

Buchvorstellungen:

„Zuckerfrei. Meine Weihnachtsbäckerei“ & „Einfach Weihnachtsrezepte VEGGIE“



Nun ist es wirklich Winter geworden. Morgens ist die Welt weiß bereift und man muss sich ganz schön warm einpacken.

Weihnachten rückt mit großen Schritten näher und viele von euch machen sich sicher schon eine Weile Gedanken, welche Plätzchen sie backen wollen und was sie ihren Lieben schenken könnten.

Falls ihr nicht wie wir eine feste Essensroutine für Weihnachten habt, gibt es sicher auch noch das Weihnachtsmenü zu planen.

Und da kommen zwei Bücher genau richtig, die ich euch heute vorstellen möchte! Beide sind vom EMF Verlag. Das erste enthält lauter Plätzchenrezepte ohne raffinierten Zucker, das zweite tolle vegetarische Rezepte für die Festtage.

„Zuckerfrei. Meine Weihnachtsbäckerei“

Inhalt

Das Buch beginnt mit einer kleinen Einführung, warum man sich auch mal über zuckerfreie Varianten oder alternative Süßungsmittel Gedanken machen sollte und stellt diese im Folgenden vor.

Da sind zum Beispiel Birkenzucker, Kokosblütenzucker, Stevia und Erythrit. Nach einer kleinen Gewürzkunde, ein paar Backtipps und einigen Worten zu nützlichen Küchenhelfern folgen die Rezepte, die in 4 Kapitel aufgeteilt sind: „Plätzchen und Kekse“, „Süße Kleinigkeiten“, „Kuchen & Co“ und



„Desserts“



Kostprobe?

Ganz klassische Zimtsterne gibt es natürlich, spannend neu klingt die Tonka-Keksrolle mit Kakaonibs, oder auch die Pistazienmakronen mit hübscher grüner Farbe. Raffiniert: Pralinen aus Kidneybohnen mit Kakao und Zimt. Und falls ihr Desserts für die Weihnachtstage sucht: Eine saftige Mandeltarte oder ein Orangentiramisu klingen doch klasse,



oder?

Zu jedem Rezept gibt es ein Bild und wie immer beim EMF Verlag sind die Fotos echte Hingucker.

Schade finde ich, dass man keinerlei persönliche Info findet, wer hinter dem Buch steckt, also wer die Rezepte erfunden oder zusammengestellt hat. Ansonsten mag ich meine neue „Weihnachtsbäckerei“ aber sehr gerne und bin sicher, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Hier findet ihr also nicht nur tolle Rezepte ohne raffinierten Zucker, mit denen man mal was Neues und auch Gesünderes ausprobieren kann, sondern man kann vielleicht auch

grundsätzlich sein Repertoire an Zutaten erweitern.

„Einfach Weihnachtsrezepte VEGGIE“ von Rose Marie Donhauser

Das Büchlein verspricht nicht nur vegetarische Festtagsküche mit 2–6 Zutaten, sondern mehr: „Festlich ohne Fleisch und Fisch zu speisen ist nicht nur eine Lebenseinstellung, sondern bietet generell gesunde Aussichten – über Weihnachten hinaus. Die grüne Weihnachtsküche ist eine Winterküche mit viel Abwechslung und gleichzeitig eine wärmende Wohlfühlküche für alle.“ schreibt die Autorin im Vorwort.

Inhalt

Nach ein paar Grundlagen gibt es in 3 Kapiteln „Vorspeisen & Beilagen“, „Hauptgerichte“ und „Desserts“. Jedes Rezept ist auf einer Doppelseite präsentiert und bebildert. Die Rezepte sind sehr übersichtlich beschrieben und die einzelnen Zutaten im Fließtext noch einmal fett hervorgehoben. Auch nett: die Hauptzutaten sind in Form kleiner Bilder neben dem Text aufgelistet.

INHALT		
GRUNDLAGEN	6	HAUPTGERICHTE
VORSPEISEN UND BEILAGEN	8	Käsespätzle mit Rötszwiebeln
Caesar Salat – das Original	8	Graupengemüse mit Blauchtofu
Quinoasalat mit Mangodressing	10	Vegetarische Kohlrabischnitzel
Feldsalat mit Walnüssen	12	Fliebratlinge mit Petersilie
Ananasalat mit Curry-Orangen-Dressing	14	Sesam-Gulasch mit Paprikaechoten
Kartoffelsuppe mit Kokos	16	PolentaPlätzchen mit Austernsalsizini
Beete Gemüsebrühe	18	Kartoffelkuchen mit Zucchini
Möhrensuppe mit Orange	20	Lauch-Tagliatelle mit Walnüssen
Tomatenuppe mit Penneampätzchen	22	
Wirsingplätzchen mit Feta	24	
Röschtkohlrost mit Orangensmoothie	26	DESSERTS
Ofentomatens mit Gorgonzola	28	Aprikosenquark mit Mandeln
Glasiertes Mürbteig	30	SchokoLeidenspudding
Kartoffelsalat hell und halb	32	Parfait mit Zimt
Käsespott mit Prosecco	34	Gorgonzola mit Feigen und Mandeln
Bagna Cauda – Dipolle aus dem Piemont	36	REGISTER
		ÜBER DIE AUTORIN
		ÜBER DIE FOTOGRAFIN

Kostprobe?

