

# 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.

A photograph of a Kopfsalat Hähnchen Salbei dish served on a blue and white patterned plate. The salad consists of shredded lettuce leaves, pieces of pulled chicken (gezupftes Suppenhuhn), and dried mint leaves (Hähnchenleber und Salbei). A small bowl of dressing is visible on the side.

The image shows a close-up of a plated dish. A dark, rectangular piece of meat, identified as Tafelspitz, sits atop a mound of light-colored, creamy puree. The puree is garnished with small pieces of white cheese and some green herbs. The dish is presented on a dark, round plate.

## Inhalte

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

Gekölt wie eine Schnecke mit Lauch sind Liebstöckel

**ZUTATEN**

**FÜR DIE LACHSSCHNECKE**

- 1 Stange Lauch
- 600g Lachsfilet, ohne Haut
- Salz & Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- Abriss von 1 Zitrone

**ZUBEREITUNG**

**FÜR DIE LACHSSCHNECKE**

Den Lauch längs halbieren und gut waschen; die frischen Salzwasser 30 Sekunden kochen und dann sofort in Eiswasser abkühlen. Den Lachs längs in 4 Streifen schneiden, salzen und pfeffern. 1 Lauchstrahl zur Schnecke aufwickeln. Schwefelsäurefrei fränen. 1 Esslöffel Olivenöl darüber geben. Die 4 Lachschnücker auf ein Blatt Zimmertemperatur legen und bei 100°C Ober-/Unterhitze 25 Minuten im Ofen backen. Der Lachs darf im Ofen nicht etwas grauig sein.

**FÜR DIE LIEBSTÖCKEL-HEILSCHWITZ**

Den Rest des Lauchs in kleine Würfel schneiden und mit dem Heilbutt bestreuen; gut durchrühren und mit Salz abschmecken. Gut warmziehen, den Zitronensaft geben, einmal aufkochen lassen; die Sahne dazugeben. Mit Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Heilbutt schneiden und in die Soße geben.

**AUSSERDEM**

- 4 Kartoffeln
- etwas Pflanzenöl
- Salz
- einige Liebstöckelblätter

## ROULADE FRÜHLINGSROLLE SALATROLLE

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

**ZUTATEN**

**FÜR DIE ROULADEN**

- 1 Zwiebel
- 4 Stangen Frühlauach
- etwas Butter-Schmalz
- Salz & Pfeffer
- 4 Cornichons
- 4 große Rinderrouladen (vorgeschnitten vom Metzger)
- etwas Zucker
- 4 TL Senf
- 4 Scheiben magerer Speck
- 8 dicke Scheiben Ahie Wurst (Nicht-Hessen lassen sie weg oder nehmen eine gute Salami)

**ZUBEREITUNG**

**FÜR DIE ROULADEN**

Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Cornichons in feine Streifen schneiden. Die Rouladen salzen, ganz leicht nebeinanderlegen und flach auflegen, jeweils 2 Scheiben Speck auflagern, jeweils 2 Scheiben Cornichons darauf verteilen. Die Seiten der Rouladen straff zusammenrollen und mit

**FÜR DIE SOSEN**

- 3 Zwiebeln
- 2 Hähnchen
- 80 g Knollensellerie oder Pastinake
- etwas Butter-Schmalz
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Rotwein
- 100 ml Balsamicoessig
- 1 EL Senfsoße
- 1 Lorbeerblatt
- etwas Speisestärke

**FÜR DIE SOSE**

Zwiebeln, Hähnchen und Sellerie in etwas Butter-Schmalz und erst mal herausnehmen. In demselben Bräter jetzt Sellerie und Zucker karamellisieren, dann nach unten kochen. Den Balsamicoessig hinzufügen und das Lorbeerblatt hinzugeben. Die Rouladen in die Soße geben. Kurz vor dem Servieren die Soße abröhren und die Lorbeerblätter entfernen. Ich lasse das Gemüse und kann die Soße auch durch

**Naschkatze**

ROHRTAG

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 Donnerstagessen.

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 LEIDENSAFT TRÄGT ER SEINEN SLOW-FOOD-SPRIT IN DIE WELT HINAUS.

