

Buchvorstellung: "Das Prinzip Sonntagsbraten" von Christoph Brand



„Kann die Welt nicht retten, aber find’ die Idee gut“, dieser Satz aus einem Song von Samy Deluxe war für Christoph Brand der letzte Anstoß, dieses Buch zu schreiben.

„Das Prinzip Sonntagsbraten. 7 Tage Heimatküche“ ist sein Weg der Ernährung.

Er möchte etwas tun, ein bisschen was verändern und verbessern, sich dabei jedoch nicht in ein Schema oder eine Ernährungsform pressen lassen, nicht auf bestimmte Dinge komplett verzichten.

Sein Weg ist nicht neu, sondern wurde schon früher aus rationalen und finanziellen Gründen beschritten: Regional, saisonal und nachhaltig kochen, Fleisch als besondere Mahlzeit am Sonntag oder zu Anlässen und mit dem Wissen, wo die Zutaten

herkommen und wie sie verarbeitet wurden.



Christoph Brand schreibt dazu: „Aber die Mischung aus tollen Produkten, der richtigen Dosierung und einer großen Liebe und Wertschätzung für die, die es jeden Tag mit der gleichen Liebe produzieren, züchten, pflegen, ernten und auch der viel beschworene Respekt vor dem Produkt sind, glaube ich das Geheimnis, wie wir annähernd regeln können.“ Ich selbst bin ja ebenfalls ein Fan dieser Idee, Fleisch und Fisch als etwas Besonders zu sehen und höchstens zwei Mal in der Woche zu essen. Allein dadurch könnten wir viel Massenproduktion und Tierleid verringern.

Christoph Brands Buch macht mit seinen bodenständigen, aber kreativ umgesetzten Rezepten Lust auf frische, jahreszeitliche Küche, in der Fleisch und auch jedes andere Gericht zu etwas Besonderem wird, zu einem Kunstwerk auf dem Teller.

KOPFSALAT HÜHNCHEN SALBEI

Ganzer Kopfsalat mit gebrühtem Suppenhuhn (quasi Pulled Chicken), Hähnchenleber und Salbei



MITTWOCH

ZUTATEN

FÜR DAS GEBRÜHTE SUPPENHUHN
2 mittelgroße Zwiebeln
4 Möhren
1 Sellerieknolle
1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch
1 Bio-Suppenhuhn
3 Stiele glatte Petersilie
2-3 Lorbeerblätter
1 TL Senfsaat
250 ml Sojasauce
Salz & Pfeffer

FÜR DAS DRESSING
150 g saure Sahne
2 TL scharfer Senf
4 EL Olivenöl
Saft und Abrieb von 1 Zitrone
Salz

AUSSERDEM
1 Kopfsalat
100 g Hähnchenleber/-innereien
2 EL Öl
12 Salbeiblätter
4 EL Himbeersirup
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

FÜR DAS GEBRÜHTE SUPPENHUHN

Die Zwiebeln mit Schale halbieren und in einer Geschmackschicht rösten, wie darf ruhig ein bisschen zu dunkel werden, den Sellerie und die Petersilienwurzel schälen, große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Suppenhuhn mit dem Gemüse, den Petersilienstängeln, Sojasauce und 2-3 l kaltem Wasser in einen Topf geben und lassen bei milder Hitze dann 1 gute Stunde köcheln. Bei milder Hitze wird Schaum entstehen, den man immer wieder mit einem Schaumlöffel entfernen muss. Das Huhn dann aus der Brühe nehmen und die Brühe abgießen. Die Brühe nehmen wir für das Wochenende für auch super einfrieren. Aus dem Siebhaute die Lorbeere und den Inhalt beiseitestellen.

Das abgekühlte Huhn von der Haut befreien, das komplette Huhn zerlegen und warm stellen. Das Gemüse aus dem Topf nehmen, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben.

FÜR DAS DRESSING

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Das Dressing in einem kleinen Behälter aufbewahren. Den Kopfsalat waschen, klein zupfen und trocken schütteln. Die Hähnchenleber/-innereien mit etwas Öl und dem Salz anbraten und mit dem Himbeersirup abkochen. Den Salat mit dem Dressing vermischen, das saure Sahne getriggert hinzufügen und das Huhn dazu geben. Zum Schluss noch die Hähnchenleber/-innereien dazu geben. Pfeffermühle darübergehen und sofort servieren.

VERONIQUE'S
REZEPT

TAFELSPITZ ROTE BETE SCHWARZWURZEL

Gekochter Tafelspitz mit Roter Bete, Schwarzwurzel-Püree, Petersilienöl und geriebenem Meerrettich



ZUTATEN

FÜR DEN TAFELSPITZ
200 g Rinderknochen
1 kg Tafelspitz (wahlweise Brustkern)
2 Zwiebeln
2 Möhren
1 Petersilienwurzel
300 g Knollensellerie
1 Stange Lauch
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1 Stiel Liebstöckel
5 Stiele glatte Petersilie
etwas Muskat
Salz, Pfefferkörner

FÜR DAS SCHWARZWURZELPÜREE
500 g Schwarzwurzel, gepulvert
250 g mehligkochende Kartoffeln
250 ml Sahne
300 ml Milch
Muskat, Zitronensalz, Salz, Pfeffer

FÜR DIE ROTE BETE
500 g Rote Bete
Salz
1 Msp. Kümmel
30 ml Rote-Bete-Saft
(wahlweise Brühe)
3 EL Schwarzkirsch-Balsamessig
(z.B. Pistole, Hardcore Food)
50 g kalte Butter

FÜR DAS PETERSILIENÖL
15 g glatte Petersilie
100 ml Öl
Salz, Zitronen

ZUBEREITUNG

FÜR DEN TAFELSPITZ

Tafelspitz und Knochen abtropfen lassen. Die Tafelspitz in einer Pfanne dunkel anbraten. Das Gemüse putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Wasser zusammen mit dem Gemüse in einen großen Kochtopf geben und die Brühe etwa 2-3 Stunden kochen. Den weich gegarten Tafelspitz in die Brühe geben. Einige Minuten kochen lassen. Mit M.

