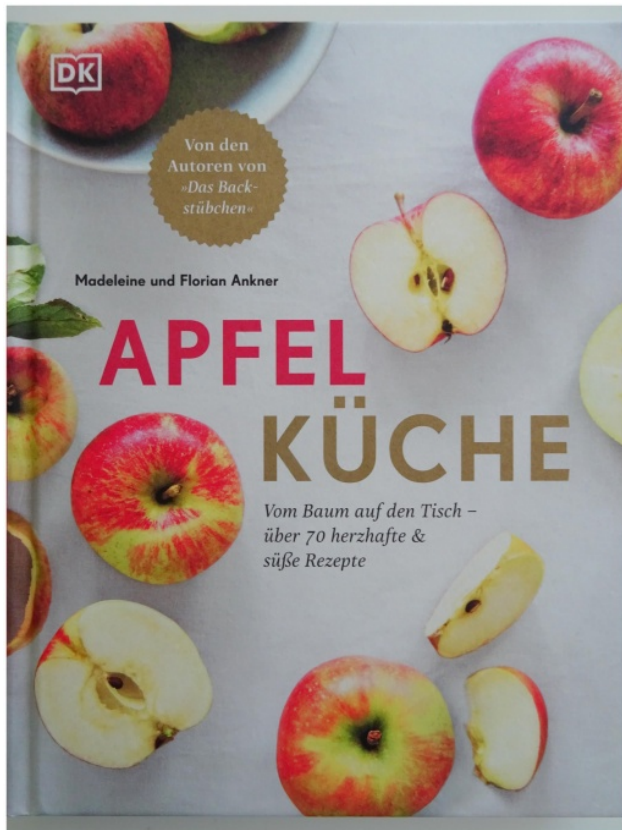
ISBN 978-3-8310-4091-9

Fester Einband

26,95 Euro

**Buchvorstellung: „Apfelküche“**  
**von Madeleine & Florian**

# Ankner (DK)



Vor einigen Wochen flatterte ein fantastisches neues Kochbuch des DK Verlags ins Hause Naschkatze. Schon als ich das Buch online angekündigt sah, war ich verliebt.

Madeleine und Florian Ankner sind die Autoren des Blogs „Das Backstübchen“, dem ich seit Jahren folge. Die beiden machen wunderschöne Fotos und das Buch „Apfelküche“ ist ein echtes Gesamtkunstwerk geworden, finde ich.

Und mal ehrlich, wer mag keine Äpfel?

...menas und leckeres Essen gehören für uns zu Weihnachten dazu. Ein Klassiker ist eine knusprig gebratene Ente, die wir mit Äpfeln, Datteln und Maronen füllen. Dazu passen Kartoffelknödel und Apfel-Rotkohl (siehe Seite 66).



## Gebratene Ente mit Dattel-Apfel-Maronen-Füllung

Für 4 Personen  
Zubereitung: 25 Minuten  
Garen: 1½–2 Stunden

**Für die Ente**  
1 Freilandente (ca. 2,2 kg;  
mit Innereien)  
3 Äpfel  
200 g getrocknete Datteln  
200 g gekochte Maronen  
1 TL Anissamen  
Salz  
Pfeffer  
2 rote Zwiebeln  
5 Sternanis  
2 getrocknete Chilischoten  
1 TL Kardamomkapseln  
1 TL gemahlener Piment  
250 ml Geflügelfond

**Für die karamellisierten Äpfel**  
1 Apfel  
1 EL Öl  
20 g Zucker  
60 ml Pastis  
(oder Apfelsaft)

**Für die Sauce**  
3 Schalotten  
1 EL Öl  
1 TL Puderzucker  
150 ml Portwein  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Speisestärke  
(nach Belieben)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Ente unter fließendem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit einer Pinzette etwaige Gefiederreste entfernen. Den Bürzel (das Schwänzchen) abschneiden. Den Hals bei Bedarf entfernen. Hals und Innereien beiseitestellen. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Datteln, Maronen und vier der Apfelviertel würfeln und vermengen. Mit Anis, Salz und Pfeffer abschmecken. Drei Viertel der Füllung in die Ente geben. Das untere Ende der Ente mit einem Zahnstocher verschließen. Die Keulen mit Backgarn zusammenbinden.

