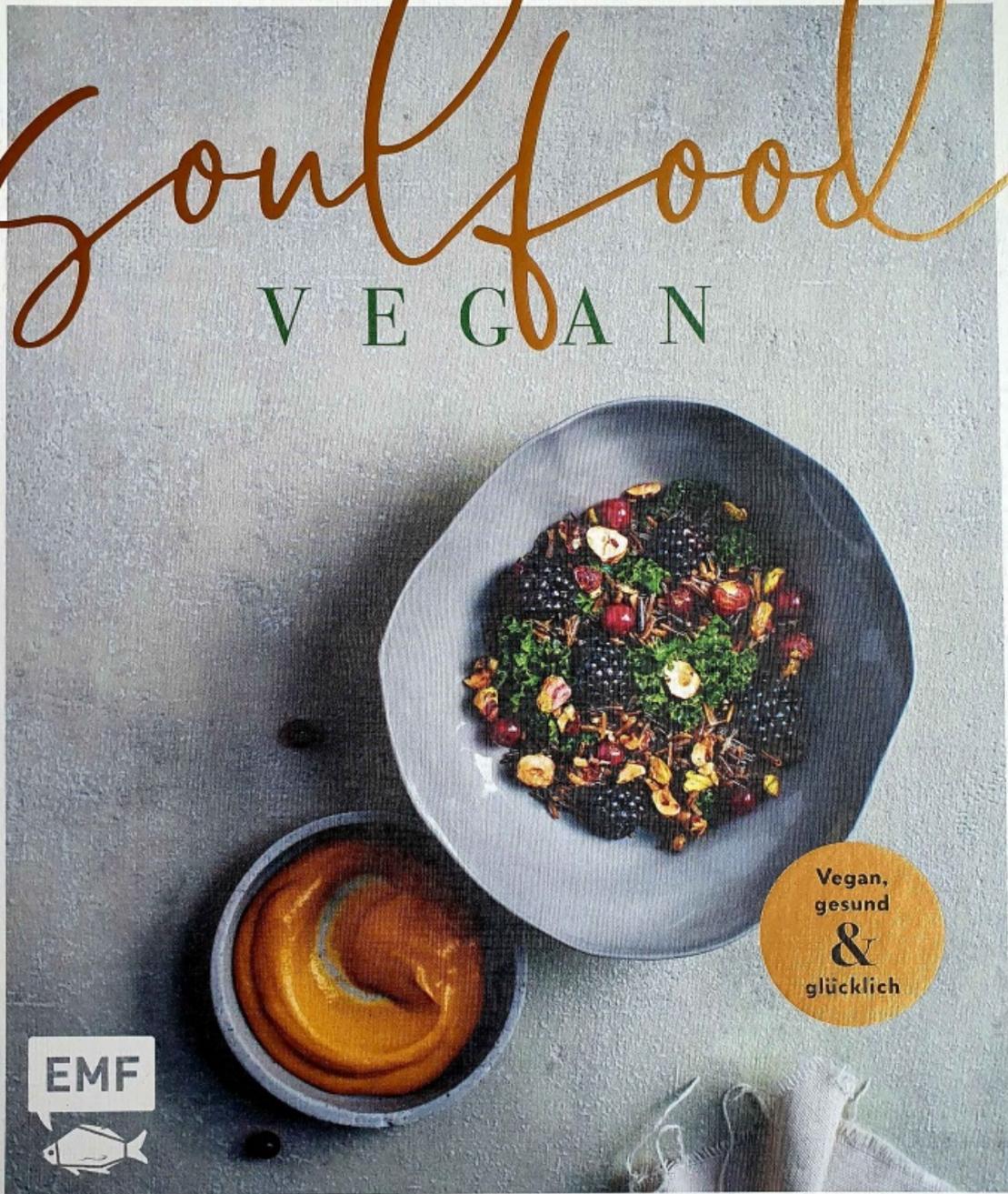


Buchvorstellung „Soulfood vegan“ von Katharina Küllmer

KATHARINA
KÜLLMER

Soulfood

VEGAN



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

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

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



Inhalt

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

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

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

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



Kostprobe?