FÜR DAS SCHWARZWURZELPÜREE

Schwarzwurzel und in einen Topf die Sahne, Milch und mit Muskat, Zitronensalz, Salz, Pfeffer.

FÜR DIE ROTE BETE

Die Rote Bete weich kochen. Abgießen in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Unter Schmelze die Butter die Pfanne.

FÜR DAS PETERSILIENÖL

Die Petersilie waschen und in ein Sieb geben. Mit dem Öl kochen. Serviert wird das Petersilienöl über das Schwarzwurzel-Püree, Rote Bete und Tafelspitz.

Nachkatze

Sein Buch gliedert sich in 4 große Kapitel, die den vier Jahreszeiten entsprechen. Zu jeder Jahreszeit gibt es sieben oder acht Rezepte, für jeden Wochentag eins. Im Anschluss daran steuern zu jedem Kapitel Gastköche Rezepte bei.

Zum Schluss jeden Kapitels werden Produzenten besucht, beispielsweise ein Winzer oder ein Schweinezüchter.

Zu jedem Rezept gibt es ein Foto, auf dem das Gericht kunstvoll in Szene gesetzt ist. Bodeständiges mit einem Hauch Haute cuisine. Die Titel bestehen kurz und knackig aus drei Zutaten, unter diesen Schlagworten folgt eine genauere Beschreibung des Gerichts. Die zweite Doppelseite zeigt die Anleitung. Links sind die Zutaten aufgeführt, gegliedert in die einzelnen Komponenten des Gerichts, rechts sind unter entsprechenden Titeln die jeweiligen Anweisungen. Unter jedem Rezept steht ein Wochentag und in der Ecke oben rechts sieht man auf den ersten Blick, ob das Rezept „Fisch“, Fleisch“ oder „Veggie“ ist.

LACHS LAUCH LIEBSTÖCKEL

Gesollt wie eine Schnecke mit Lauch und Liebstöckel



ZUTATEN

FÜR DIE LACHSCHNECKE
1 Stange Lauch
600 g Lachsfilet, ohne Haut
Salz & Pfeffer
4 EL Olivenöl
Abrieb von 1 Zitrone

FÜR DIE LIEBSTÖCKEL-MEHSCHWITZ
den Rest Lauch
30 g Butter
30 g Mehl
200 ml Gemüsebrühe
Saft von 1 Zitrone
¼ TL Honig
100 ml Sahne
Salz
4 Stiele Liebstöckel

AUSSEERDEM
4 Kartoffeln
etwas Pflanzenöl
Salz
einige Liebstöckelblätter

ZUBEREITUNG

FÜR DIE LACHSCHNECKE
Den Lauch längs halbieren und gut waschen, die Köpfe in kaltem Wasser 30 Sekunden kochen und dann sofort in Eiswasser abkühlen lassen. Den Lauch längs in 4 Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Die Streifen mit 1 Lauchstreifen zur Schnecke aufwickeln. Die Schnecken auf ein Blech legen und bei 120 °C, Öl oder Pflanzenöl 25 Minuten in der Pfanne braten. Der Lachs darf im Kern ruhig etwas glasig sein.

FÜR DIE LIEBSTÖCKEL-MEHSCHWITZ
Den Rest des Lauchs in kleine Würfel schneiden und mit dem Mehl bestäuben, gut durchrühren und mit der Brühe ablöschen. Gut vermischen, den Zitronensaft geben, einmal aufkochen lassen, die Sahne dazugeben und mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Liebstöckel in die Soße geben.

AUSSEERDEM
Die Kartoffeln schälen und in ganz kleine Würfel schneiden. Pflanzenöl kross anbraten, leicht salzen und zusammen mit der Soße anrichten. Zum Schluss mit Liebstöckelblättern garnieren.

ROULADE FRÜHLINGSROLLE SALATROLLE

Rinderroulade, geschmort mit toller Soße, Kartoffel-Frühlingsrolle und Salatrolle mit Champignons



ZUTATEN

FÜR DIE ROULADEN
1 Zwiebel
4 Stangen Frühlingslauch
etwas Butterschmalz
Salz & Pfeffer
4 Cornichons
4 große Rinderrouladen
(vorgegärtet vom Metzger)
etwas Zucker
¼ TL Senf
4 Scheiben magerer Speck
8 dünne Scheiben Ahle Wurst
(Nicht-Hessen lassen sie weg oder nehmen eine gute Salami)

FÜR DIE SOSS
3 Zwiebeln
2 Möhren
80 g Knollensellerie oder Pastinake
etwas Butterschmalz
1 EL brauner Zucker
1 EL Tomatenmark
500 ml Rotwein
100 ml Balsamicoessig
1 EL Senfsaat
1 Lorbeerblatt
etwas Speisestärke

ZUBEREITUNG

FÜR DIE ROULADEN
Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Rouladen in feine Streifen schneiden. Die Cornichons in feine Streifen schneiden. Die Rouladen salzen, ganz leicht nebeneinanderlegen und flach in der Pfanne anbraten, jeweils 2 Scheiben Speck auflegen, jeweils 2 Scheiben darauf verteilen. Die Seiten der Rouladen straff zusammenrollen und mit 1

FÜR DIE SOSS
Zwiebeln, Möhren und Sellerie in einem großen Topf mit etwas Butterschmalz und erst mal herausnehmen. In demselben Topf jetzt Senf, braunen Zucker karamellisieren lassen, dann nach und nach das Rotwein dazugeben. Den Balsamicoessig, Senfsaat und das Lorbeerblatt dazugeben. Die Rouladen in die Soße geben. Kurz vor dem Servieren die Soße herausnehmen und die Rouladen in die Soße geben. Die Soße kann die Soße auch durch

Naschkatze

SONNTAG

Kostprobe?