Die Zwiebeln vierteln und zusammen mit den restlichen Äpfeln lose in einen Bräter geben. Die restliche Füllung dazugeben und mit Sternanis, Chili, Kardamom und Piment würzen. Die Ente darauflegen und in den Ofen schieben. Ein ofenfestes Gefäß oder eine Auflaufform mit 500 ml kochend heißem Wasser füllen und auf den Backofenboden stellen. Die Ente im Ofen (unten) 1½–2 Stunden garen. Nach 20 Minuten mit etwas Geflügelfond übergießen. Vorgang

regelmäßig wiederholen. Die Ente ist gar, wenn am Keulenansatz der Saft klar ist.

Inzwischen den Äpfelvierteln trocken reiben und Scheiben schneiden. In einer Pfanne erhitzen und anbraten. Nach 3 Minuten den Zucker darüber streuen und Pastis angießen und flambieren.

Für die Sauce die Schalotten fein hacken und die gebratene Ente aus dem Bräter nehmen. Den Saft durch ein Sieb ablassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten andünsten. Den Puderzucker dazugeben und die Schalotten samt Bürzel und Hals in der Pfanne fangen. Den Saft ablöschen und nach Belieben mit Stärke andicken. Dazugeben 4 EL Sauce und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Innereien, Bürzel und Hals entfernen, die Sauce und Pfeffer abschmecken. Die Ente mit den Äpfeln und der Sauce servieren.

Das Buch bietet „über 70 herzhafte & süße Rezepte“. Madeleine und Florian verbinden mit Äpfeln ihre schönsten Kindheitserinnerungen in den Gärten ihrer Großeltern und lieben diese besondere Frucht somit nicht nur wegen ihrer Vielfältigkeit und des köstlichen Aromas.



## Inhalt

Im **Vorwort** erklären die Autoren, wie dieses Buch entstanden ist, was den Blog inspirierte und was den Apfel für sie so besonders macht.

Die folgende **Einleitung** führt den Leser zu den Wurzeln des modernen Apfels und umreißt die lange Geschichte und weite Reise dieser Frucht. Von Pomologe Meinolf Hammerschmidt lernt man viel über die verschiedenen Sorten, von denen viele bereits ausgestorben sind oder gerade noch vor dem Verschwinden gerettet werden konnten. 2 Doppelseiten führen dann die bekannteren Apfelsorten auf.

5 weitere Kapitel schließen sich an: „**Vorspeisen & Snacks**“, „**Hauptgerichte**“, „**Gebäck & Kuchen**“, „**Desserts, Kleinigkeiten & Getränke**“ und „**Vorräte**“.



Jedes Rezept ist bebildert und von einigen persönlichen Worten begleitet. Die Gliederung ist klar und übersichtlich.

### Kostprobe?

Unbedingt ausprobieren möchte ich den „Apfel-Bulgur-Salat mit frischen Kräutern und Feta“, den „Flammkuchen mit Apfel-Crème-fraîche, Parmaschinken und Roquefort“ und die „Apfel-Quark-Torte“.

Aber auch „Kartoffelbrötchen mit Äpfeln und Walnüssen“ klingen lecker oder das „Apfel-Zwiebel-Chutney“.



Insgesamt finde ich es großartig, wie vielseitig der Apfel in allen möglichen Rezepten Verwendung findet und wie schön die Gerichte in Szene gesetzt wurden.

Wer Apfel mag, wird dieses Buch lieben! Und sicherlich viele neue Ideen bekommen, was man mit der gesunden Frucht so alles anstellen kann!

