

Buchvorstellung: „Plant
based. Meine veganen
Lieblingsrezepte“ von Elena
Carrière

PLANT BASED

MEINE VEGANEN
LIEBLINGSREZEPTE



ELENA CARRIÈRE

Viele von euch kennen die Autorin dieses Buchs vielleicht aus dem Fernsehen. Genauer gesagt aus einer Model-Castingshow: Elena Carrière nahm 2016 bei GNTM teil und wurde 2.

Dass sie sich neben (und nach) dem Modeln auch mit veganer bzw. holistischer Ernährung, mit Frauenrechten und Bodypositivity beschäftigt, war mir neu – bis ihr Kochbuch beim EMF Verlag angekündigt wurde.

Da ich auch häufig vegan oder zumindest vegetarisch esse, fand ich das Buch sofort spannend. Auch die Fotografien von Annamaria Zinnau, die ich bisher nicht kannte, haben mich sehr angesprochen.

Also, schauen wir doch mal rein:



Inhalt

Das Buch gliedert sich in 7 Kapitel:

01 Grundlagen: Wie der Umstieg auf vegane Ernährung gelingen kann, ein kleiner Einblick in Elenas Routinen, ihre Ernährung, in Holistische Ernährung, vegane italienische Küche und ein Blick in Elenas Vorratsschrank

02 Tapas & Appetizer: Kleine Snacks für Zwischendurch oder herzhafte Kleinigkeiten für Büffet oder Tapasrunde

03 Breakfast: Herzhafte und süße Frühstücksideen, von Porridge über Bowls bis zu Tofu-Scramble

04 Family & Friends: Herzhafte Gerichte für Gäste oder den Alltag

05 Pasta & Italian Food: Veganes Nudelglück in diversen Variationen

06 Salate & Suppen: Warme und kalte Salate und wärmende Suppen

07 Sweets: Kleine und größere Naschereien, von Brownies über Cookies bis hin zu Zimtsternen



Kostprobe?

Der „Gebackene Zimtkürbis“ klingt schon mal sehr lecker, die „Ovenbaked oats“ mit Kakao, Erdnussmus und Schokodrops muss ich unbedingt mal noch ausprobieren und auch die „Cremigen Süßkartoffeln aus dem Ofen“. Der „Rote-Bete-Salat mit Linsen und Sprossen“ bringt einen optisch schon mal in Frühlingsstimmung und das „Peanut butter comfort Curry“ habe ich (mit anderem Gemüse) schon ausprobiert – mega lecker!

Als süßen Abschluss würde ich „Mandel-Karamell-Shortbread“ naschen oder auch „Salty caramel bars“ ausprobieren. Wie klingt das für euch?



Alles in allem finde ich das Buch einfach nur richtig sympathisch. Elena gibt Tipps, wie vegane Ernährung umsetzbar ist, lässt einen ein bisschen teilhaben an ihrem Alltag, ihrer Entwicklung und ihrer Begeisterung für gutes (und vor allem auch italienisches) Essen.

Ihre Rezepte sind einfach und lecker und machen mir großen Appetit, sie auszuprobieren. Ich hoffe, dass es euch ebenso gehen wird. Vielleicht habt ihr das Buch ja sogar schon im Regal stehen? Über eure Erfahrung und Meinung freue ich mich – hinterlasst mir gerne einen Kommentar!



Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche! Macht es euch schön!