Die Rezepte klingen alle wunderbar und vor allem die Wochentags-Rezepte sind oft unkompliziert und schnell zu kochen.

Appetit macht zuallererst der Brotsalat mit Spargel, Braten vom Vortag und grüner Soße.

Rahmkohlrabi mit Hack, arme Petersilienritter, Parmesan und Radieschen klingen nach einem perfekten Donnerstagesessen.

Ein Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry mit Basmati und pinkem Blumenkohl macht schon durch sein Farbenspiel gute Laune und Appetit sowieso.

Sonntags könnte man Rinderwade mit Suppengemüse, Meerrettich und Rahmspinat machen.

Mehr Lust auf Fisch? Dann käme eine Forelle mit roter Beete aus dem Ofen, Walnussbutter und Grünzeug gerade recht.

DER MANN MIT DEM URGESCHMACK

MATTHIAS PFLÜGER IST DER BOSS IM WURSTHIMMEL DER JAUSENSTATION UND MIT FLAMMENDER LEIDENSCHAFT TRÄGT ER SEINEN SLOW-FOOD-SPIRIT IN DIE WELT HINAUS.

Der Name Jausenstation ist ja beinahe ein Understatement, denn das, was ihr hier an Produkten abliefern, ist gigantisch. Das sorgt für überregionale Berühmtheit, oder?

Wie groß kann man sich denn den Gästeandrang vorstellen?

Wenn man so einen enormen Aufwand betreibt, lohnt sich das auch finanziell?

Und erntet man dann auch manchmal Unverständnis?

Ihr seid ja nicht nur berühmt für eure geniale Jausenstation, sondern vor allem auch für die fantastischen Produkte, die ihr herstellt.

Ihr fertigt da zum Beispiel auch genialen Käse.

Unser Familienbetrieb ist inzwischen tatsächlich weit über die Grenzen Hessens hinaus bekannt geworden. Eine ökologische oder traditionelle Herstellung mit naturbelassenen Rohstoffen und Gewürzen in allen Herstellungsbereichen der Jausenstation und der Restaurantküche ist Gesetz. So können wir höchste Qualität mit einem unvergleichlichen Urgeschmack bieten.

Im Jahr besuchen uns durchschnittlich gut 50.000 Gäste. Wir freuen uns natürlich sehr, dass dabei unser Konzept so toll angenommen wird, so wie ja alles selbst herstellen und auch im Küchenbereich komplett auf Convenience und Fertigprodukte verzichten. Es wird alles selbst zubereitet und mit Liebe von meiner Mutter gekocht.

Dazu muss man sagen, dass gute Qualität natürlich auch einen Preis hat und wir nicht mit Billiggerichten aufwarten können. Zudem beschäftigen wir 25 Mitarbeiter, auch das hat seinen Preis. Aber Gott sei Dank verstehen unsere Gäste diese Philosophie und sind sehr gern bereit, etwas mehr dafür auszugeben.

Klar. Aber ganz ehrlich: Wer unser Konzept und unsere Philosophie nicht versteht oder verstehen will, der braucht erst gar nicht zu uns zu kommen. Ganz einfach!

Genau. Das sind mittlerweile auch schon über 170 Produkte, die wir herstellen. Diese bieten wir natürlich auch zum Verkauf an.

Ja. Der wird bei uns wie vor hundert Jahren hergestellt. Die Milch wird mit Lab versetzt, das Ganze wird dann Quark, der wird getrocknet und mit Naturan gereichert. Das bewirkt, dass eine Art Granulat entsteht, welches wir mit Wein, Ei und Butter zu einem Kochkäse aufkochen.



Naschkatze PRESENT

Die Besuche von Christoph bei Produzenten, die mit Herzblut und Leidenschaft ihre Produkte herstellen und vertreiben, lassen den Leser über Lebensmittel und deren Herkunft nachdenken und macht einem wieder einmal bewusst, wie viel Mühe und Arbeit in Dingen stecken, die wir so einfach kaufen und so schnell verkonsumieren.

Dieses sehr persönliche Buch wird vielleicht nicht die ganze Welt retten, aber wie die Mutter von Christoph schreibt, wird es „...zumindest für ein bisschen kulinarische Liebe in der Küche und im Esszimmer...“ sorgen, zum Nachdenken anregen und beim Kochen sicher sehr inspirieren.



Wer bewusster Fleisch essen oder seinen Sonntagsbraten mal ausgefallener gestalten möchte, dem sei dieses Buch wärmstens empfohlen.

Kommenden Sonntag wird es bei mir schon mal keinen Braten geben, denn ich bin das Wochenende über in Paris. Aber danach gibt es dann wieder leckere Naschereien und diese oder nächste Woche wird es auch das erste Eis-Rezept auf dem Blog geben! =)

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Christoph Brand

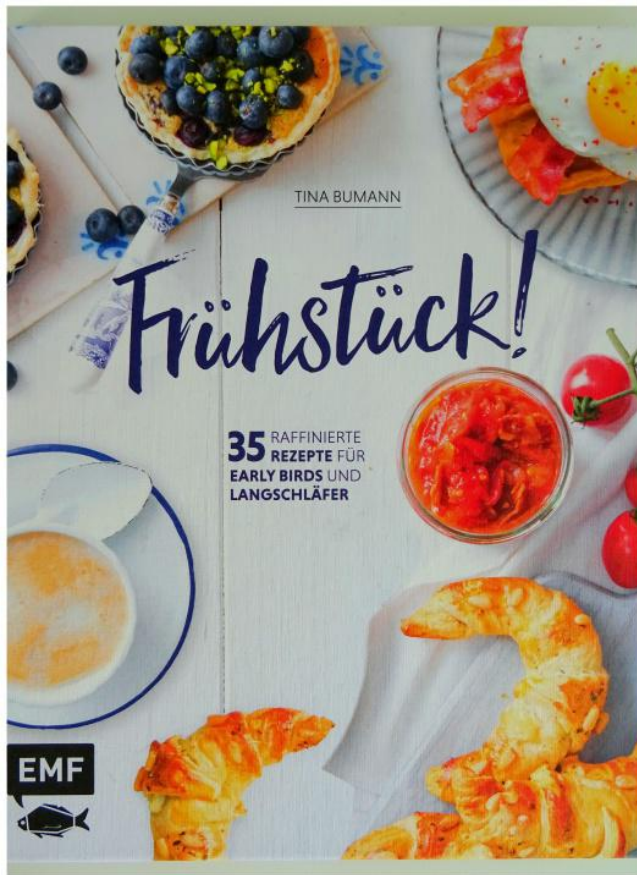
[Das Prinzip Sonntagsbraten. 7 Tage Heimatküche](#)

