

Buchvorstellung: „Die grüne Küche. Quick & Slow“ von D. Frenkiel & L. Vindahl

Die grüne Küche

Quick

+

Slow

KNESEBECK

David Frenkiel + Luise Vindahl

Heute stelle ich euch den neuesten Neuzugang im Bücherregal vor. Die beiden Autoren von „Die grüne Küche. Quick & Slow“ führen seit vielen Jahren einen international erfolgreichen Blog mit vegetarischen und veganen Rezepten namens „The green kitchen“ und haben schon mehrere Bücher veröffentlicht. Ich

kannte sie bisher leider nicht, aber das ändert sich zum Glück ja jetzt, denn die beiden haben super inspirierende Rezeptideen!

Schauen wir mal ins Buch:

EINLEITUNG – 06

VORBEREITETES – 18

1 Grundzutaten
mit Wumms – 38

2 Morgenstund – 68

3 Quick – Auf die Schnelle – 102

4 Slow – Ruhige Momente – 140

5 Coole Kombis – 182

6 Süßes – 208

DIE AUTOREN – 246

DANK – 248

REGISTER – 250

Eingeleitet wird es von einigen Seiten mit persönlichen Worten über das Konzept des Buchs, über den Blog und die mitwirkenden Menschen, mit Hinweisen zu Mengen, Zutaten, Vorbereitetes und Vorräten.

Die folgenden 6 Kapitel bringen laut Autor David „alles zusammen, was wir über die Jahre, in denen wir Kochbücher geschrieben und eine Familie gegründet haben, für uns und andere gekocht haben, und fassen es in Rezepte für die beiden sehr unterschiedlichen Situationen, in denen wir uns in einer ganz normalen Woche finden.“

Es gibt also neben „Grundzutaten mit Wumms“, die jede Mahlzeit aufpeppen und Gerichten geschmackliche Tiefe verleihen, Ideen für die „Morgenstund“, für „Quick-Momente“ und „Slow-Momente“, „Coole Kombis“ (ein Mix aus Quick und Slow) sowie „Süßes“, wo man ebenfalls schnelle und zeitintensivere Rezepte findet.

Das Buch schließt mit einem Kurzportrait der Autoren, Dankesworten und dem Register.



Die Rezepte sind alle lecker bebildert und werden alle von persönlichen Worten begleitet, die Zutaten sind übersichtlich gegliedert, ebenso wie die Anleitung. Zum Schluss werden Alternativen aufgezeigt, Vorschläge für Varianten oder andere Verwendung mancher Rezeptbausteine.

Klasse finde ich auch, dass in den Kapiteln mit Slow- und Quick-Rezepten im oberen Eck immer ein S oder ein Q steht und somit sofort ersichtlich ist, zu welcher Kategorie das Rezept zählt.



Kostprobe?

Da ich in letzter Zeit gar keine süße Frühstücklerin bin (sofern ich überhaupt frühstücke), klingt für mich ein herzhaftes „Harissa-Spiegelei auf Toast“ so richtig gut. Aber auch „Schoko-Waffel-Toast mit Granola-Butter“ (sozusagen Arme Ritter aus dem Waffeleisen) muss ich mal ausprobieren!

Lecker sehen auch der „Gebackene Feta + Linsen mit Brombeer-Vinaigrette“ (Quick) oder der „Griechische Kartoffel-Eintopf“ (Slow) aus. Richtig abgefahren finde ich die „Fermentierten Fritten“ – habt ihr so was schon mal gehört?

Zum Abschluss ein paar „Gefüllte Datteln mit Ingwer + Himbeeren“? Oder lieber „Tahina-Wirbel-Konfekt“, „vegane Nussbutter-Brownies“ oder eine „Halva-Crêpe-Torte“? Für mich bitte in dieser Reihenfolge... =)



Ich finde viele Rezepte sehr inspirierend, zum Beispiel sind die [Kardamom-Hefe-Kringel](#) nach dem ersten Blättern entstanden. Hier ist für jeden etwas dabei und vor allem für jeden Anlass, egal ob es im Alltag schnell gehen sollte oder ob man sich ausführlich Zeit nehmen kann.