Als Frühstück klingen fast alle der vorgeschlagenen Granolas

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

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

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

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

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



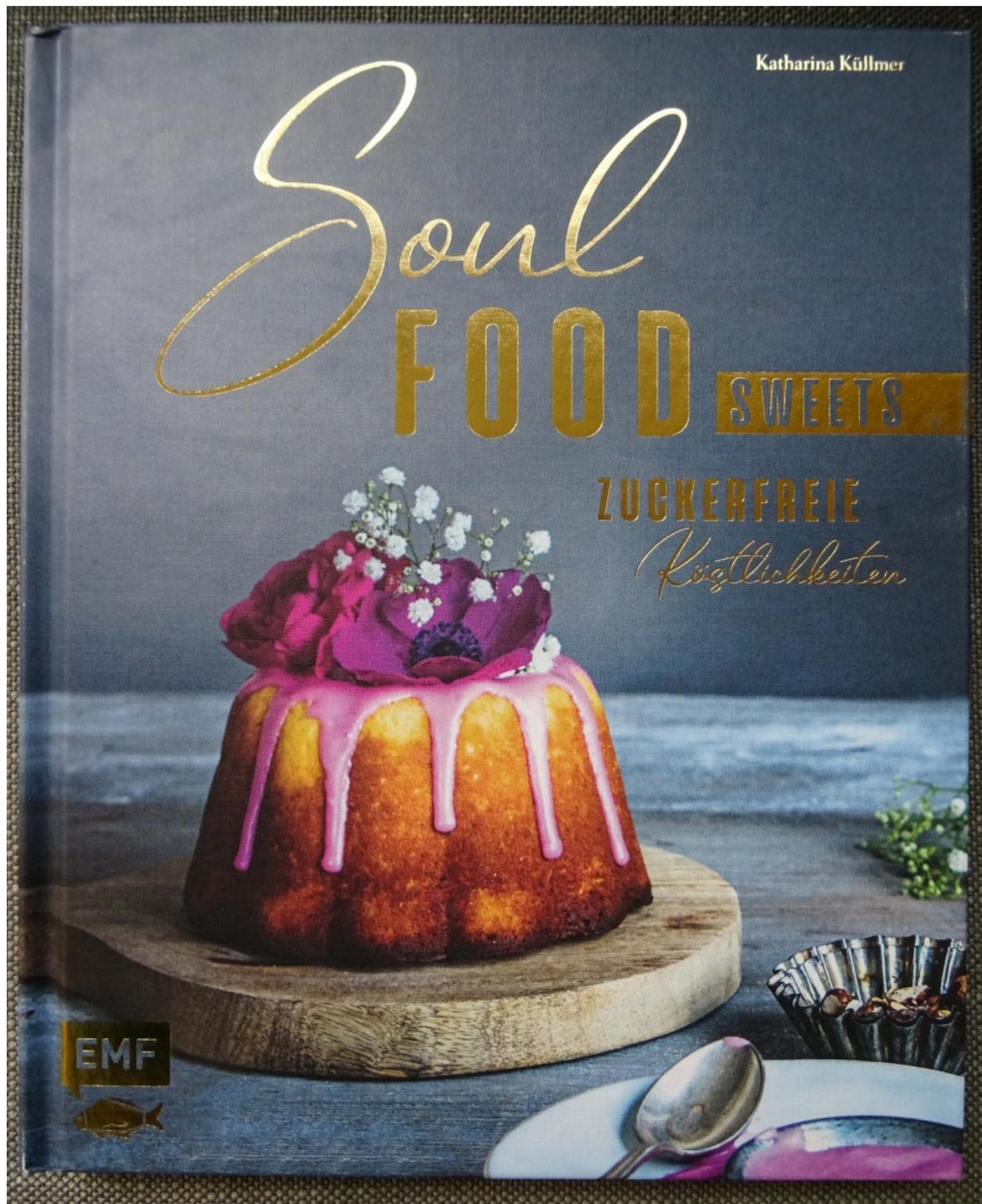
Wie schon [beim letzten Buch](#) finde ich die Kombination von Aromen und Gewürzen sehr spannend und inspirierend. Vieles hätte ich so niemals ausprobiert und genau diese Experimentierfreude machen die Bücher von Katharina für mich so besonders.

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

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

Eure Judith

Buchvorstellung: "Soul Food Sweets" von Katharina Küllmer



Das letzte neue Buch in meiner Sammlung, das ich euch noch vorstellen möchte, ist ein echter Hingucker. Schon das erste Buch von Katharina Küllmer fand ich total schön, leider ist es immer noch nicht Mitglied in meinem Bücherregal. Umso mehr freue ich mich über dieses zauberhafte Werk: Buchvorstellung: „Soul Food Sweets. Zuckerfreie Köstlichkeiten“ aus dem EMF Verlag.

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

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



Inhalt

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

„Desserts“ und „Eis“.

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



Kostprobe?

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

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

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



Ich bin begeistert von dem Buch und bin sicher, ihr

Naschkatzen und -kater da draußen werdet es auch sein!

Habt eine genussvolle Woche und eine entspannte 3. Adventswoche!

Eure Judith

Katharina Küllmer

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

EMF Verlag

ISBN 978-3-96093-857-6

Hardcover, 30,00 Euro

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