Eure Judith

Elena Carrière

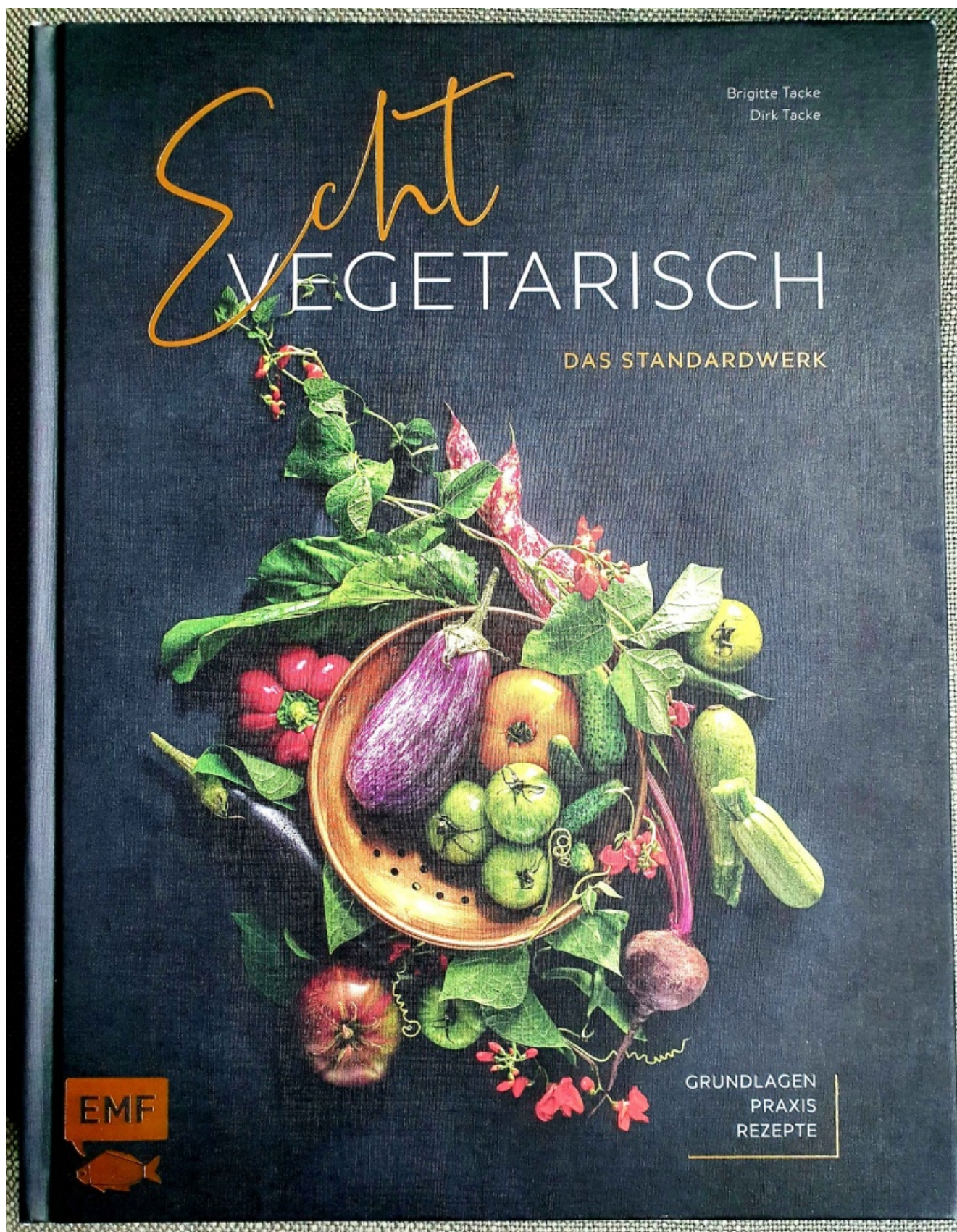
„Plant based. Meine veganen Lieblingsrezepte“

EMF Verlag

Hardcover, 22,00 Euro

ISBN: 978-3-74590901-2

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



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

„Pasta ti amo!“ kennen lernen durfte. Zwei Tage lang haben wir damals zusammen Pastagerichte gekocht und geschootet und auch bei zwei weiteren Projekten sind wir uns – schriftlich im Impressum des Buchs oder auch persönlich – über den Weg gelaufen.

Dass die beiden nun ihr eigenes Buchbaby geboren haben, erfuhr ich bei Instagram und natürlich musste ich das Werk haben! Zumal ich die vegetarische Küche liebe und meistens vegetarisch koche.



Inhalt

Das Buch wird seinem Namen auch wirklich gerecht, denn neben

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

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

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

mit WURZELGEMÜSE

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

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

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

1EL Pluspulver

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

2 EL Olivenöl
1 EL Butter

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

Pflückerlinge putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch lappen und Knoblauch schalen fein würfeln. Lauch waschen, trocknen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die eingelegten Tomaten etwas abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken und in feine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken und in feine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken und in feine Würfel schneiden. Petersilie fein hacken und in feine Würfel schneiden.