Brillant finde ich die Anmerkung im Vorwort: „Bei Quick + Slow geht es aber nicht nur um Zeit, sondern auch darum, wie sehr wir mit ganzem Herzen dabei sein können“. Denn grundsätzlich sollten wir doch immer ganz bei dem sein, was wir gerade tun

und uns daran erfreuen. Was leider im Alltagsstress nicht immer klappt, aber es ist eine Frage der Balance und daran erinnert dieses Buch auf leckere und sympathische Weise.

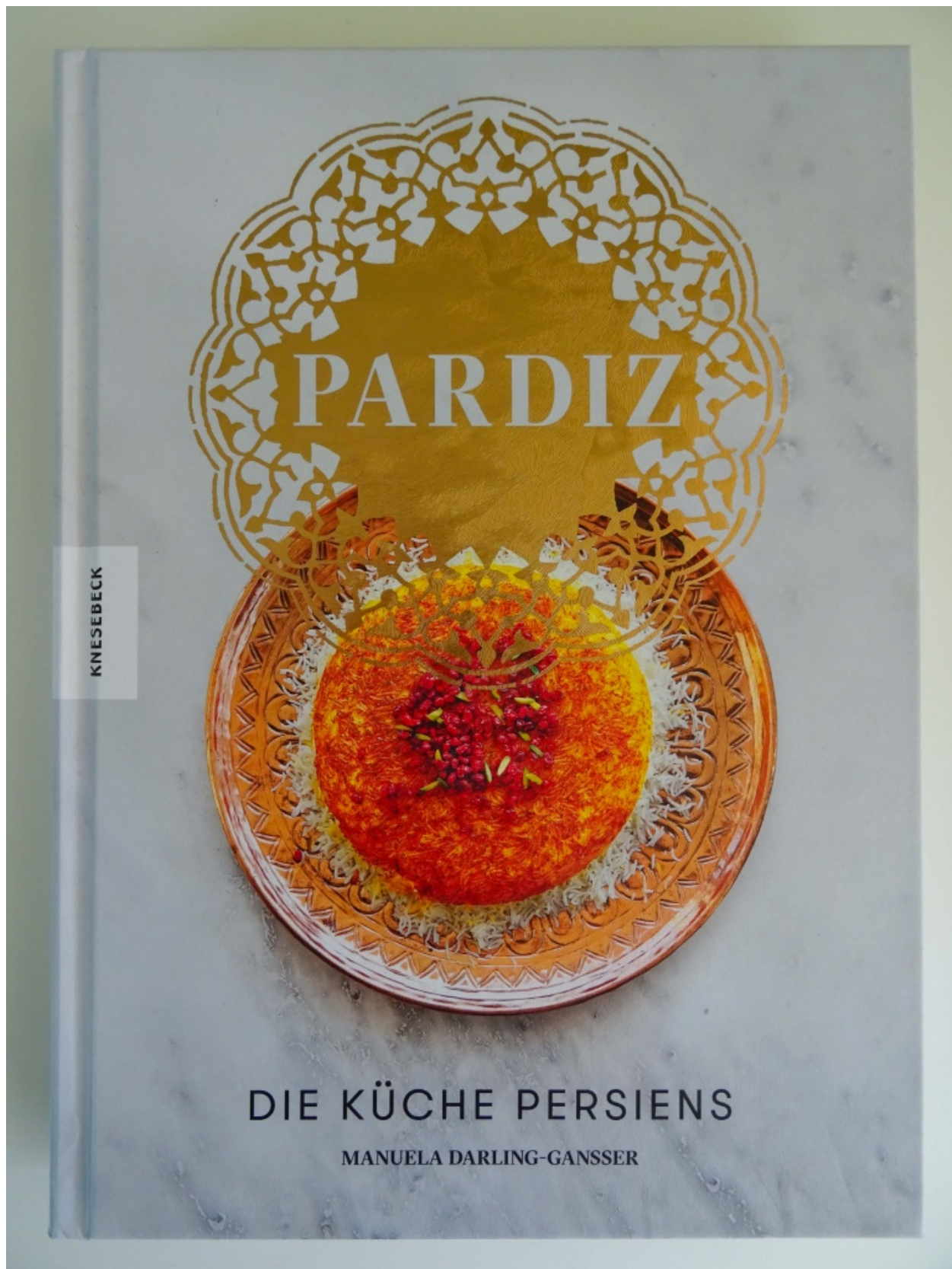
Hoffentlich findet ihr auch so großen Gefallen am Schmökern und Nachkochen in und aus diesem Buch.