Klassisch sind der „Caesar Salat“, der „Feldsalat mit Walnüssen“ oder die „Käsespätzle“, ausgefallener die

„Wirsingpäckchen mit Feta“, die „Bagna Cauda“ aus dem Piemont oder das „Graupengemüse mit Räuchertofu“. Zum Dessert ein „Parfait mit Zimt“? Wer sagt da nein.



Nach dem Register findet man eine Kurzbiografie mit Foto über die Autorin und daneben das gleiche für die Fotografin – einige sicher ein Begriff: Sabrina Sue Daniels, ebenfalls Bloggerin und Fotografin. Ihre Fotos und die Rezepte von Rose Marie



machen auf jeden Fall Appetit.

Wer sich inspirieren lassen möchte, wie man vegetarisch und lecker Weihnachten feiern kann, der findet in diesem Buch schöne erste Ideen. Viele Rezepte eignen sich wirklich für jeden Tag und wärmen in der kalten Zeit Leib und Seele.

Ich hoffe, die Bücher gefallen euch und vielleicht wisst ihr ja auch jemanden, dem ihr sie dieses Jahr fürs nächste Weihnachten schenken könnt.

Habt eine genussvolle Woche und macht es euch gemütlich!
Eure Judith

Buchrezension: „Südafrika – Das Kochbuch“ von Ivana Sanshia Ströde (EMF)



Heute stelle ich euch ein weiteres neues Buch meiner Sammlung vor, das mich sofort begeisterte, als ich das Cover sah: „Südafrika – Das Kochbuch“ von Ivana Sanshia Ströde. Schon die farbenfrohe Gestaltung passt zum Land und die schwarzen Seiten mit den vielen bunten Bildern sind ein echter Hingucker.

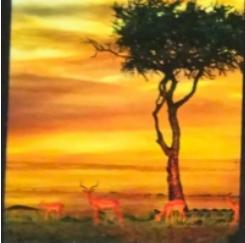
Mit Südafrika verbindet mich persönlich sehr viel, da ich bereits zwei Mal in Kapstadt war. Nach dem Abi machte ich dort 4 Wochen Praktikum in einem Waisenhaus und besuchte einige Jahre später meine lieben Gasteltern erneut. Kapstadt und die umgebende Region sind einfach wunderschön und ich finde, diese

Stadt ist perfekt als Einstieg in den Kontinent, denn sie ist eine Mischung aus Europa und Afrika, die nicht sofort einen heftigen Kulturschock auslöst.



In der Umgebung gibt es eine Weinregion, fantastische Strände, großartige Natur und über Kapstadt trohnt der Tafelberg, in den ich mich sofort verliebt habe. Wenn die Wolken über die Kante ziehen und sich dann auflösen, finde ich das einfach magisch.

Inhaltlich bietet das Buch einen vielfältigen Eindruck in die südafrikanische Küche, die aufgrund vieler Einflüsse durch Einwanderer ebenso vielfältig ist.



INHALT



DER GESCHMACK SÜDAFIKAS	8
DIE GESCHICHTE DER SÜDAFRIKA-NISCHEN KÜCHE	10
DAS SÜDAFRIKANISCHE WÖRTERBUCH	12

APPETITANREGER	
LECKERE HÄPPCHEN	17
CHILI BITES – DHALTJIES	18
PAPERT – TOMATE & ZIEGENKÄSE	20
FISCHRIKADELLEN MIT CHILI-MAYO-DIP	22
SAMOSAS – GRUNDEIG	24
FLEISCH-FÜLLUNG	27
GEMÜSE-FÜLLUNG	27
GEMÜSEKRÄPfen – VEGETABLE FRITTERS	28
FLEISCHBALLCHEN MIT FRISSICH-CHUTNEY	30
MIELIES BHAJI – MAISSNACK	32
PEPPER-STEAK-PIES – BLÄTTERTEIGTASCHEN	34
SALAT-WRAPs MIT GARNELEN & FRITTIERTER AVOCADO	36

»LEKKER« & TRADITIONELL	
FISCH, FLEISCH UND MEHR	41
BILTONG – SÜDAFRIKANISCHES TROCKENFLEISCH	42
BILTONG-SUPPE MIT BLAUSCHIMMELKÄSE	44
KÜRBISSUPPE MIT SPECK	46
SAMP & BEANS – MAISGRIESS MIT BOHNEN	48
KAROO-LAMM – LANGSAM GE SCHMORT	50
MIESMUSCHELN MIT LAUCH & SPECK	52
PERI-PERI-GARNELEN-SPIESSE	54
PIES MIT HÄHNCHEN & CHAMPIGNONS	56

