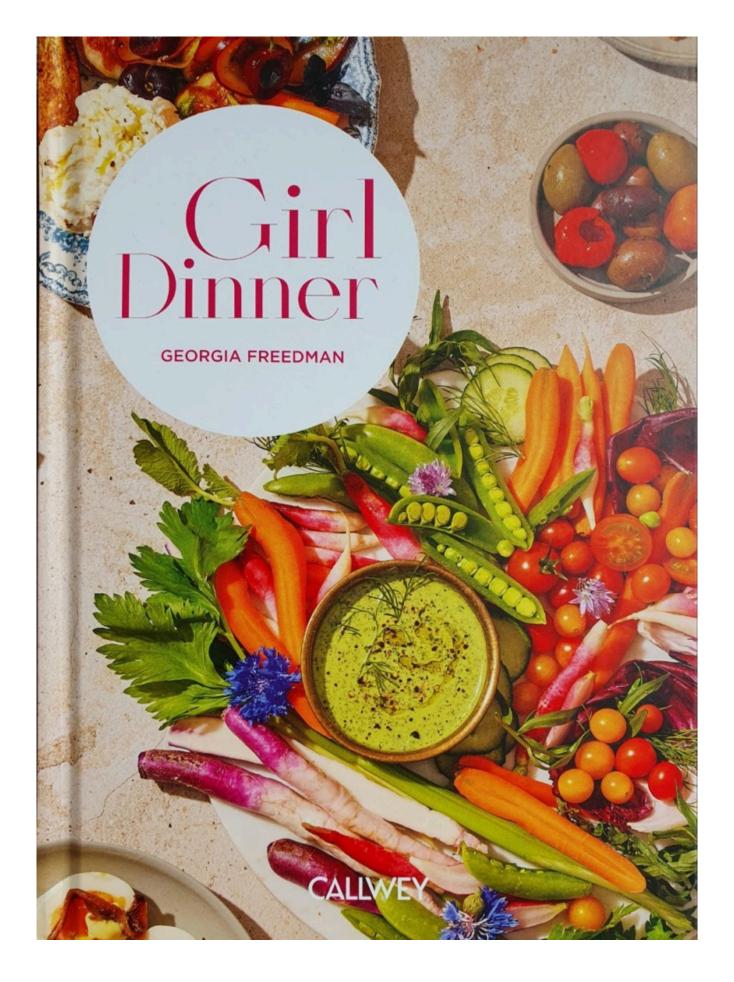
Buchvorstellung: "Girl Dinner" von Georgia Freedman (Callwey Verlag)



Das Jahr geht mit großen Schritten auf sein Ende zu und

Weihnachten ist auch nicht mehr weit — auch wenn es jedes Jahr so "plötzlich" da ist. Da passt es gut, dass im Herbst viele neue Bücher erscheinen, die vielleicht für den ein oder anderen ein perfektes Geschenk wären!

Deshalb gibt es in der nächsten Zeit einige Neuerscheinungen, die in meinem Regal gelandet sind und die mich persönlich überzeugt haben. Los geht es heute mit einem Buch, das ich lektorieren durfte und das mir großen Spaß gemacht hat.

"Girl Dinner" von Georgia Freedman ist eine Liebeserklärung an kreative Snackmahlzeiten. Für alle, an denen Trends auch so oft vorbei gehen wie an mir:

Das "Girl Dinner" ist ein auf TikTok und Instagram entstandener Trend, der ein Abendessen aus lauter kleinen Snacks oder eine unkomplizierte Zusammenstellung eines Snackboards beschreibt — also eine Mahlzeit ohne großes Kochen. Perfekt für Mädelsabende, kleine Parties oder einen entspannten Abend nur mit sich alleine.

Ein "Girl Dinner" soll vor allem Spaß machen und verwöhnen, nicht stressen oder besonders ausgewogen oder aufwändig sein.



Georgia schreibt im Vorwort: "Snackgerichte waren schon immer eine Geheimwaffe", nämlich von Berufstätigen, Alleinerziehenden, Studenten, … Das Buch ist also nicht nur was für "Girls", sondern genauso für Männer, die – sich oder Besuchern – gerne etwas "Selbstgemachtes" servieren möchten.

Inhalt

Das Buch gliedert sich in 5 Kapitel, dazu kommen kleinere Abschnitte mit zusätzlichen Tipps, wie "Die Vorratskammer eines Snackers".

Die Rezepte sind sehr übersichtlich, viele haben auch nicht

viele Zutaten.

Zwischendrin gibt es immer mal Einschübe, wie "Weichgekochte Eier" (Garzeiten etc.) und eine Variation von Rezepten.



Kostprobe?

Lecker klingen die "Kartoffel-Röstis mit Okonomiyaki-Sauce", aber auch die "Foriana-Parmesan-Toasts" oder (einer meiner Favoriten für den Sommer) "Salatige Sommerrollen mit hawaiianischem Twist".



Manche Rezepte eignen sich für kleine Mahlzeiten, andere sind in Snacks verwandelte Gerichte. Manche erfordern ein wenig "kochen", andere sind ganz fix aus Vorräten zusammengestellt.