Habt eine genussvolle Zeit bei allem, was ihr tut!

Eure Judith

David Frenkiel & Luise Vindahl
„[Die grüne Küche. Quick & Slow](#)“
Knesebeck, gebunden, 35 Euro
ISBN: 978-3-95728-660-4

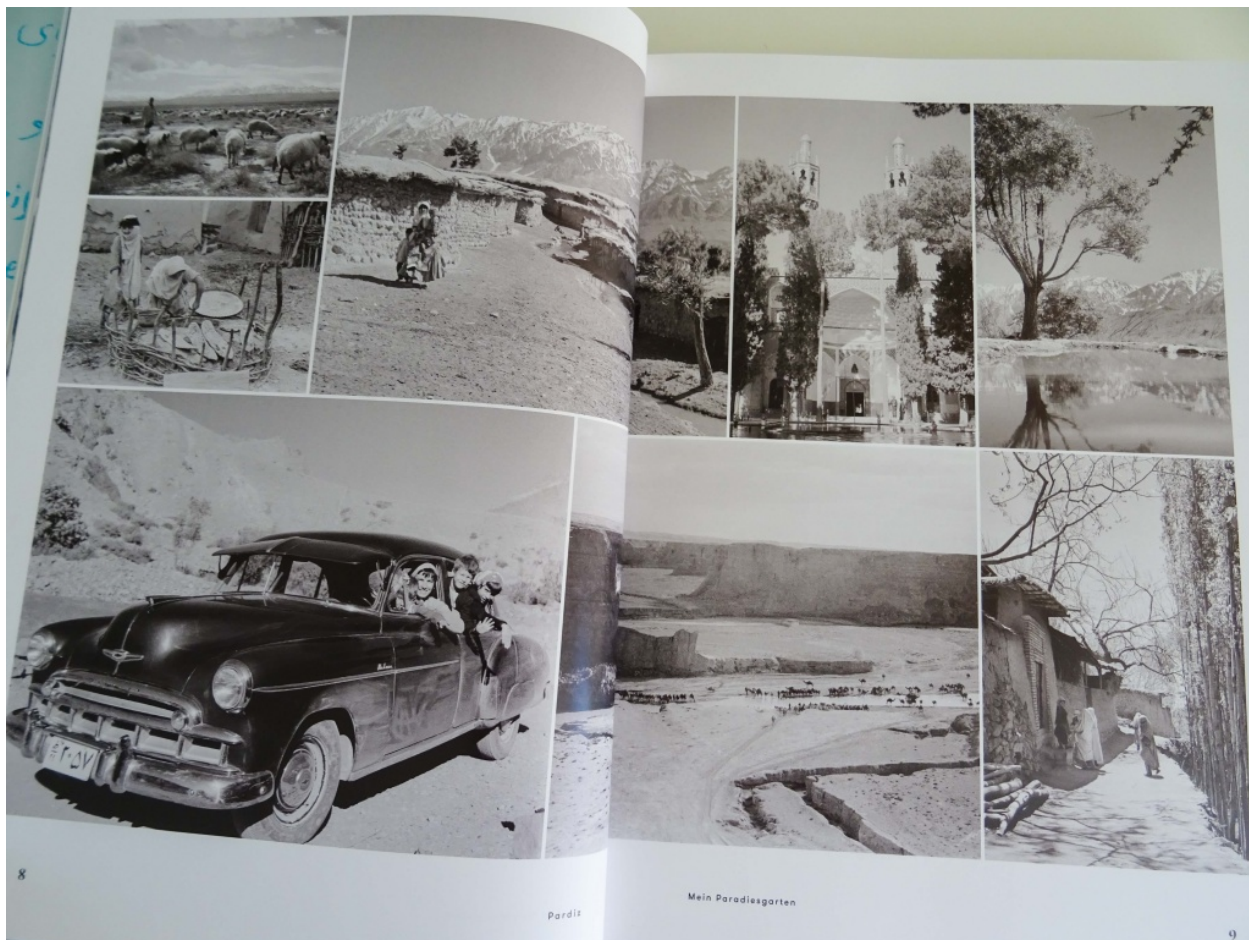
**Buchvorstellung: Pardiz - Die
Küche Persiens (Manuela
Darling-Gansser)**