EMF – Edition Michael Fischer

29,99 Euro

ISBN: 978-3-86355-676-1

**Buchvorstellung: „Frühstück!
35 raffinierte Rezepte für
early birds und Langschläfer“
von Tina Bumann**



Schon

lange verfolge ich Tinas Blog „[Tinas Tausendschön](#)“ und bewundere ihre unglaublich kunstvollen und wunderschönen Bilder. Letztes Jahr durfte ich Tina dann beim Workshop von Corinna Gissemann kurz persönlich kennen lernen und habe mich sehr gefreut, die sympathische Person hinter Blog und Fotos einmal in echt zu sehen.

Seit ich erfuhr, dass sie ein Buch heraus geben wird, habe ich mich darauf gefreut und als ich die Chance hatte, ein Rezensionsexemplar zu ergattern, war ich wirklich happy!



Wie erwartet ist das Buch ein Traum. Durch und durch ein Gesamtkunstwerk, besticht es durch perfekte Fotos, leckere Rezepte und eine sehr persönliche Note, die mir sehr gefällt. Tina hat Humor und ist durch und durch Genussmensch und das merkt man ihrem Buch auch an.

Zu jedem Rezept macht sie eine kleine Anmerkung, einen Tipp zum Zutatenaustausch oder zur Haltbarkeit beispielsweise und mein persönliches Highlight, das mich sehr anspricht, ist folgendes: „Der Sirup hält sich – **je nach Gier** – gekühlt bis zu einem halben Jahr!“ Das könnte von mir sein und spätestens ab diesem Satz liebte ich das Buch. =D

Aber der Reihe nach, wie immer.

INHALTSVERZEICHNIS	
VORWORT	7
HOCH DIE TASSEN	
AVOCADO-KIWI-LIMETTEN-SMOOTHIE.....	11
KURKUMA TEA LATTE.....	13
MOKKA BANANA SMOOTHIE.....	15
PURPLE SMOOTHIE.....	17
COLD BREW CHOCOLATE COFFEE.....	19
HEISSE WEISSE SCHOKOLADE MIT HASELNÜSSEN.....	21
CHAI-SIRUP HOMEMADE.....	23
SCHNELLES FRÜHSTÜCK	
CHILI-BUCHWEIZEN-CRACKER.....	27
ERDBEER-SCHOKO-MÜSLIRIEGEL.....	29
BLUEBERRY OVERNIGHT OATS MIT PECANNÜSSEN UND KIWI.....	31
SALTED CARAMEL GRANOLA.....	33
HIMBEER-AÇAI-SMOOTHIE-BOWL.....	35
PFLAUMEN-CHUTNEY AUF ROSINENSTUTEN-SANDWICH.....	37
GRIECHISCHER JOGHURT MIT SAFRAN-VANILLE-BIRNEN.....	39

SAMSTAGSFRÜHSTÜCK	
PINK GRAPEFRUIT CURD.....	43
BIRCHER-MÜSLI MUFFINS.....	45
ZITRUSRICHTESALAT MIT KOKOSDRESSING.....	47
BAGEL-BROT FÜR BREAKFAST-HUNDWURST.....	49
SALZKARAMELLÖRENI WIE BEI DEN BRITANNEN.....	53
WEISSES OMELETTE MIT SPINAT UND TOMATEN.....	55
DOUBLE HOT CHOCOLATE FRENCH TOAST.....	57
BLAUBEER-PESTAZEN-WAFFELN.....	59
SÜSSKARTOFFEL-WAFFELN MIT SPECK UND SPIEGELEI.....	61
MILCHREIS-BRULÉE MIT BROMBEERENSAFT.....	63
KURKUMA-CHEEDAR-BAUTERBROT.....	65
SONNTAGSBRUNCH	
DÄNISCHER CROISSANT.....	69
TOMATEN-SPECK-MARINADE.....	73
RICOTTA-BEEREN-WAFFELAUFLAUF.....	75
SÜßER FOCACCIA MIT NÜSSEN.....	77
TORTILLA MIT RICOTTA, THYMIAN UND SPECK.....	79
FRÜHLINGSWEIßEL-TART.....	81
BHABABEN-RICOTTA-SCHNECKEN.....	83
APFEL-GORGONZOLA-KÜCHLEIN.....	85
APFEL-BROCCOLI-KRANZ MIT GERÄUCHERTEN MANDELN.....	87
BREAKFAST BAKED POTATOES.....	89
REGISTER.....	92
DANKS.....	94
ÜBER DIE AUTOREN.....	95



Inhal

te

Gegliedert ist das Werk in vier Kapitel: „Hoch die Tassen“ mit Smoothies, Wachmacher-Drinks und Sirup, „Schnelles Frühstück“ für Schlummertasten-Fans mit Crackern, Müsliriegeln, Müsli, Sandwich und anderen schnellen Gerichten, „Samstagsfrühstück“ mit aufwändigeren Rezepten für mehr Zeit wie Bagel-Brot, Süßkartoffelwaffeln oder Milchreis-Brulée und zu guter Letzt „Sonntagsbrunch“ mit Dänischen Croissants, Süßer Focaccia mit Nüssen, Apfel-Gorgonzola-Küchlein oder gefüllten, gebackenen Kartoffeln.