Der Name Jausenstation ist ja beinahe ein Understatement, denn das, was ihr hier an Produkten ableiftet, 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 erneut 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, da wir 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 Billigerichten aufwarten können. Zudem beschäftigen wir 25-30 arbeiter, 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 versteht 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 Lactase versetzt, das Ganze wird dann Quark, der wird getrocknet und mit Natriumchlorid gereichert. Das bewirkt, dass eine Art Granulat entsteht, welches wir mit Mehl, Ei und Butter zu einem Kochkäse aufkochen.

Naschkatze PRODUZENT

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 kulinарische 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**



Frisch und munter  
in den Tag

35 SÜSSE UND HERZHAFTE REZEPTE FÜR  
DIE WICHTIGSTE MAHLZEIT DES TAGES

Ob Smoothies, Müsliriegel für unterwegs  
oder Variationen für ausgedehnte  
Brunchs – für alle Fälle das richtige Rezept

Kreative und raffinierte Frühstücksideen –  
Salted Caramel Granola, Ricotta-  
Beeren-Waffelaufau, Bagel-Brot und  
vieles mehr

EIN BUCH DER EDITION MICHAEL FISCHER  
WG 525 Gewürze Kochen  
ISBN 978-3-86155-452-5  
9 783863 556525 € 17,99 ID  
€ 18,50 J

Naschbox

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!



SAMSTAGSF

## Salzkaramellcreme WIE BEI DEN BRETONEN



Nutella war gestern – heute gibt's zum Frühstück  
etwas Salzig-Cremiges!

### ZUTATEN

Für 1 Glas (250 ml)  
200 g Zucker  
100 g Butter, gewürfelt  
2 TL Fleur de Sel  
160 g Sahne

### AUSSERDEM

1 Marmeladenglas (250 ml),  
ausgekocht

### ZUBEREITUNG

1. Als Erstes den Zucker in eine ausreichend große Pfanne geben und bei schwacher Hitze langsam schmelzen lassen. Das kann gut ungefähr etwa 15 Minuten dauern – bitte nicht die Geduld verlieren und keinen Fall mit irgendwelchen Helferstäben wie Kochlöffeln, Gabeln oder Ähnlichem darin herumrühren.
2. Sobald das Karamel eine leicht gold-braune Farbe hat, die Butter hinzufügen und das Fleur de Sel hinzugeben.
3. Die Sahne in einem Topf erwärmen, bis sie ungefähr handwarm angeschräkt vor sich in die Karamellmasse rütteln. Danach erhöhen die Temperatur und lässt alles etwa 2 Minuten kochen.
4. Zuletzt füllt du die Karamellcreme in das vorbereitete Marmeladenglas und schraubst diesen gut zu. Das Glas im Anschluss 5 Minuten auf den Deckel stellen und abkühlen lassen.
5. Geöffnet hält sich die Creme ungefähr 3-4 Tage im Kühlzettel.

### Tipp

Als Topping für den Eisbecher, als  
»Tupfeli« für den Rührkuchen oder als  
Bestandteil für das Granola auf S. 33 –  
diese Creme ist ein wahrer Tausendsassa!

Naschkatze

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 ROSINENSTÜTEN-SANDWICH            | 37 |
| GRIECHISCHER JOGHURT MIT SAFRAN-VANILLE-BIRNEN         | 39 |

### SAMSTAGSFÜRÜHSTÜCK

|   |    |
|---|----|
| RINK (GRAPEFRUIT CURD).....                       | 43 |
| BIRCHER-MÜSLI MUFFINS.....                        | 45 |
| ZITRUSFRÜCHTESALAT MIT KOKOSDRESSING.....         | 47 |
| BAGEL-BROT FÜR BREAKFAST-HUNDURSE.....            | 49 |
| SALZMARSHMELLOREME WIE BEI DEN BAFTONEN.....      | 53 |
| WEISSEL OMLETTE MIT SPINAT UND TOMATEN.....       | 55 |
| DOUBLE HOT CHOCOLATE FRENCH TOAST.....            | 57 |
| BLAUBEER-PISTAZIEN-TARTETTES.....                 | 59 |
| SÜßKARTOFFELWAFFELN MIT SPECK KÜNG SPICKELEI..... | 61 |
| MILCHREIS-BRULÉE MIT BROMBEERERCOMPT.....         | 63 |
| KURKUMA-CHEDDAR-KräuterBrot.....                  | 65 |