DIE GROSSE BRAAI-TRADITION	
BRAAI	
BOEREWORS – BAUERNWURST	61
BOEREWORS-ROLL MIT TOMATEN-CHUTNEY	62
SPRINGBOCK-MIT ROOIBOS & SALAT	64
GEMSBOCK-FILLET IN ROTWEINSAUCE	66
MASALA-STEAK-GATSBY	68
BELEGTES BROTH MIT POMMES & STEAK	70
KNOFFELBROOD – KNOBLAUCHBROT	72
STOKBROOD – STOCKBROT	74
ROOSTERKOEK – GEGRILLTES BROTH	76
ROOSTERKOEK-BURGER MIT BLAUSCHIMMEL-CREME	78
SOSATIES – RIND & APERIKOSE	80
SOSATIES MIT RIESENGARNELEN & FISCH	82
BRAAIED SNOEK – GEGRILLTE MAKRELE	84
POTJIEKOS – EINTOPF	86
MIELIES – MAISKOLBEN	88

DIE FEURIGE DURBAN-KÜCHE	
GEHEIMNISSE DES CURRIES	93
DURBAN-MASALA-GEWÜRZMISCHUNG	94
DURBAN-LAMM-CURRY – WELTBERÜHM	96
HÜHNCHEN-BIRYANI – TRADITIONELLER GENUSS	100
DURBAN BUNNY CHOW	102
BUNNY CHOW MIT BOHNEN & KARTOFFELN	104
BUNNY CHOW MIT FLEISCH	106
DURBAN-ROTI – DÜNNES FLÄDENBROT	108

Inhalt

Die Autorin Ivana geht in 9 Kapiteln auf verschiedene Spezialitäten wie zum Beispiel die „Braai-Tradition“ ein. Von „Appetitanregern“ über „feurige Durban-Küche“ bis zu typischen „Desserts & Gebäcken“ ist alles dabei. Am Anfang gibt sie einen kleinen Einblick in die Geschichte der südafrikanischen Küche und stellt ein kleines Wörterbuch mit den wichtigsten Begriffen zur Verfügung.



Jedes Kapitel wird mit ein paar Sätzen eingeleitet und auch zu den Rezepten gibt es Infos zu deren Herkunft oder wie das Gericht typischerweise genossen wird.

Zwischen den Kapiteln machen wunderschöne Bilder Fernweh.

BOBOTIE MIT LINSEN

Diese vegetarische Bobotie-Variante mit Linsen ist ebenso lecker wie der Klassiker mit Fleisch. Dazu am besten Gürzreis, Sambals und Chutneys servieren.

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Die Linsen gründlich waschen und nach Packungsanleitung kochen, das Wasser anschließend abgießen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls hacken.

Sonnenblumenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer darin glasig dünsten. Die Gewürze sowie je 1 Prise gemahlene Nelken und Piment hinzugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten.

Die gehackte Petersilie, die gerührten Mandeln, die Rosinen, die Aprikosenkonfitüre sowie die gekochten Linsen hinzugeben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Milch mit den Eiern in einer Schüssel verquirlen.

Die Linsenmasse in eine gefettete Auflaufform geben und die Lorbeerblätter in die Linsenmasse stecken. Die Eier-Milch-Mischung darübergeben. Den Auflauf im heißen Ofen (Mitte) rund 30 Minuten goldbraun backen.



Kostprobe?

Viele Köstlichkeiten durfte ich selbst schon kosten, andere kenne ich noch gar nicht. Zum Beispiel liebe ich den Hackfleischauflauf Bobotie, den ich bereits selbst mal nachgekocht habe. Im Buch gibt es auch eine vegetarische Version mit Linsen, die ich mal testen will.

Absolut lecker sind auch „Koeksisters“, frittierte und in Sirup getauchte Hefezöpfe, oder der Klassiker schlechthin: „Milktart“, die südafrikanische Version des Käsekuchens aus Milch und mit viel Zimt.



MILKTART MILCHKUCHEN

Milktart ist eine typische und sehr beliebte Nachspeise in Südafrika – aus ihrer Kindheit. Die Milktart (Milchkuchen) ist ein köstliche Torte noch mit einer Creme aus Eiern, Milch und Zucker auf knusprigen Teigboden. Abgerundet mit einer leckeren Zimt-Schicht ist die Milktart perfekt. Ihre kap-holländischen Ursprünge lassen sich möglicherweise auf die niederländische Mattentaart zurückführen: ein runder, würziger Kuchen mit Käsekuchen-Konsistenz.