Schon die Gliederung verrät also, für jeden Morgen-Typus und jeden Anlass ist etwas dabei und ich finde, man bekommt viele neue Ideen für eine Abwechslung beim Frühstück.



Die Rezepte sind sehr übersichtlich dargestellt und nicht nur mit einem kurzen Satz eingeleitet, sondern auch mit oben erwähnten Tipps und Anmerkungen versehen.

Was mir besonders gut gefällt ist die farblich abgestimmte Gestaltung der Seiten. Die Überschriften der Rezepte entsprechen einer Farbe im dazu passenden Foto und ist das Bild sehr dunkel, ist dies auch bei der Rezeptseite der Fall und die Schriftfarbe wechselt ins Weiß.



Chili-Buchweizen-CRACKER

Fluchtartig das Haus verlassen, weil die Schlummertastenfunktion zu sehr ausgereizt wurde? Hier hast du das perfekte Rezept für ein schnelles Knusper-Frühstück unterwegs.

ZUTATEN

Für 12 Stück

2 Eiweiß
1 TL Salz
200 g Agavensirup
1 TL Chilipulver
100 g feines Buchweizenmehl
50 g feines
70 g Schmelzwurst
10 g Koriander

ZUBEREITUNG

1. Prehe den Backofen auf 120°C. Ober-Unterhitze vor und 5 Minuten mit Backpapier aus.
2. Schlagen das Eiweiß in einer Schüssel schaumig und gib die Agavensirup und Chilipulver hinzu. Rühre nun den Buchweizenmehl, den Salz und die Koriander unter die Eiweißmasse.
3. Setze eine heiße mittlere Pfanne auf. Gebe 200 g gleichmäßig etwas wackelige Häufchen auf das Blech. Die Masse klopft nach etwas herum, wendet sich aber beim Backen und wird. Die Häufchen mit dem Löffel etwas nach drücken und etwa 20 Minuten, bis sie goldbraun sind.
4. Die Cracker auf 120°C. Dann nehmen und etwas abkühlen lassen.

Tipp

Dazu passen z.B. allerlei herzhafte Frischkäse, ein Kräutergut oder auch die leckere Tomaten-Speck-Marmelade, die du auf S. 73 findest.



Blueberry Overnight Oats MIT PECANNÜSSEN UND KIWI

Ziemlich praktisch, wenn das Frühstück gestern Abend schon in den Startlöchern stand, oder?

ZUTATEN

Für 4 Portionen

250g frische oder TK-Heidelbeeren
und ein paar mehr zum Dekorieren
80g Ahornsirup
250g Haferflocken
500ml Mandelmilch
1 TL Vanilleextrakt
1 Prise Zimt
4 EL Pecannüsse
2 Kiwis

AUßERDEM

Mixer
Klarsichtfolie

ZUBEREITUNG

1. Die Heidelbeeren werden zusammen mit dem Ahornsirup in den Mixer gegeben und fein püriert.
2. Vermische nun das Heidelbeerpüree mit den Haferflocken, der Mandelmilch, dem Vanilleextrakt und dem Zimt und decke die Schüssel mit Klarsichtfolie ab.
3. Die Schüssel für ein paar Stunden oder am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen.
4. Zuletzt nur noch die Haferflockenbrei auf vier Schüsselchen verteilen, diese gleichmäßig mit den Pecannüssen bestreuen und mit je einer halben Kiwi dekorieren, fertig!

Tipp

Wer keine Heidelbeeren mag, der kann natürlich auch nach Belieben auf jede andere Beere zurückgreifen.

Kostprobe?

Die Rezepte möchte man fast alle mal ausprobieren. Fest auf meiner Liste stehen auf jeden Fall die **Süßkartoffelwaffeln mit**

Speck und Spiegelei, der **Purple Smoothie** mit roter Beete, Kirschen, Himbeeren, Banane und Kokosmilch.

Perfekt für mich ist der **Cold Brew Chocolate Coffee**, denn was gibt es Besseres als Koffein und Schokolade auf einmal?

Definitiv ausprobiert werden auch die **Blueberry Overnight Oats**, denn ich liebe Hafermüsli zum Frühstück und so hübsch lila mit Blaubeeren muss das himmlisch aussehen und schmecken! Und ganz bestimmt muss ich irgendwann den **Double Hot Chocolate French Toast** nachmachen! Wie genial ist das denn?



Findet ihr nicht auch, dass dieses Buch ein absolutes must-have für Genießer ist? Aus meinem Bücherregal wird es jedenfalls niemals wieder ausziehen. =)

Wie sieht es bei euch aus? Nehmt ihr euch auch eher selten Zeit, in Ruhe und ausgiebig die „wichtigste Mahlzeit des Tages“ zu genießen? Oder seid ihr Frühstücks-Fans und zelebriert das jeden Tag? Und was ist euer Lieblingsfrühstück? Ich bin da eher unkompliziert und esse oft mehrere Wochen fast das gleiche. Allerdings hoffe ich, Tinas Buch kann mich inspirieren, da etwas mehr Abwechslung rein zu bringen. =)

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Tina Bumann:

„[Frühstück! 35 raffinierte Rezepte für early birds und Langschläfer](#)“

EMF Verlag

Gebunden, 17,99 Euro

ISBN: 978-3-86355-652-5

[Buchvorstellung: „Italian Street Food. Panini, Pasta, Salate, Desserts“ von Pablo Macias](#)



Wer

in München lebt oder bei einem Besuch zufällig über Pablo Macias' Bistro gestolpert ist, der kennt die Adresse für italienisches Streetfood schon. Alle anderen lernen sie, wie ich auch, durch dieses Buch kennen. Manch einer wird vielleicht beim Namen stutzen – zu Recht, denn Pablo ist ein spanischer Opernsänger, der sich in Italien in die dortige Küche und vor allem das Straßenessen verliebte.