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

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

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

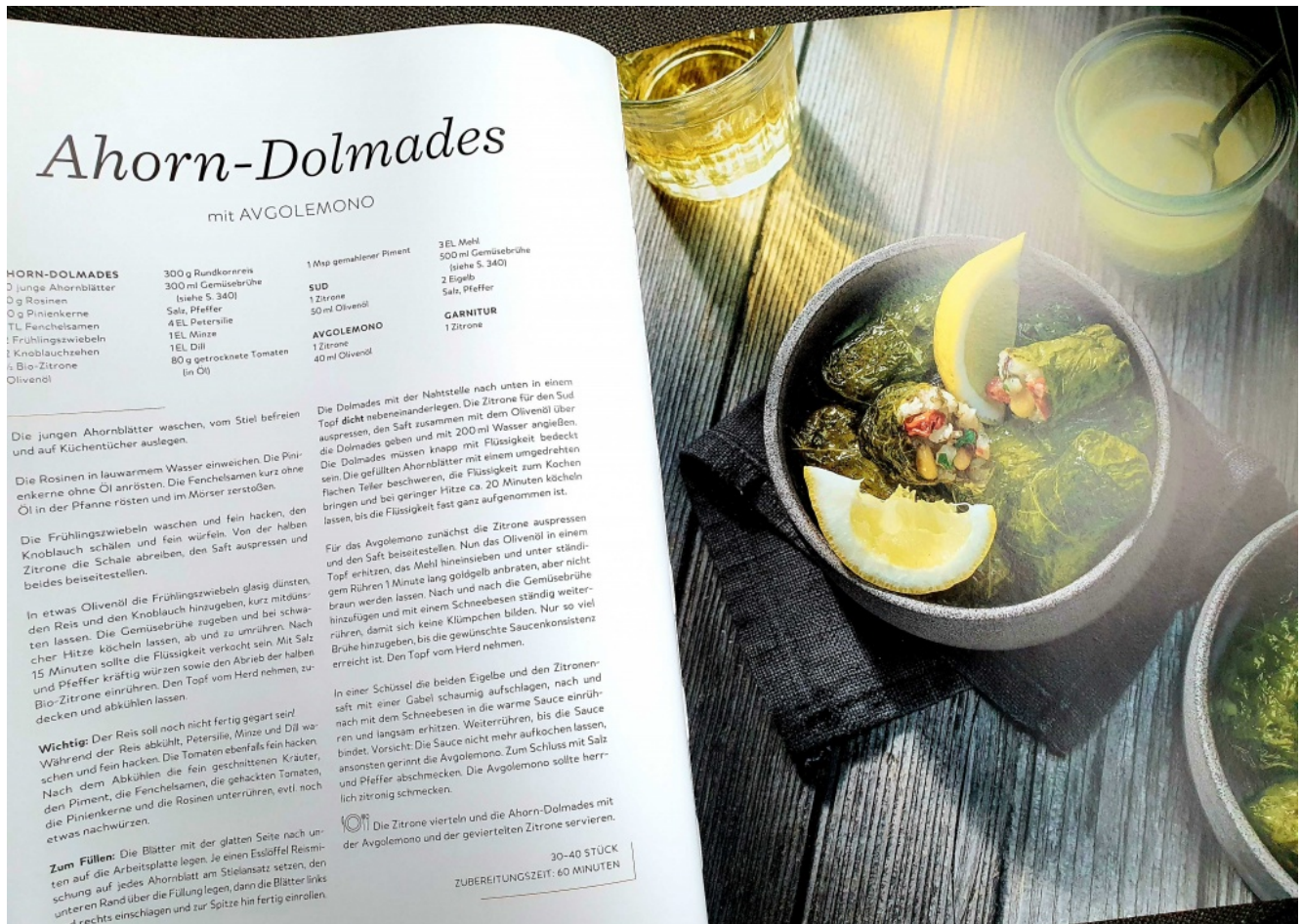
100 ml Wasser, Pilzpulver und Sahne in einem Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anschließend kalte Butter in Flöckchen zugeben und mit dem Xanthan mit dem Stabmixer aufschäumen.

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

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

4 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN





Kostprobe?