Zuerst 750 ml Milch in einem Topf aufkochen. Wenn die Milch kocht, Butter, eine Prise Salz, die Zimtstange und das Mandelaroma dazugeben. Die restlichen 25 ml kalte Milch mit dem Weizenmehl, dem Maismehl und dem Puddingpulver verrühren. Ein wenig von der heißen Milch unterrühren. Dann die Mehl-Pudding-Mischung in den Topf mit der heißen Milch geben und einrühren. Anschließend 50 g Zucker hinzugeben und zum Kochen bringen, dabei ständig rühren.

Wenn die Masse eindickt, den Topf vom Herd nehmen und die Zimtstange aus dem Pudding entfernen. Als Nächstes die 4 Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die restlichen 75 g Zucker langsam unter das geschlagene Eiweiß heben. Eigelbe cremig rühren und anschließend in den Topf mit der warmen Masse geben und unterrühren. Zuletzt den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben.

Den Boden der Tarteform mit dem Blätterteig auskleiden und seitlich einen Rand formen. Anschließend die Pudding-Creme in die Form füllen. Im Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 10 Minuten lang backen. Nach den 10 Minuten die Temperatur auf 180 °C verringern und weitere 10–15 Minuten backen.

Die Milktart abkühlen lassen und am besten noch lauwarm servieren. Kurz vorher mit dem Zimtzucker bestreuen.

DESSERTS & GEBAK
108

Ich finde, die Einblicke ins Buch sprechen für sich und ich hoffe, dass euch nun auch die kulinarische Reiselust packt und ihr dieses Buch genauso schön findet wie ich!

SPRINGBOCK
MIT ROOIBOS & SALAT

Springböcke gibt es nur im südlichen Afrika. Diese Tiere leben in Großherden, oft zusammen mit Antilopen, Spießböcken und Straufeln. Das Springbockfleisch schmeckt wie eine Mischung aus Rindfleisch und Reh, es hat also eine ganz dezente Wildnote. Probier es ruhig mal aus, es bringt einen neuen, leicht südländischen Geschmack auf den Teller. Der Springbockrücken ist das wohl schmeckendste Stück des Tiers.

Marinade und Springbock
Sternanis ein wenig zerkleinern. Orangenschale und Sternanis mit Zimt, Rooibos-Teeblättern, braunem Zucker und dem Szechuan-Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und zu einer Gewürzmischung verrühren.

Die Marinade auf die Lende reiben und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Am nächsten Tag das Fleisch in einem Smoker für ca. 10–35 Minuten smoke, bis er ein rauchiges Aroma hat. Anschließend die Gewürzmischung mit einem sauberen Tuch wieder abreiben und das Fleisch in dünne Streifen schneiden.

Dressing
Alle Zutaten in einen Messbecher geben und mit einem Stabmixer vermischen.

Salat
Salat waschen und klein schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren. Gurke waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Mais längs halbieren und blanchieren. Zuckerschoten waschen und blanchieren. Grünen Spargel waschen, die holzigen Enden entfernen, klein schneiden und blanchieren.

Alle Zutaten zusammenmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Balsamico-Dressing darübergießen. Die dünnen Scheiben geräuchertes Fleisch darauflegen und servieren.

TIPP
Wer kein Smoker hat kann auch eine kleine Räucherbox mit Holzchips nehmen. Die Holzchips in das Gefäß geben und anzünden – es sollte jetzt schon rauchen. Anschließend die Box zu dem Grill geben und das Fleisch auf den heißen Rost legen. Damit das Fleisch den Räuchergeschmack annehmen kann, muss man den Grill mit einem Deckel oder Alufolie abdecken. Wenn man Alufolie benutzt, sollte man ein wenig Abstand zum Fleisch lassen, da sich der Rauch frei um das Fleisch bewegen können muss.

DIE GROSSE BRAAI-TRADITION

Habt eine genussvolle Zeit!

Eure Judith

Ivana Sanshia Ströde

[Südafrika – Das Kochbuch](#)

EMF Verlag

Hardcover, 30,00 Euro

ISBN 978-3-96093-688-6

Buchvorstellung: „Pasta tradizionale“ von Vicky

Bennison



Nachdem ich euch letzte Woche mit „Pasta ti amo!“ ja schon ein neu erschienenes Pastabuch vorgestellt habe, ist diese Woche ein weiteres neues Mitglied in meiner Kochbuchsammlung an der Reihe – und ihr könnt sogar ein Exemplar gewinnen!

„Pasta tradizionale. Die Originalrezepte aus ganz Italien“ ist eine große und wie ich finde einzigartige Sammlung von Pastarezepten. Sie stammen nicht von Köchen, sondern von ganz normalen italienischen Omas, die ihr Leben lang Hausfrauen waren und von Kindesbeinen an für ihre Familie Nudeln zubereitet haben. Sie lernten die Rezepte und Fertigkeiten von ihren Müttern oder Großmüttern und verrieten ihre Rezepte und Geheimnisse an Vicky Bennison, die es sich zur Aufgabe machte, das Wissen der „Pasta Grannies“ zu sammeln und festzuhalten. Das Buch ist das Ergebnis von fast 5 Jahren Arbeit. Vicky reiste durch Italien, interviewte italienische nonne (Omas), kochte mit ihnen und hielt ihre Rezepte und deren Zubereitung in Videos fest.