Streetfood ist in Italien kein neuer Trend, sondern es gibt traditionell schon lange Essenswägen auf Märkten oder Festen. Pablo ist jedoch der Meinung, dass der neue Trend der traditionellen italienischen Streetfood-Bewegung einen kreativen Impuls gegeben hat.



In der japanischen Küche hat der Kürbis die „Zur“- und eine Tradition. Besonders beliebt ist er in kalten und warmen Regionen. Bei der Prep pasta z.B. als Ananastabak mit Ananast und Parmesan oder in Rucola oder Pesto als Dessert wird der Kürbis in Stücke gewürfelt, in Olivenöl gebraten und mit etwas Zitrus und Zucker serviert. In dieser Kombination mit Käse und Salz harmonisieren die Zutaten besonders gut.

KÜRBIS Ricotta BRUSCHETTA

4 PERSONEN

ZUTATEN

- 2 kleine Butternusskürbisse (alternativ Hokkaido)
- 5 Knoblauchzehen
- 100 ml würziges Olivenöl
- 1 TL Chiliflocken
- Salt
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 20 Salzblätter
- 2 EL weiche Butter
- frisch geriebene Muskatnuss
- 4 große Scheiben Bauernbrot
- 4 Scheiben Taleggio oder Fontina
- 250 g Ricotta
- 5 EL Parmesan, gerieben
- Crema Balsamico (Rezept siehe Seite 159)

ZUBEREITUNG

Für das Kürbispüree den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kürbisse halbierten und die Kerne mit einem Löffel heraus-schieben. Die Kürbisse in jeweils 8 Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen und zerpressen. Die Kürbisscheiben mit 4 EL Olivenöl, Chiliflocken, etwas Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen.

Die Salzblätter waschen und trocken tupfen, dann in einer kleinen Schüssel mit 2 EL Olivenöl mischen. Den gewürzten Kürbis auf einem Backblech oder in einer Auflaufform verteilen und die mit Olivenöl ge-tränkten Salzblätter darübergeben. Beides im Ofen etwa 50 Minuten garen. Der Kürbis ist fertig, sobald das Fruchtfleisch weich ist. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den gebratenen Salat vom Kürbis nehmen und beiseitelegen.

Das Fruchtfleisch vom Kürbis entlang der Schale mit einem Messer ab-lösen und in eine Schüssel geben. Die weiche Butter hinzufügen und alles zu Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken und zugedeckt warm halten.

Für die Bruschetta die Brotscheiben mit dem übrigen Olivenöl bestreichen und im Kontaktgrill oder in einer großen Pfanne goldbraun kochen. Aus der Pfanne nehmen und jeweils mit 1 Scheibe Taleggio oder Fontina be-legen, der Käse schmilzt dabei leicht. Den Ricotta in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Kürbispüree auf die Scheiben mit dem geschmolzenen Käse ver-teilen, jeweils einige Kleckse Ricotta, Parmesan und beiseitegelegte Salzblätter daraufgeben. Zuletzt einige Spritzer Crema Balsamico darüberlaufen.



„Parma-Feigen-Bruschetta“ gilt als einzigartiges – vom Käsereich mit frischen Tomaten (Lun) – Rezept. Das Grundrezept ist immer gleich, frisch und noch warm serviert und leicht zu machen. Wenn man das Rezept mit Parmesan, dann ist das Rezept das Beste, um das Leben zu genießen.

PARMA Feigen BRUSCHETTA

4 PERSONEN

ZUTATEN

- 4 TL würziges Olivenöl
- 4 große Scheiben Weißbrot (wenig gesalzen)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 gerade reife Feigen (alternativ 8 kleine Feigen)
- 1 Bund Rucola
- 6 EL Erbsenpesto (Rezept siehe Seite 159)
- 150 g Parmaschinken (in Scheiben)
- Salt
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Pinienkerne
- Crema Balsamico (Rezept siehe Seite 159)

ZUBEREITUNG

In einer großen Pfanne oder im Kontaktgrill das Olivenöl erhitzen und die Brotscheiben dann von jeder Seite goldbraun und knusprig braten. Die Scheiben herausnehmen, kurz abkühlen lassen und auf der Oberseite mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben.

Die Feigen waschen, trocken tupfen, den Stängel entfernen und die Feigen in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Falls die Feigen klein sind, diese der Länge nach halbieren. Die Feigen auf dem Grill oder in einer Pfanne anbraten. Sollten die Feigen nicht auf genug sein, diese mit etwas Zucker in der Pfanne karamellisieren.)

Den Rucola waschen und trocken tupfen, grobe Stiele entfernen. Die Knoblauchzehe der Brote mit Erbsenpesto bestreichen und mit Rucola blättern belegen. Jeweils 1 Portion Parmaschinken daraufsetzen und einige Feigenscheiben darauflegen. Leicht salzen und pfeffern. Zuletzt jeweils 1/2 EL Pinienkerne und etwas Crema Balsamico auf jeder Brus-chetta verteilen.

Warum er Streetfood so liebt?
 „Weil sich Anbieter meist auf wenige Spezialitäten beschränken, diese immer frisch zubereitet werden und von