Viel Freude beim Schmökern wünscht  
eure Judith

Madeleine Ankner, Florian Ankner

[Apfelküche](#)

Vom Baum auf den Tisch – über 70 herzhaft & süße Rezepte

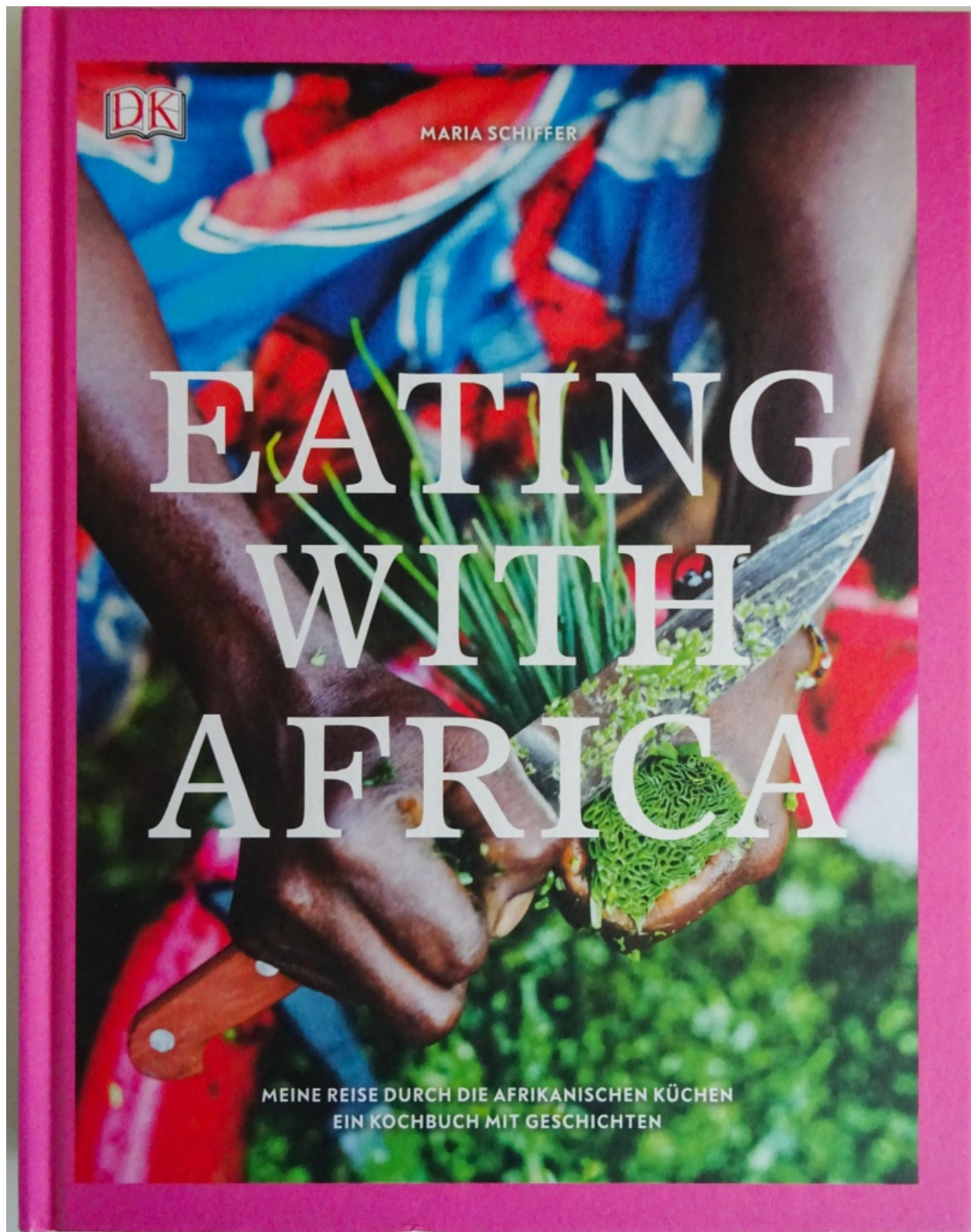
ISBN 978-3-8310-4008-7

192 Seiten, fester Einband

22,00 Euro

---

## Buchrezension: „Eating with Africa“ von Maria Schiffer (DK)



Heute stelle ich euch ein wunderbares Buch vor: „**Eating with Africa**“. Der Autorin und Fotografin des Buchs, Maria Schiffer, folge ich schon länger bei Instagram und da ich selbst absoluter Afrika-Fan bin, war dieses Buch ein Muss für meine Sammlung.