### SONNTAGSFÜRÜHSTÜCK

|  |    |
|--|----|
| DÄNISCHE CROISSANTS.....                         | 69 |
| TOMATEN-SPECK-MARMELADE.....                     | 73 |
| RICOTTA-BERENEN-WAFFELAUPAU.....                 | 75 |
| SÜSSER FOCACCIA MIT NUSSSEN.....                 | 77 |
| TORTILLA MIT RICHER BETE, THYMIAN UND SPECK..... | 79 |
| FRÜHLINGSZWIEBEL-TARTE.....                      | 81 |
| PHASABEREN-RICOTTA-SCHNECKEN.....                | 83 |
| APFEL-GORGONZOLA-KÜCHLEIN.....                   | 85 |
| APFEL-BRODÉE-KRANZ MIT GEFÜLLTEN MANDELN.....    | 87 |
| BREAKFAST BAKED POTATOES.....                    | 89 |
| REGISTER.....                                    | 92 |
| DÄNISCH.....                                     | 94 |
| ÜBER DIE AUTRIN.....                             | 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 Schlummerasten-Funktion zu sehr ausgenutzt wurde? Hier hast du das perfekte Rezept für ein schnelles Knusper-Frühstück unterwegs.

### ZUTATEN

- Für 12 Stück  
250g Mehl  
2 Eiweiß  
1 TL Salz  
2 TL Agavendicksaft  
1 TL Chilipulpa  
100g getrocknete Buchweizenkerne  
50g Sesam  
70g Schmelzkäse  
20g Käsezwiebeln
- Hörnchen Backofen auf 120°C (Oben-Außenhitze) vor und Backblech mit Backpapier auslegen.
  - Schlage das Eiweiß in eine Schüssel, schüttel und gut ab. Agavendicksaft und Chilipulpa hinzufügen. Füge nun den Buchweizen hinzu, den Sesam und die Käse zwiebeln.
  - Teile anschließend mithilfe eines Esslöffels pro Cracker eine wortgroße Häufchen auf das Blech. Die Masse reicht noch mehr, nutzt sie einfach aus und knetet sie wieder zusammen. Das Häufchen mit dem Löffel etwas nach drücken und etwas backen, bis sie goldbraun sind.
  - Die Cracker aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

### ZUBEREITUNG

### Tipp

Dazu passen z.B. kleinteiliges Frischkäseknoblauch, ein Kräuterquark 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-Holunderbeeren und ein paar mehr zum Dekorieren  
80g Ahornsirup  
250g Haferflocken  
500ml Mandelmilch  
1TL Vanillekonservat  
1 Prise Zimt  
4 EL Pecannüsse  
2 Kiwi
- AUSSERDEM  
Mazza  
Kleinschädel

### ZUBEREITUNG

- Die Holunderbeeren werden zusammen mit dem Ahornsirup in den Mixer gegeben und fein puriert.
- Wermischst nun das Holunderpüree mit den Haferflocken, der Mandelmilch, dem Vanillekonservat und dem Zimt und decke die Schüssel mit Kleinschädel ab.
- Die Schüssel für ein paar Stunden oder am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen.
- Zuletzt nur noch den Haferflockentreib auf vier Schälchen verteilen, diese gleichmäßig mit den Pecannüssen bestreuen und mit je einer halben Kiwi dekorieren, fertig!

### Tipp

Wer kein Holunderbeeren 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.



# KÜRBIS Ricotta BRUSCHETTA

Für das Kürbispüree den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kürbisse halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Kürbisfleisch in jeweils 8 Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Das Kürbispüree mit 4 EL Olivenöl, Chilistöckerl, etwas Salz und Pfeffer würzen und alles gut mischen.

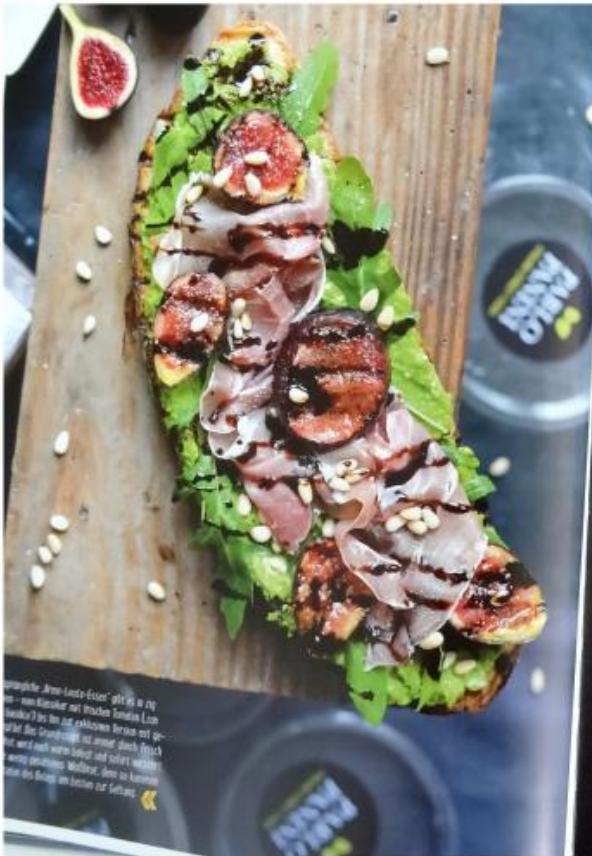
Die Salatblätter waschen und trocken tupfen, dann in einer kleinen Schüssel mit 2 EL Olivenöl mischen. Den gewürzten Kürbis auf einem Backblech oder in einer Auflaufform verteilen und die mit Olivenöl getränkten Salatblätter darüberlegen. Meist im Ofen etwa 50 Minuten backen. Der Kürbis ist fertig, sobald das Fruchtfleisch weich ist. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den gehäkelten Salat vom Kürbis trennen und beizustreuen. Den gehäkelten Salat vom Kürbis trennen und beizustreuen.

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

Für die Bruschette die Brotscheiben mit dem übrigen Olivenöl bestreichen und im Kontaktgrill oder in einer großen Pfanne goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und jeweils mit 1 Scheibe Tomate garnieren.

Das Kärtchen auf die Scheiben mit dem geschmolzenen Käse verlegen, jeweils einige Klecks Ricotta, Parmesan und brasilianische Oliven hinzufügen.

abbeiblätter daraufgeben. Zuletzt einige Spritzer Crema Balsamico darüberträufeln.



# PARMA Feigen BRUSCHETTA

4 TL würziges Olivenöl  
 4 große Scheiben Weißbrot  
     (frisch geschnitten)  
 1 Knoblauchzehe  
 1 gerade reife Feigen  
 alternativ 8 kleine Feigen  
     1 Bund Rucola  
 6 EL Erbsencreme  
 (Rezept siehe Seite 155)  
 150 g Parmaschinken  
     in Scheiben  
     Salz  
     schwarzer Pfeffer,  
     frisch gemahlen  
 2 EL Pinienkerne  
 Crema Balsamico  
 (Rezept siehe Seite 155)

In einer großen Pfanne oder im Kontaktgrill das Olivenöl erhitzen und die Brotscheiben darin 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 Stiel 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 Plamme anbraten. Sollten die Feigen nicht süß genug sein, diese mit etwas Zucker in der Plamme karamellisieren.]

Den Rucola waschen und trocken tupfen, große Stiele entfernen. Die Knoblauchseite der Brote mit Erbsenpesto bestreichen und mit Rucola-blättern belegen. Jeweils 1 Portion Pârmâschinken daraufsetzen und einige Feigenscheiben darüberlegen. Leicht salzen und pfeffern. Zuletzt jeweils je Et. Pinienkerne und etwas Cremâ Balsamico auf jeder Bruschetta verteilen.

PANINI BRICOLAGE & COULEUR

## Warum er Streetfood so liebt?

„Weil sich Anbieter meist auf wenige Spezialitäten beschränken, diese immer frisch zubereitet werden und von

Stand zu Stand sehr unterschiedlich sind. Aufgrund der beschränkten Auswahl der Speisen ist auch die Perfektion, mit der die Gerichte zubereitet werden, nicht zu übertreffen.“



## Inhalte

In seinem Buch „Italian Street Food. Panini, Pasta, Salate, Desserts“ findet man alle Köstlichkeiten, die die italienische (Straßen)Küche zu bieten hat.

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.



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.



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 Stammpatz 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