<h1>Inhalt</h1>		
Vorwort	6	Gorgonzola-Hähnchenbrust-Bruschetta
Einführung	11	Nektarinen-Ziegenkäse-Bruschetta
1 PANINI, BRUSCHETTE, TRAMEZZINI		
WARENKUNDE BROT	15	
Feigen-Ziegenkäse-Focaccia	17	
Pecorino-Paprika-Panini	19	
Panini Carciofi Prosciutto	20	
Panini Buffalo Mozzarella, Tomaten & Basilikum	21	
Taleggio-Champignon-Panini	23	
WARENKUNDE KÄSE	25	
Panini Salsiccia Piccante	26	
Panini Pancetta & Cranberry	27	
Kürbis-Ricotta-Bruschetta	29	
Gorgonzola-Birne-Panini	30	
Spaghetti-Taleggio-Panini	31	
Satimbocca alla Romana Panini	33	
WARENKUNDE WURST & SCHINKEN	35	
Kräuter-Ziegenkäse-Ciabatta	37	
Parma-Feigen-Bruschetta	39	
Pecorino-Auberginen-Bruschetta	41	
Apfel-Käse-Prosciutto-Bruschetta	43	
Rote-Bete-Austernpilz-Bruschetta	45	
Antipasti-al-Pablo-Bruschetta	47	
Sardellen-Paprika-Bruschetta	49	
2 PIZZA, STROMBOLI, PANZEROTTI		
Pizza vom Grill	50	
Stromboli al tonno	51	
Stromboli Quattro Formaggi	53	
Apulische Panzerotti	54	
Hähnchen-Pesto-rosso-Pladine	55	
Tonno-Rucola-Pladine	57	
Parma-Carciofi-Pladine		
3 SALATE, SNACKS, ANTIPASTI		
WARENKUNDE KRÄUTER & OLIVENÖL	75	
Brokkoli-Hähnchen-Salat	77	
Artischocken-Kichererbsen-Salat	79	
Pesto-Mozzarella-Salat	80	
Salami-Orecchiette-Salat	81	
Salvia-e-Pollo-Salat	83	
Grüner Tortellini-Salat	85	
Antipasti-Schafskäse-Salat	87	
Toskanischer Brotsalat Panzanella	89	
Nektarinen-Buffelmozzarella-Salat	91	
Gegrillter Caesar-Salat	92	
Granatapfel-Rucola-Salat	93	
Sizilianischer Blutorangensalat	95	
Sizilianische Ratatouille-Caponata	97	
Lauwarmer Tomatensalat	99	
Rosmarin-Grissini	100	
Gebäckene Zucchini	101	
Frittierte Salbei & Sardellen	103	
Italianische Gourmet-Fritten	105	
4 PASTA, GNOCCHI, POLENTA		
WARENKUNDE PASTA	109	
Apulische Orecchiette alle Cime di Rapa	113	
Minz-Walnuss-Pesto	115	
Hausgemachte Polenta im Maisblatt	117	
Gnocchi alla Sorrentina	119	
5 SUPPEN & EINTOPFE		
Toskanische Gemüsesuppe Ribollita	123	
Original palermitanische Fischsuppe	125	
Toskanische Gnocchi-Salsiccia-Suppe	127	
6 DOLCI & GETRÄNKE		
Panna cotta mit Orangengelee		
Orangen-Mandel-Kuchen		
Selbst gemachte Mandel-Amarettini		
Cantuccini Cioccolato Pistaccio		
Pflirsich-Ricotta-Cannoli		
Gefüllte Mini-Krapfen Bomboloni		
Selbst angefertigter Zitronenlikör Limoncello		
Limoncello-Spritz mit Basilikum		
Rosmarin-Zitronen-Limonade		
7 GRUNDREZEPTE		
Süditalienisches Oliven-Pesto		
Pistazien-Thymian-Pesto		
Erbesen-Pesto		
Gemüse-Käse-Paste		
Zwiebelchutney		
Feigensenf		
Crema Balsamico		
Oliven-Kräuter-Focaccia		
Trauben-Rosmarin-Focaccia		
Rosmarin-Fladenbrot		
Italienisches Bauernbrot		
Hausgemachte Pasta		
Gefüllte Nudeln		
Gnocchi di patate		
Mangiare e musica		
Register		
Über den Autor		
Danke		

te

Den Anfang machen „Panini, Bruschette, Tramezzini“, dann gibt es „Pizza, Stromboli, Panzerotti“ in Kapitel 2, gefolgt von „Salate, Snacks, Antipasti“ und „Pasta, Gnocchi, Polenta“. Auch „Suppen & Eintöpfe“ werden nicht vergessen, bevor es in Kapitel 6, „Dolci & Getränke“ zum Dessert und der Erfrischung übergeht. Das Buch schließt mit „Grundrezepte“ ab, einem Kapitel, in dem allerlei Pestos, Chutneys, Pastateige und Brotrezepte zu finden sind.

Ein schöner Zusatz: Am Ende des Buches liegt eine CD mit italienischen Liedern bei, die von einem Freund Pablos und ihm selbst aufgelegt wurde. Denn Musik und Essen sind in Italien untrennbar verbunden.



Gelungen finde ich den Stil des Buches: Schwarze Seiten mit weißer und roter, grüner oder gelber Schrift, das ist einfach mal was anderes, wirkt jugendlich und spannend. Die Rezepte sind übersichtlich und fast alle bebildert – mit Fotos, die einem das Wasser im Mund zusammen laufen lassen.

Kleine Anmerkungen zu den Rezepten machen das Buch persönlich und die eingeschobenen Doppelseiten „Warenkunde“ beispielsweise zu Pasta oder Brot geben einen zusätzlichen Einblick in die Vielfalt der italienischen Küche.



Kostprobe?

Einstimmen kann man sich auf das italienische Festmahl mit einem „Limoncello Spritz mit Basilikum“ aus dem 6. Kapitel,

zum Essen könnte man eine **„Rosmarin Zitronen Limonade“** probieren.

Sofort bestellen würde ich mir ein **„Taleggio Champignon Panino“** mit gebratenen Pilzen und dem wunderbaren Weichkäse. Oder eine **„Parma Feigen Bruschetta“** mit Rucola, Erbsenpesto und Pinienkernen.

Statt Pizza mal ein **„Stromboli al tonno“** gefüllt mit Thunfisch, Paprika und Schmand? Wer wäre da nicht dabei! Oder doch lieber ein **„Grüner Tortellini Salat“** mit Erbsen, Zucchini, Schinken, Spinat und Basilikum?

Auch der **„lauwarme Tomaten Salat“** geht eigentlich immer, oder eine **„Toskanische Gemüsesuppe Ribollita“**.