Inhalt

Das Buch gliedert sich in 3 Teile. Im 1. Teil erfährt man nach der Einleitung das Basiswissen über Pastateig und seine Verarbeitung. Im 2. Teil, der in 8 Kapitel aufgeteilt ist, findet man zahlreiche Rezepte – oft mit Fotos – aus allen Regionen Italiens. Die Kapitel sind benannt nach Hauptzutaten wie „Nüsse und Kräuter“ oder „Meeresfrüchte“.

Den Abschluss machen ein Dankeswort, viele Fotos von den Dreharbeiten und den nonne, sowie ein Register aller Rezepte.

EINLEITUNG S. 9

PASTA VON HAND
ZUBEREITEN S. 15

WIE MAN NUDELTEIG
AUS HARTWEIZEN
MACHT S. 21

WIE MAN EIERNUDEL-
TEIG MACHT S. 18

HÄUFIGE FRAGEN
S. 22

- | | | |
|---------------|-------------------------------|--------|
| Eins | Nüsse und Kräuter | S. 26 |
| Zwei | Gemüse | S. 54 |
| Drei | Hülsenfrüchte | S. 86 |
| Vier | Kartoffeln und Gnocchi | S. 108 |
| Fünf | Meeresfrüchte | S. 130 |
| Sechs | Fleisch | S. 152 |
| Sieben | Pasta in brodo | S. 200 |
| Acht | Ravioli und Tortelli | S. 222 |

GRAZIE! GRAZIE!
S. 246

REGISTER
S. 250

Kostprobe?

Besonders köstlich klingen für mich „Dorianas Dinkel-Tagliolini mit Pancetta“ (die würzige Tomatensoße mit einem Schuss Wein sieht großartig aus), „Rosas Spinat-Ricotta-Gnudi“ mit Salbeibutter(Knödel), oder „Lauras Pizzoccheri aus

“Valtellina“ (Buchweizen nudeln mit Kartoffeln, Wirsing und Käse).



Viele Gerichte sind Klassiker einer bestimmten Region, die man auf den Karten von deutsch-italienischen Restaurants nicht findet. Auch viele Nudelformen gibt es so nur in der Region, aus der sie stammen.

Bei jedem Gericht erfährt man etwas über seine Besonderheiten, Namensherkunft, Region oder Varianten. Meist erfährt man auch noch etwas über die Köchin und ihr Leben.

Gestaltung

Das Buch wartet mit vielen Bildern auf, die entweder die köstlichen Gerichte oder deren Köchinnen zeigen. Dazwischen findet man Impressionen: die Ortschaften der Pasta Grannies, Portraits der nonne, Stillleben von Zutaten oder Bilder, die die Zubereitung bestimmter Gerichte veranschaulichen.

Das Papier ist matt, was dem Buch einen bodenständigen Look gibt und gut zum Inhalt passt.

Was mir besonders gefällt, sind nicht nur die regionaltypischen Rezepte, die von Meisterinnen ihres Fachs stammen und oft Generationen alt sind. Auch die persönliche Note mag ich gerne. Man erfährt etwas über die typischen Nudelformen der verschiedenen Regionen, über das Leben der Pasta Grannies und über die Bedeutung von Pasta und Essen generell für die Italiener.



Wer hat nicht auch ein Lieblingsgericht von Oma oder durfte ihren Geschichten von früher lauschen? In den Schulferien habe ich viel Zeit mit meiner Oma in der Küche verbracht und mit ihr gekocht und gebacken – diese Zeiten zählen zu meinen liebsten Erinnerungen in meiner Kindheit. Umso trauriger finde ich es, dass meine andere Oma, die noch viel lieber kochte und backte, all ihre Rezepte mit ins Grab genommen hat.

Solche Bücher wie „Pasta tradizionale“ sind eine Arche Noah für das alte Wissen der Generation unserer Großeltern, das uns verloren gehen könnte, wenn wir jetzt nicht daran denken, die

Rezepte zu lernen oder aufzuschreiben.
Wer Pasta und die italienische Lebensart liebt, wird auch
dieses Kochbuch lieben!



Wer Lust hat, ein Exemplar zu gewinnen, darf gerne einen Kommentar unter diesem Beitrag hinterlassen. Schreibt mir einfach, wann und wo ihr das beste Pastagericht eures Lebens gegessen habt und was das war!

Morgen in einer Woche werde ich aus allen Kommentaren die Gewinnerin oder den Gewinner auslosen.