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

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

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

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

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

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



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

Habt eine genussvolle Woche und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Brigitte & Dirk Tacke

„Echt vegetarisch. Das Standardwerk“

EMF Verlag (Edition Michael Fischer)

ISBN: 978-3-96093-685-5

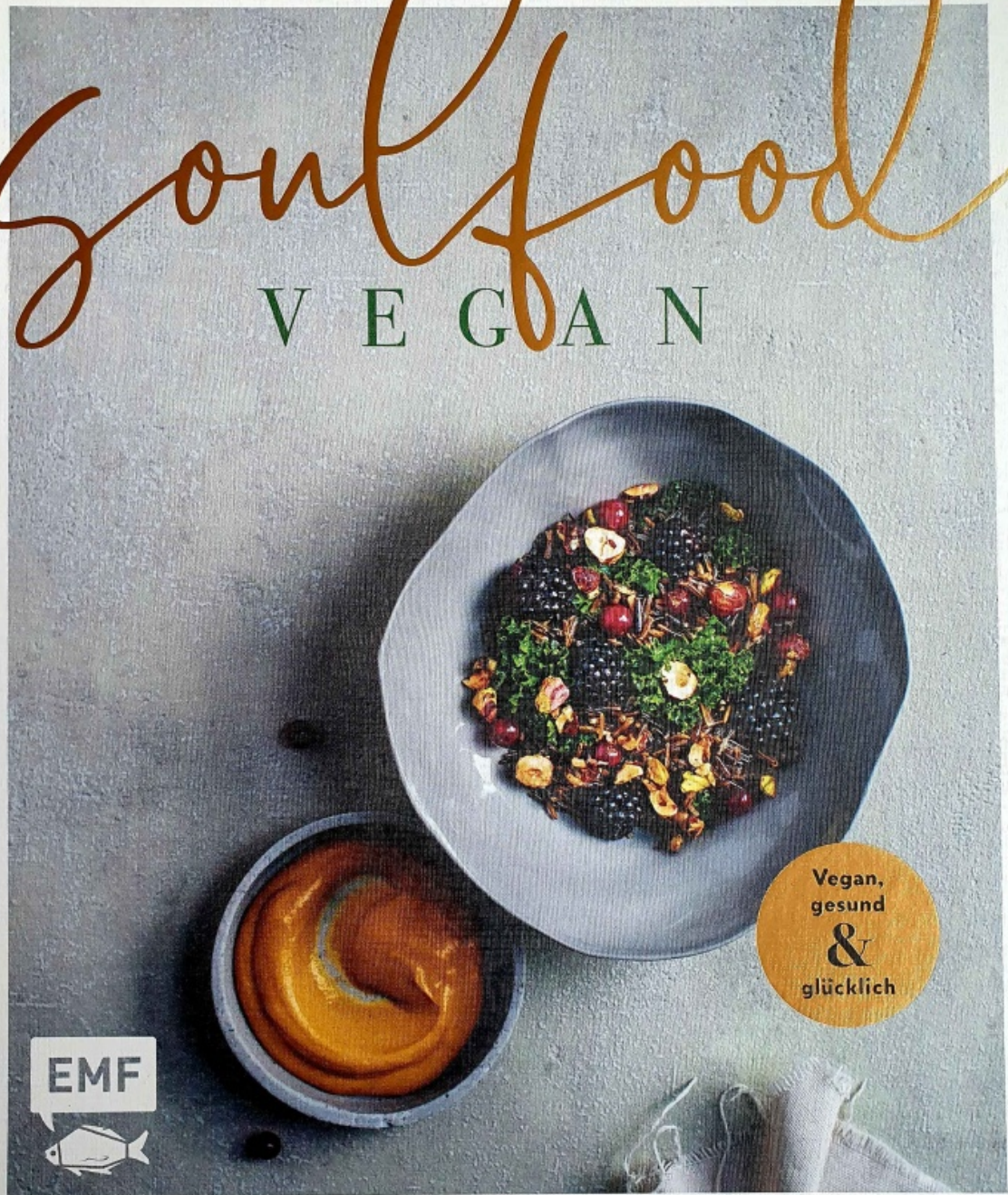
Gebunden, 48,00 Euro

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

KATHARINA
KÜLLMER

Soulfood

VEGAN



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

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

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



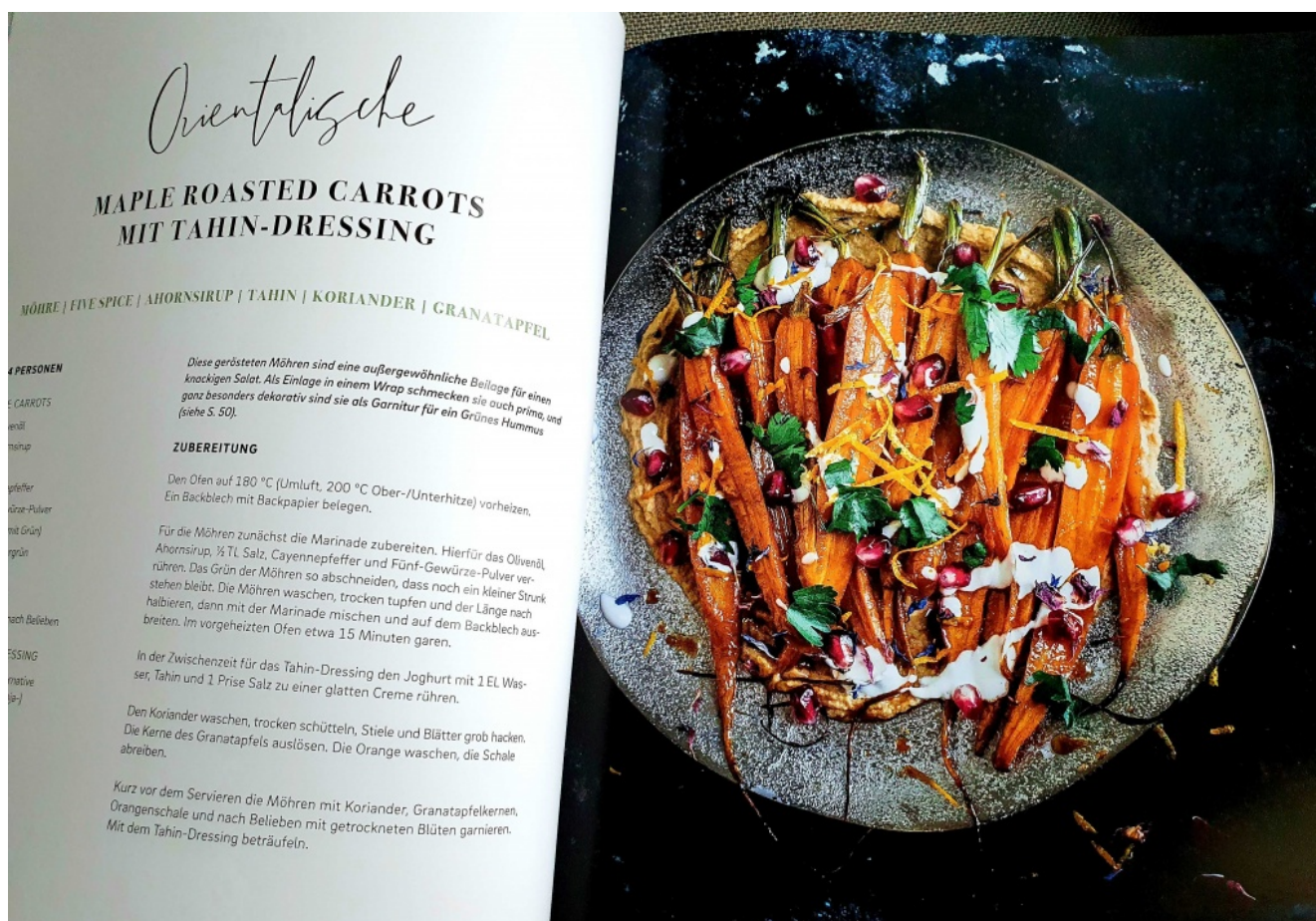
Inhalt

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

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

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

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



Kostprobe?

Als Frühstück klingen fast alle der vorgeschlagenen Granolas

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

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

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

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

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



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

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

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

Eure Judith

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

BARBARA DAHL

WER SCHNELLER KOCHT, HAT LÄNGER ZEIT



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

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

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

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

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

Inhalt

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

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

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

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

BUNTE SPÄTZLEPFANNE

15 Minuten

Für 2 Personen

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

Zubereitung

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

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

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

Tipps

Geröstete Pinienkerne schmecken auch diesem Gericht sehr gut.



Weinempfehlung

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

Kostprobe?