Zum Abschluss dann ein **„Orangen Mandel Kuchen“** oder **„Panna Cotta mit Orangengelee“** und Naschkatzen schweben im 7. Himmel. Wer sich dann noch ein wenig italienisches Lebensgefühl konservieren möchte, kann sich ein **„Pistazien Thymian Pesto“** selbst machen oder sich eine **„Trauben Rosmarin Focaccia“** backen.



Bevor Sie Nächstes mit der fruchtigen Panna cotta aus, wenn Sie sie in kleine Einmach- oder Weckgläser schütten. Vor allem wenn Sie Gäste haben, werden Sie damit sicher punkten.

PANNA COTTA MIT Orangengelee

4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Für das Gelee 1 1/2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Währenddessen den Orangensaft mit dem Zucker in einem Topf so lang erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und der Saft kurz vor dem Kochen ist. Den Topf vom Herd nehmen.

Die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und so lange in den heißen Saft rühren, bis sie vollständig aufgelöst ist. Den Saft auf 4 kleine Gläser verteilen und 2 Stunden kalt stellen.

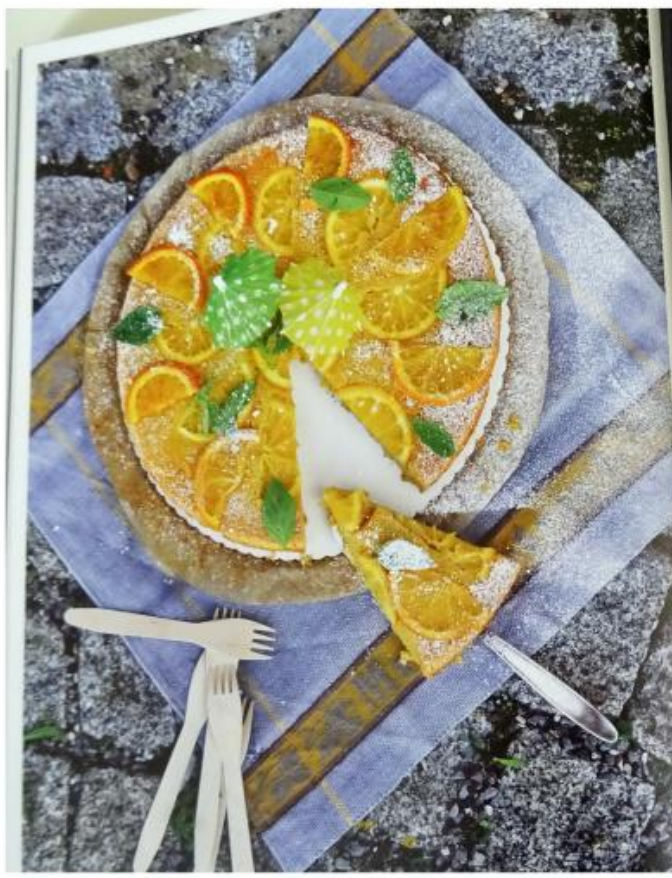
Für die Panna cotta die Sahne mit dem Zucker in einen Topf geben. 2 Vanilleschoten längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit der Schote zur Sahne dazugeben. Alles aufkochen und unter Rühren 15 Minuten köcheln lassen, die Vanilleschoten wieder entfernen.

Die übrige Gelatine ebenfalls in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Anschließend gut ausdrücken und in der heißen Sahne unter Rühren auflösen. Die Panna-Cotta-Mischung etwa 10 Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig auf die vorbereiteten Gelee-Gläsern geben. Bis zum Servieren nochmals 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

ZUTATEN

- 4 Blatt Gelatine
- 250 ml frisch gepresster Orangensaft
- 2 EL brauner Zucker
- 500 g Sahne
- 50 g Zucker
- 1 Vanilleschote

DOLE & STRAUSS



ORANGEN Mandel KUCHEN

1 KUCHEN

Ein Traum von Kuchen. Süßes, erfrischend, in Mandeln, das nach dem typischen Gewächshaus schmeckt. Ideal zum Frühstück.

ZUBEREITUNG

Die Orangen heiß waschen, im Ganzen in ein aufkochen und zugedeckt etwa 45 Minuten kochen lassen. Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die Orangen abgießen und abkühlen lassen. Die Orangen in Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. Die 6 Rührbecher mit dem Stabmixer oder im K.

Den Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) (26 cm Durchmesser) mit Backpapier aufschäumen schlagen und 1 Prise Salz, 1 Prise Backpulver unterheben.

Den Teig in die Form füllen und im Backofen etwa 1 Stunde backen. Herausnehmen, aus der Form lösen und vollständig abkühlen lassen.

Nach Belieben den Kuchen zum Servieren mit unbehandeltem Orangensaft und mit unbehandeltem Orangensaft.

ZUTATEN

- 2 große Bio-Orangen (à ca. 350 g)
- 250 g gemahlene Mandeln
- 5 Eier
- 250 g Zucker
- Salz
- 2 EL Weizenmehl (Type 405)
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Puderzucker, nach Belieben
- Schale oder Scheiben von 1 Bio-Orange, nach Belieben

Die Katze

Hunger bekommen? Ich beim Lesen auf jeden Fall und ich habe riesige Lust, die ganzen tollen Panini und Tramezzini-Rezepte auszuprobieren. Von den Salaten ganz zu schweigen.

Wer das einfache, frische und gute italienische Essen schätzt, der wird dieses Buch lieben. Und wer demnächst nach München reist, wird jetzt sicher die Augen nach Pablo Macias Bistro offen halten, wo man sich mit all diesen Köstlichkeiten verwöhnen lassen kann. =)

Das Buch erhält definitiv einen Stammplatz in meiner Kochbuchsammlung und ich werde immer wieder gerne darin schmökern und mich inspirieren lassen.

Habt genussreiche Tage, ihr Lieben!

Eure Judith

Pablo Macias

[Italian Street Food. Panini, Pasta, Salate, Desserts](#)

EMF Verlag

ISBN: 978-3-86355-662-4

Hardcover mit Musik-CD

24,99 Euro