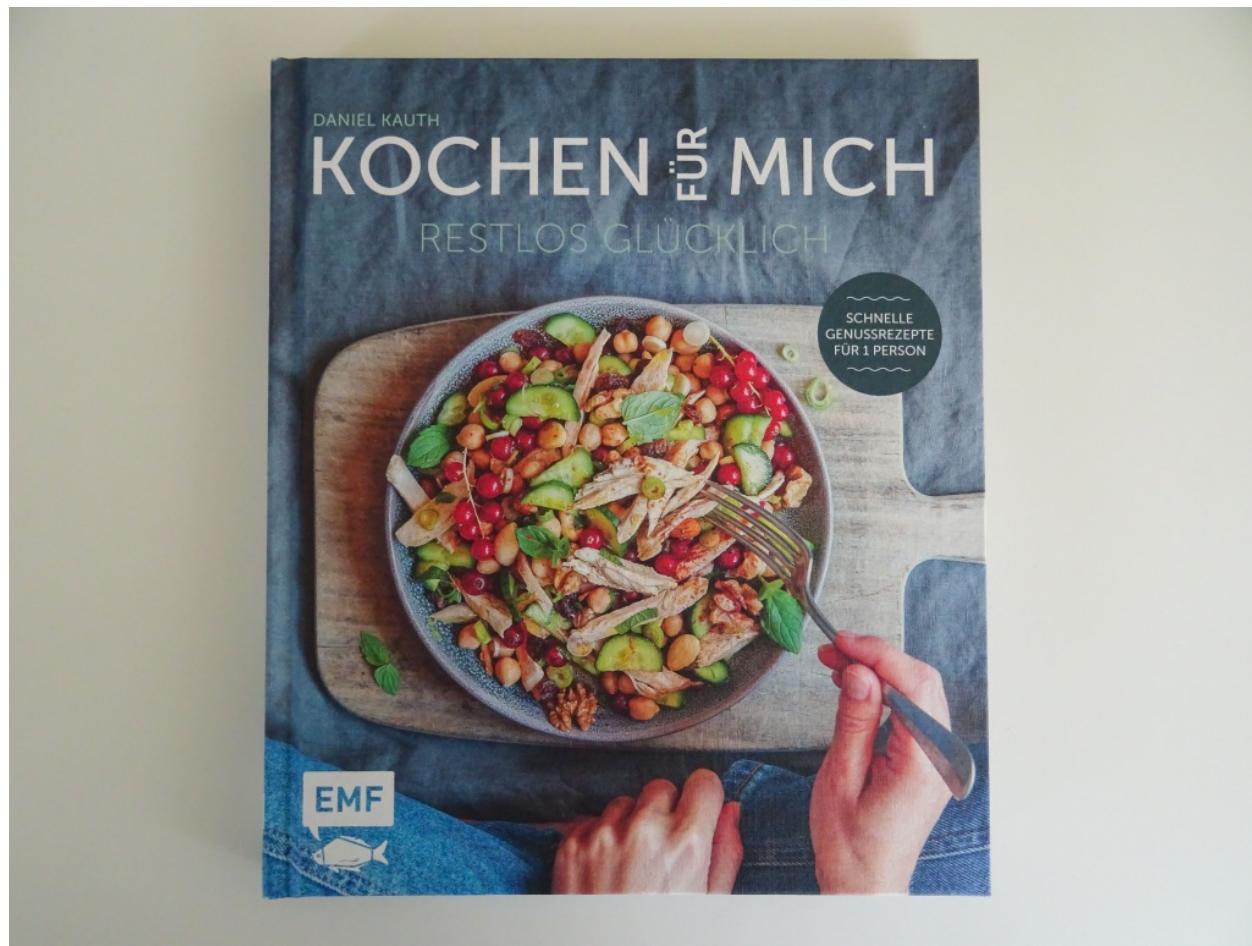
Ich wünsche euch viel Glück und habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Vielen Dank an dieser Stelle an den EMF Verlag für das Rezensionsexemplar und das Verlosungsexemplar!

Dieser Beitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchempfehlung

Buchrezension: „Kochen für mich. Restlos glücklich“ von Daniel Kauth



Heute stelle ich euch den letzten Neuzugang in meinem Kochbuchregal vor: „Kochen für mich. Restlos glücklich“ von Daniel Kauth aus dem EMF Verlag. Das Buch enthält „schnelle Genussrezepte für 1

Person“ und hat den Anspruch, schnelle und unkomplizierte Gerichte für den Alltag vorzustellen, von denen man als Single-Koch nicht noch tagelang isst und in denen man wiederum Reste von anderen Gerichten verarbeiten kann.



Da ich ja generell versuche, keine Abfälle in der Küche zu haben, sprich Reste oder Produkte verderben zu lassen, finde ich das einen tollen Ansatz. Und da es genügend Alleinlebende gibt, die wahrscheinlich nicht vier Tage lang das gleiche essen wollen, macht solch ein Buch sicher schon mal viele neugierig.