Jeder, der von Afrika fasziniert ist und mehr über diesen

vielfältigen und spannenden Kontinent erfahren möchte, sollte dieses Buch lesen! Man lernt unglaublich viel über die von Maria besuchten Länder, die dortige Kultur, die Menschen und vor allem ihr Essen.

Maria selbst schreibt im Vorwort, sie wollte mit ihrem Buch dazu beitragen, das oft trostlose, negative und flache Bild, das die meisten von Afrika haben, zu verändern. Außerdem ist es ihr wichtig zu zeigen, dass Afrika kein Land, sondern ein Kontinent mit zahlreichen sehr verschiedenen und einzigartigen Ländern ist!



## Inhalt

Maria reiste also alleine durch 10 afrikanische Länder und kochte dort mit ganz normalen Menschen deren Gerichte. Oft waren das Alltagsrezepte, die jeden Tag auf den Tisch kommen, manchmal war es ein Festschmaus. Auf jeden Fall sind die Rezepte authentisch afrikanisch und man lernt viele neue Zutaten kennen, von denen man noch nie gehört hat.

Zu jedem Land gibt es eine Info-Seite mit Daten, wie etwa die Nachbarländer, die Währung, Sprachen, wichtige Erzeugnisse und der Rubrik „was nicht jeder weiß“. Schon hier lernt man auf jeden Fall viel dazu.



In jedem Land traf Maria mehrere Leute, die ihr typische Gerichte zeigten. Zu jedem Rezept gibt es Geschichten über die Menschen, die sie kochen. Man erfährt etwas über das Leben im jeweiligen Land, über die Probleme, Herausforderungen und Freuden der Köche. Dazwischen findet man viele farbenfrohe Fotos: von den Gerichten, deren Zubereitung, von den Menschen, Landschaften und Orten.



## Kostprobe?

Unbedingt probieren möchte ich „*khoubz sha'hma*“ („Brot mit Fett“), ein dünnes Fladenbrot aus Hefeteig mit würziger Karottenfüllung aus Marokko. Köstlich klingt auch „*cachupa*“ (Mais-Bohnen-Eintopf mit geräuchertem Fisch) aus São Thomé & Príncipe oder der Klassiker aus Uganda: „*rolex*“ (ein Fladen mit Omelett, gerollt > to roll + eggs = rolex).

Spannend finde ich diverse Gerichte mit Blattgemüse, das wir hier nicht einmal kennen. Maria gibt immer Alternativen wie Spinat, Mangold etc an, aber hier würde mich natürlich sehr interessieren, wie beispielsweise „*ravitoto*“ (Maniokblätter in Kokosmilch mit Fisch) schmeckt.



Mit einem Teil des Erlöses aus dem Buchverkauf wird übrigens ein Programm unterstützt: OneVillage Partners analysiert mit Dorfgemeinschaften die Ursache ihrer Probleme und hilft dann sehr gezielt durch finanzielle Unterstützung, Ausbildung etc., wobei die eigentliche Arbeit jedoch die Dorfgemeinschaften selbst erledigen und sich somit quasi selbst helfen.



Mir macht das Buch jedenfalls große Freude. Ich werde sicher immer wieder durchblättern und in den Geschichten zum jeweiligen Land schmökern.

Ihr seid hoffentlich neugierig geworden, ein ganz neues Afrika zu entdecken und habt ebenso viel Spaß an diesem Buch wie ich! Habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Maria Schiffer

[Eating with Africa](#)

DK Verlag/ Dorling Kindersley

ISBN 978-3-8310-3886-2

240 Seiten, fester Einband

29,95 Euro

*\* Blogbeitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchempfehlung \**