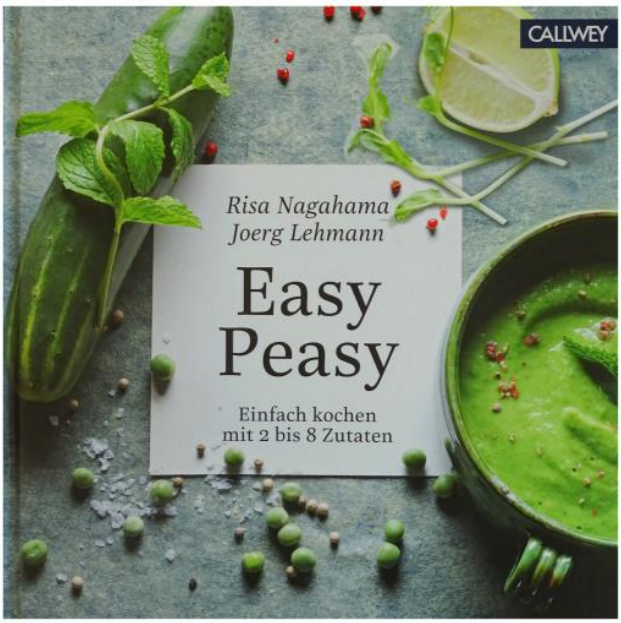
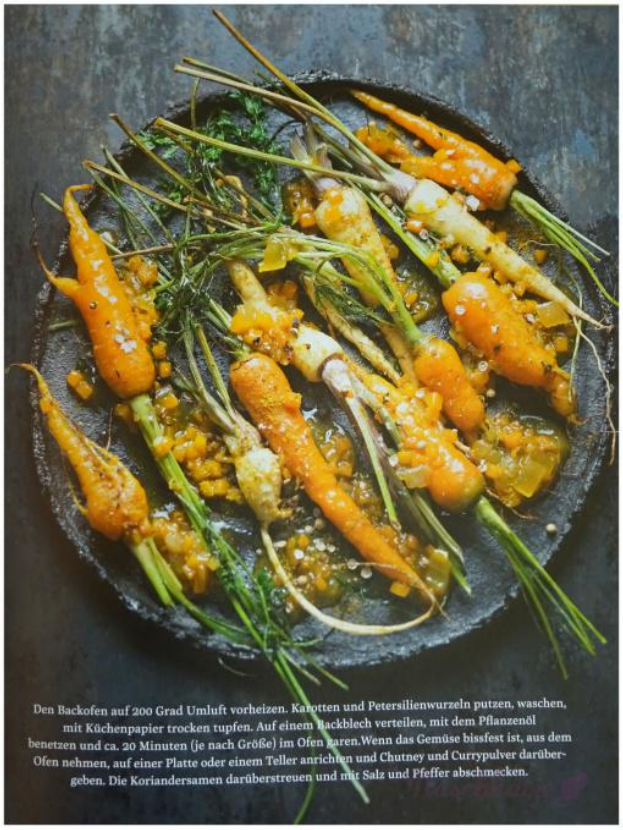
Buchvorstellung: „Easy peasy. Einfach kochen mit 2 bis 8 Zutaten“ von Nagahama & Lehmann





Auf meinem Arbeitstisch stapeln sich zurzeit viele neue Kochbücher, die dieses Jahr erschienen sind und die ich euch hier vorstellen möchte. Also werde ich den Buch-Dienstag vom letztem Jahr wieder etablieren und versuchen, euch jede Woche einen neuen Liebling meiner Buchsammlung vorzustellen.
Das Werk der Woche stammt wie das vom letzten Dienstag aus dem Hause Callwey. Wie es neuerdings Trend zu sein scheint, kommt es im quadratischen Format daher und schon das Cover verspricht wunderschöne Bilder und ein spannendes Konzept.





Man wird nicht enttäuscht. Das Autoren-Paar lernte sich 2007 in Paris kennen. Beide sind im Bereich Food und Fotografie zuhause. Joerg ist Fotograf und reiste für Modereportagen und später auch für Foodfotos um die Welt. Risa arbeitete in angesehenen japanischen Restaurants und liebt Fotografie. Als beide 2012 nach Berlin zogen, war die Umstellung groß und der kulinarische Schock erst recht. Die Esskultur in Deutschland unterschied sich stark von der französischen und so begann Risa, immer öfter selbst zu kochen. 2016 entstand die Idee, „*mit wenigen Produkten genussvolle Speisen auf den Teller zu zaubern und sich dabei auf wenige Aromen zu konzentrieren*“.



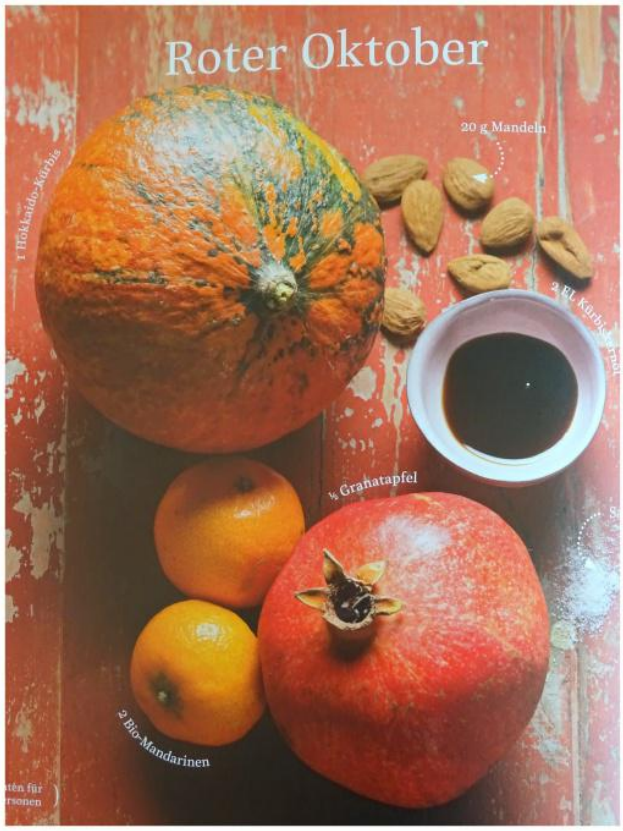


Inhalte

Das Buch bietet nicht nur gesunden Genuss, der schnell und unkompliziert für jeden machbar ist, sondern auch eine genauso simple wie wunderschöne Gestaltung.

Jede Doppelseite enthält ein Rezept. Links sind die beschrifteten Zutaten abgebildet, rechts das fertige Gericht sowie die kurzen Anleitungen.

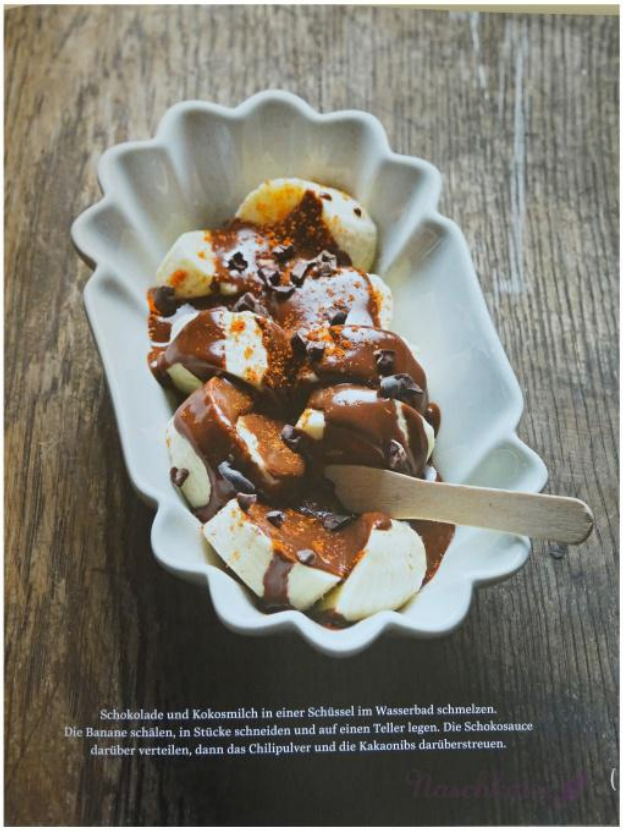
Die Gerichte sind so easy peasy fertig wie es klingt und jede Seite macht Lust, die Rezepte auszuprobieren, die auch noch **kreative Namen** tragen (Fliegender Mais, Mango-Tango, Roter Oktober).





Der große Vorteil: Es geht nicht nur schnell, man braucht auch nicht viele Zutaten und einige davon hat man meist eh im Haus. Unterteilt wird das Buch in **vier Kapitel**: Morgens, Mittags, Zwischendurch und Abends. Alle Rezepte sind übrigens **vegan**.
Am Schluss findet sich eine Doppelseite zu „besonderen Zutaten“, die etwas exotischer und auf dem Wochenmarkt um die Ecke vielleicht nicht unbedingt erhältlich sind.





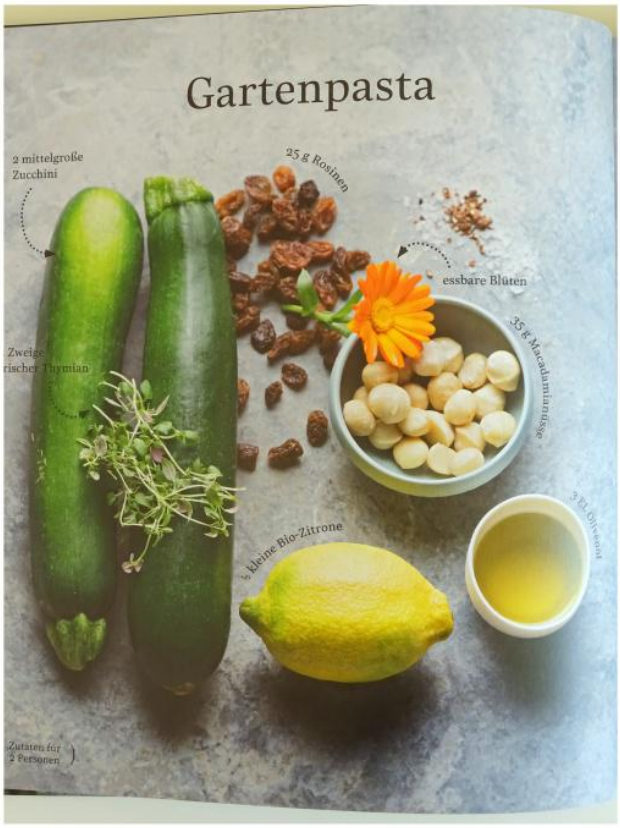
Kostprobe?

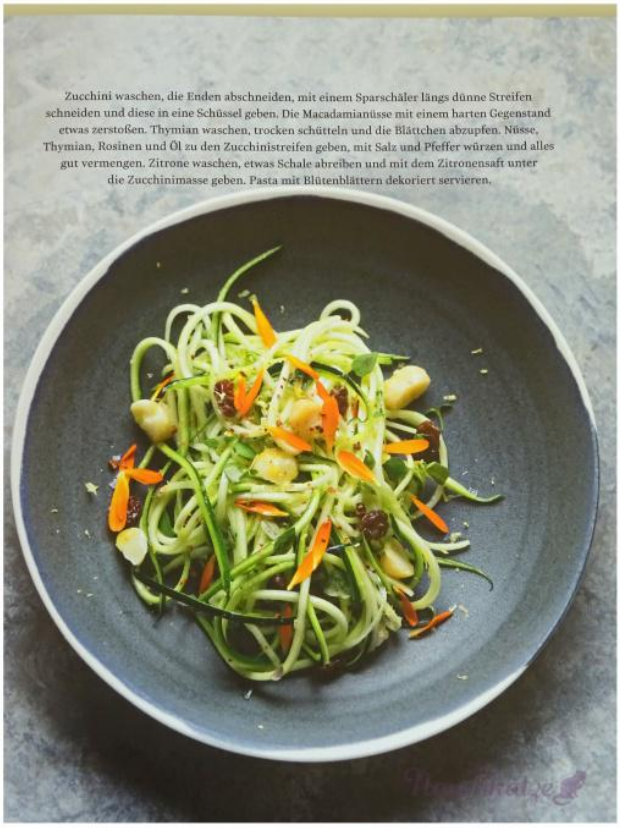
Mit **„Die Queen in Japan“** in den Tag starten heißt, ein grünes Haferporridge mit Reis-Kokos-Milch, Matcha und Pistazien zu genießen.

Ein schnelles und köstliches Mittagessen wäre die **„Nudelei“**: Spaghetti mit Koriander-Curry-Kokos-Pesto und Champignons. Die Zubereitung dauert solange, wie die Pasta kocht.

Zum Knabbern zwischendurch klingen die Braunkohlchips mit Olivenöl, Salz und Chili wunderbar – der Name ist Programm: **„Scharf im Sofa“**.

Abends kann man den Tag mit einer „Kaminsuppe“ ausklingen lassen. Hier treffen Maronen auf Zwiebel, Hafermilch und Kürbiskerne und vereinen sich zu einer Cremesuppe.





In diesem Buch kann man blättern, wenn man nur eine Handvoll Zutaten da hat und einfach schauen, was man damit machen könnte.
Um es kurz zu sagen: Ich finde, das Buch ist ein kleines Kunstwerk geworden und das Projekt der beiden Autoren ist absolut gelungen!
Wer ein besonderes Kochbuch besitzen oder verschenken möchte, dem sei dieses hier wärmstens ans Herz gelegt.

Ich hoffe, ihr könnt euch auch mit gutem Soulfood wärmen, bis dieser Kälteeinbruch vorüber ist und wünsche euch genussvolle Tage! Macht es euch schön und haltet euch warm!
Eure Judith

Risa Nagahama & Joerg Lehmann
„Easy peasy. Einfach kochen mit 2 bis 8 Zutaten“
Callwey Verlag

ISBN: 978-3-7667-2269-0
gebunden
20,00 Euro