Inhalt

Der Autor ist gelernter Koch und man merkt auch, dass er Ahnung hat von dem, was er schreibt.

Nach einem kurzen Vorwort beschreibt er, was den Leser erwartet und welche Kategorien von Gerichten es im Buch gibt. Auch Tipps zur Vorratshaltung, zu wichtigen Utensilien, zu cleverer Resteverwertung werden gegeben. Dann folgen einige

Seiten mit Grundrezepten und mit Basics zu meal prep.



Gliederung

Gegliedert ist das Buch nach den verschiedenen Kategorien:

Meal Prep

One Pot

Turbo-Rezepte

Soulfood

Fitfood

Klassiker

In jedem Kapitel machen schöne und farbenfrohe Fotos Appetit auf die jeweiligen Rezepte. Die Seiten sind übersichtlich strukturiert: zu jedem Gericht gibt es ein paar Anmerkungen vorweg und Tipps am Rande, wie man hier noch andere Reste verwerten kann. Die Zutaten sind am Rand aufgelistet, die Zubereitung in praktischen Absätzen verständlich erklärt.



Kostprobe?

Besonders köstlich klingen meiner Meinung nach die Gnocchi mit Wow-Effekt (Gorgonzola, geschmorte Apfelspalten, Pinienkerne), die Backkartoffel mit Radieschenquark und Roastbeef-Resten, der Bohnensalat mit Aromen des Mittelmeers und der Auflauf für alle Fälle (Auflauf ist sowieso DER Resteverwertungs-Joker!).

Die Rezepte sind sowohl deutsche Klassiker als auch international, meist sehr simpel, aber mit einem spannenden Twist. Für jeden ist was dabei – egal, ob es gesund und leicht sein soll, ob man deftiges Seelenfutter braucht oder bei der Arbeit Frisches von Zuhause genießen möchte.



Mir gefällt das Buch sehr gut, es macht Spaß, darin zu blättern und man bekommt auf jeden Fall Hunger! Allen, die gerne abwechslungsreich essen, aber nicht immer Rezepte für 4 Personen herunterrechnen möchten, kann ich „Kochen für mich“ nur empfehlen.



Welche Koch- und Backbücher habt ihr neu im Regal stehen? Lagen welche bei euch unterm Weihnachtsbaum? Vielleicht findet ihr ja, dass ich ein Buch auf jeden Fall noch vorstellen sollte – dann hinterlasst mir gerne einen Kommentar unter diesem Beitrag, ich freu mich von euch zu hören!