Ein neues Kochbuch ziert meine Sammlung und ich bin ganz verliebt. Mit der persischen Küche habe ich noch nicht so viel Berührung gehabt, auch wenn tatsächlich schon ein anderes [Buch mit persischen Rezepten](#) in meinem Regal steht. Über das Land, seine Geschichte und seine Kultur weiß ich

jedoch kaum etwas. Das merkte ich, als ich in „Pardiz“ schmökerte und sich mir durch die persönlichen Erlebnisse der Autorin und ihr Wissen über das Land und seine Bewohner, eine ganz neue Welt eröffnete.

Manuela Darling-Gannser verbrachte die ersten 9 Jahre ihres Lebens im heutigen Iran, spricht Farsi und ist eng verbunden mit der Kultur und dem Essen. Sie erzählt von ihrer Kindheit in Persien, von Menschen, die sie dort kennen lernte und von den Besonderheiten bestimmter Regionen.



Inhalt:

Manuela nimmt den Leser mit in „ihren Paradiesgarten“, auf den Tadschrisch-Markt, ans Kaspische Meer, aufs Persische Plateau,... Sie erzählt von der Kultur des Teetrinkens, zeigt uns iranisches Picknick, Gärten, Streetfood, die Kunst der Gastlichkeit. Man lernt etwas über die persische Reisgeschichte, über den Luxus im alten Persien, über die Rosenernte und Eis in der Wüste.



Kostprobe?

In jedem Kapitel stellt sie Rezepte vor, bei denen einem das Wasser im Mund zusammen läuft. Wie klingt für euch „Weiße-Bohnen-Suppe mit Lammfleisch“ oder „Gebakener Reis mit Goldkruste und Spinat-Auberginen-Füllung“?

Naschkatzen müssen unbedingt „Plätzchen mit Dattel-Walnuss-Füllung“ probieren oder eine spektakuläre „Safraneiscreme“.



Was mir an diesem Buch besonders gefällt, sind die authentischen Rezepte, die Manuela bei ihrem Streifzug durch das Land ihrer Vergangenheit zusammenträgt. Sie sind traditionell und modern und bringen einem die persische Küche in ihrer Vielfalt wunderbar nahe.

Die persönlichen Erinnerungen und Begegnungen der Autorin machen die für uns recht exotische Kultur greifbarer und die Gerichte machen definitiv Hunger.



Wer sich für den Iran und sein Essen interessiert, der sollte dieses Buch unbedingt haben!

Sicherlich werde ich bald mal persische Kekse backen...

Euch wünsche ich ein genussvolles Wochenende! Macht es euch schön,
eure Judith

Manuela Darling-Gansser
[Pardiz – Die Küche Persiens](#)

Knesebeck Verlag
ISBN 978-3-95728-374-0
36,00 Euro