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

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



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

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

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

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

Eure Judith

Barbara Dahl

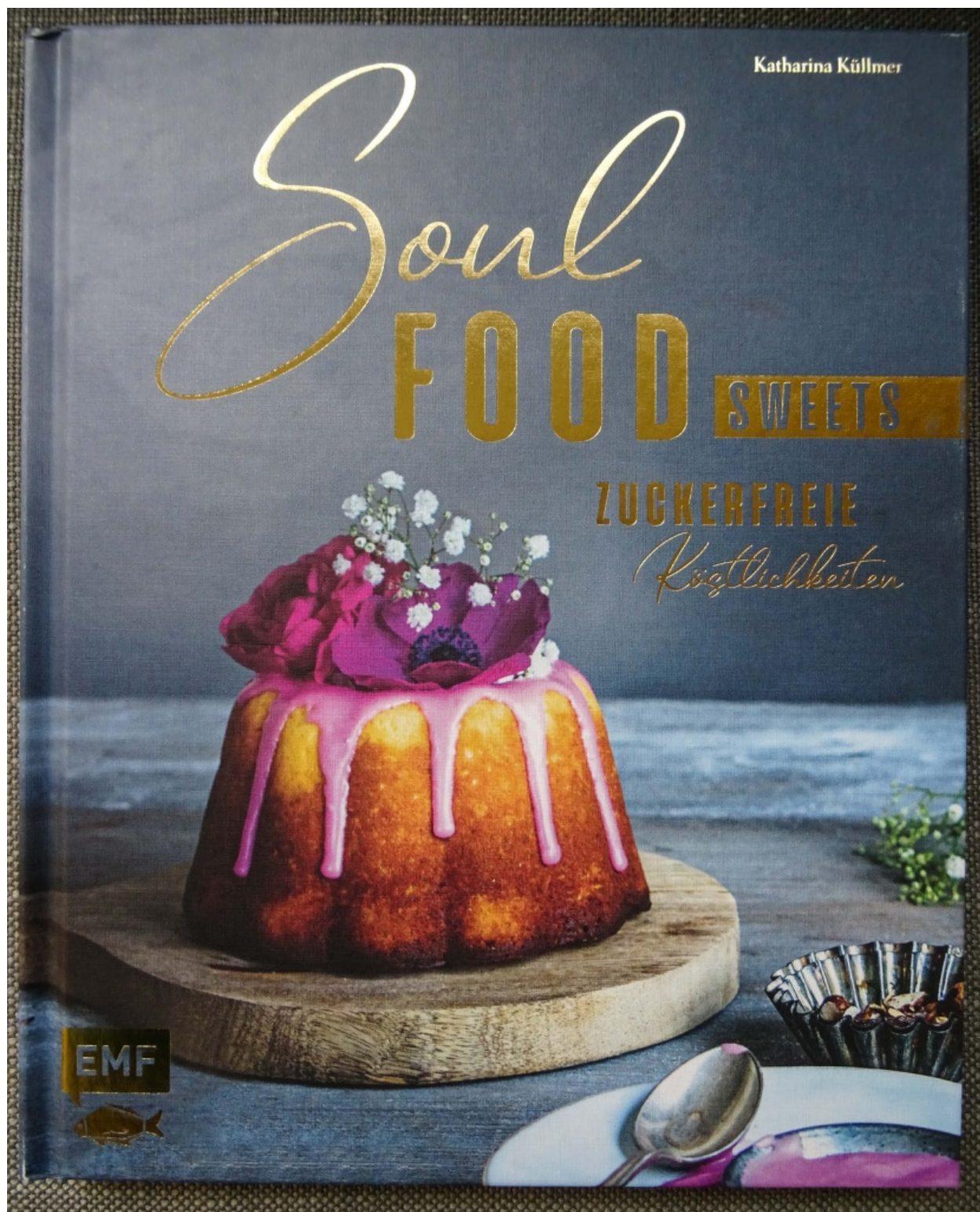
„Wer schneller kocht, hat länger Zeit“

EMF (Edition Michael Fischer)

ISBN: 978-3-7459-0397-3

Gebunden, 18 Euro

Buchvorstellung: "Soul Food Sweets" von Katharina Küllmer



Das letzte neue Buch in meiner Sammlung, das ich euch noch vorstellen möchte, ist ein echter Hingucker. Schon das erste Buch von Katharina Küllmer fand ich total schön, leider ist es immer noch nicht Mitglied in meinem Bücherregal.

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

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

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



Inhalt

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

„Desserts“ und „Eis“.

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



Kostprobe?

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

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

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



Ich bin begeistert von dem Buch und bin sicher, ihr

Naschkatzen und -kater da draußen werdet es auch sein!

Habt eine genussvolle Woche und eine entspannte 3. Adventswoche!

Eure Judith

Katharina Küllmer

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

EMF Verlag

ISBN 978-3-96093-857-6

Hardcover, 30,00 Euro

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