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Daniel Kauth

„Kochen für mich. Restlos glücklich“

160 Seiten, Hardcover

Edition Michael Fischer / EMF Verlag

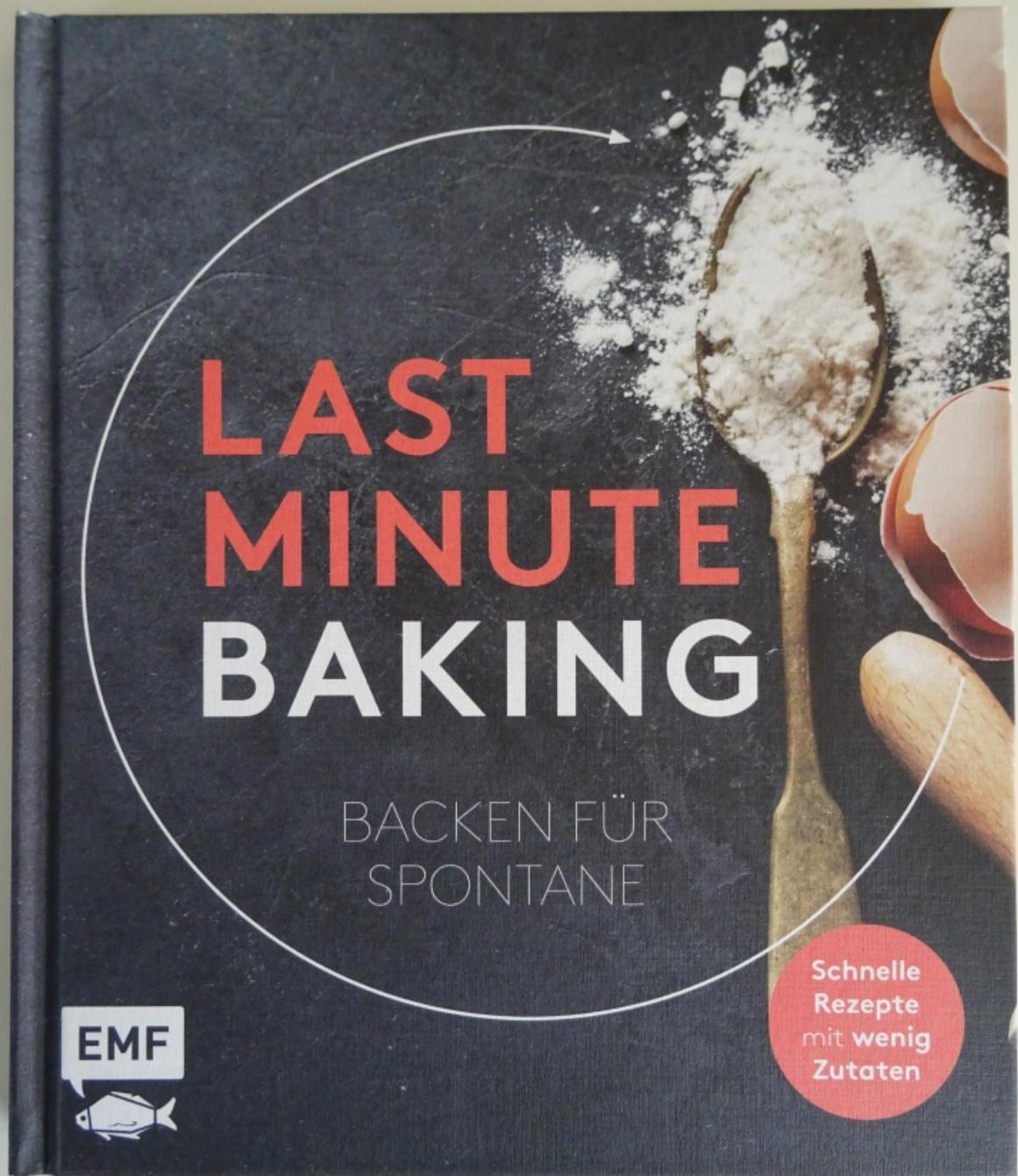
1. Auflage 2019

ISBN-13: 978-3960934455

20,00 Euro

* * Beitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchrezension/-empfehlung * *

Buchrezension: „Last minute baking. Backen für Spontane“ von EMF



Nach langer Buch-Pause möchte ich euch in den kommenden Wochen in loser Folge mal wieder die schönsten Neuzugänge in meiner Back- und Kochbuchsammlung vorstellen. Starten werde ich heute mit „Last minute baking. Backen für Spontane“ von EMF.

Das 90 Seiten starke Buch richtet sich vor allem an Menschen, die selten backen und einfache Rezepte mit wenigen Zutaten brauchen, mit denen sie gelingsicher in kurzer Zeit etwas Schönes zaubern können.

Dementsprechend beginnt das Buch auch mit „Basics“, die ein Backprofi meiner Meinung nach getrost überblättern kann. Für Ungeübte können sie aber hilfreich sein, denn da finden sich neben Tipps zum besseren Gelingen auch Tricks, wie man Pannen vielleicht noch beheben/verstecken kann.



Die 41 folgenden Rezepte sind in der Tat meist recht einfach zu backen und von den Zutaten her oft spontan mit Vorräten herzustellen.

Die Hefeteigrezepte brauchen vielleicht ein bisschen mehr Zeit und auch Erfahrung, aber dafür punkten sie meist mit wenigen Zutaten, die man fast immer zuhause haben sollte.

Gegliedert sind die Zutaten und Anleitungen einfach und übersichtlich.

Geschmacklich dürfte für jeden etwas dabei sein. Ob einfache Kekse, Käsekuchen mit Baiserhaube oder Donuts aus dem Ofen – die Mischung ist super und vielfältig. Die Fotos machen auf jeden Fall Appetit und sowohl Experimentierfreudige als auch konservative Naschkatzen sollten viele Rezepte finden, die sie ausprobieren möchten.



Was mir ein bisschen fehlt ist die persönliche Note. Da steht nirgends ein Autor, kein Vorwort, keine Anmerkung zu den Quellen der Rezepte. Wenn man sich in der Blogosphäre und ihrer Bilderwelt auskennt, fallen einem vom Stil her Bilder auf und im Impressum bei den Rezeptquellen Namen auf – da stecken mehrere Blogger dahinter, die jedoch außer ganz kleingedruckt im Impressum keine Erwähnung finden. Bei einer Sammlung von Blogrezepten hätte ich es schön gefunden, zu erfahren, welches Rezept von wem stammt, vielleicht auch ein paar Worte über die Blogs und Blogger zu lesen.



Davon abgesehen ist das Buch aber eine schöne Sammlung leckerer Rezepte, mit denen auch Ungeübte und fürs Backen eher mäßig Ausgestattete gut klar kommen sollten.

Ich mag das Buch und hoffe, ihr habt nun Lust bekommen, darin zu blättern!

Genussvolles Schmökern wünscht euch eure
Judith

Last minute baking. Backen für Spontane
EMF Verlag
ISBN: 978-3-96093-444-8
15,00 Euro

*** Beitrag enthält unbezahlte Werbung in Form von Produkt-/Buchnennung ***