Im letzten Kapitel sind auch teurere Zutaten wie Kaviar dabei
- Snacks, um sich mal richtig was zu gönnen.

Kurz: für jeden Geschmack und Anlass ist etwas dabei und die Texte der Autorin bei jedem Rezept lesen sich auch unterhaltsam. Am Ende werden Zutaten erklärt und sinnvolle Vorräte aufgeführt. Auch ich kannte nicht alles, man lernt also sogar noch was dazu.



Ein Rezept daraus habe ich schon zwei Mal nachgekocht: das <u>Picadillo mit Azukibohnen</u>. Richtig lecker!

Das Buch bekommt eine klare Empfehlung von mir.

Viel Freude beim Schmökern und Snacken!

Eure Judith

Buchvorstellung: "Pflanzenküche. Einfach, natürlich, köstlich - Rezepte für jeden Tag" von Beate Prader



Heute gibt es noch mal neues Lesefutter — von einem Verlag, der mir bisher gar kein Begriff war. Der Freya-Verlag aus Österreich ist unabhängig, familiengeführt und werteorientiert. Thematisch deckt er einige spannende Bereiche ab. Für mich am spannendsten im aktuellen Programm ist allerdings die Pflanzenküche von Beate Prader.

Die Autorin befasst sich seit 15 Jahren mit veganer Kost, arbeitet als Trainerin für vegane Ernährung, und hat 2021 eine rein pflanzliche Kochschule gegründet, die Pflanzenküche.

Inhalt

Das Buch startet auch direkt mit nützlichen Infos zur veganen Küche. Denn: vegan ist nicht gleich gesund! Man kann auch vegan leben und sich furchtbar ungesund ernähren. Die Autorin geht also ein auf gesundes Kochen, auf Nährstoffe, Komponenten einer Mahlzeit, gute Fette/Öle und so weiter.

Dann folgen die 11 Rezeptkapitel. (Das Inhaltsverzeichnis ist über 3 Doppelseiten verteilt, deshalb gibt es nur ein Foto davon.)

In "Grundrezepte" stehen unter anderem glutenfreie Mehlmixe, Gewürzmischungen, Suppenpulver oder Pflanzenmilch.

Die weiteren Kapitel lauten: Aufstriche, Frühstück, Kalte Salate, Warme Salate und Beilagen, Suppen, Aus dem Topf, Aus der Pfanne, Aus dem Ofen, Kuchen und Desserts, Brot und Gebäck.



Die Rezepte sind schön übersichtlich und appetitlich bebildert. Dazu gibt es "Nährstoff-Tipps" oder "Aroma-Tipps" mit Infos zu den Inhaltsstoffen der Zutaten, zur Zubereitung oder Tipps, wie man Zutaten ersetzen kann.



Kostprobe?

Lecker klingen zum Beispiel die "Kartoffelwaffeln" für ein herzhaftes Frühstück, die "Anis-Karotten" aus dem Ofen, die "Lasagne mit Belugalinsen" oder die glutenfreien "Brownies" mit karamellisierten Nüssen. Aber ich finde, fast alles im Buch sieht richtig lecker aus!

Die Rezepte sind nicht ellenlang, sind also meist alltagstauglich, was ich sehr schön finde.

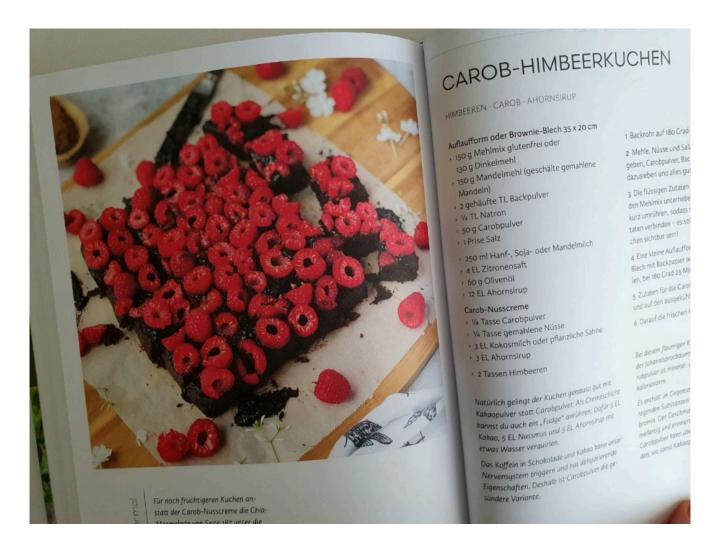


Das Buch lädt ein: "Lass dich inspirieren und entdecke, wie unkompliziert und genussvoll pflanzliche Küche sein kann. (…) Gekocht wird fettarm, ohne raffinierten Zucker, und auf Wunsch lassen sich alle Rezepte glutenfrei und sojafrei zubereiten."

Ich werde sicher einiges ausprobieren, wenn ich aus dem großen Septemberurlaub zurück bin. Bis dahin bleibt das Buch bei den Naschkatzeneltern, die auch schon begeistert sind.

Euch wünsche ich viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!

Genussvolle Grüße,



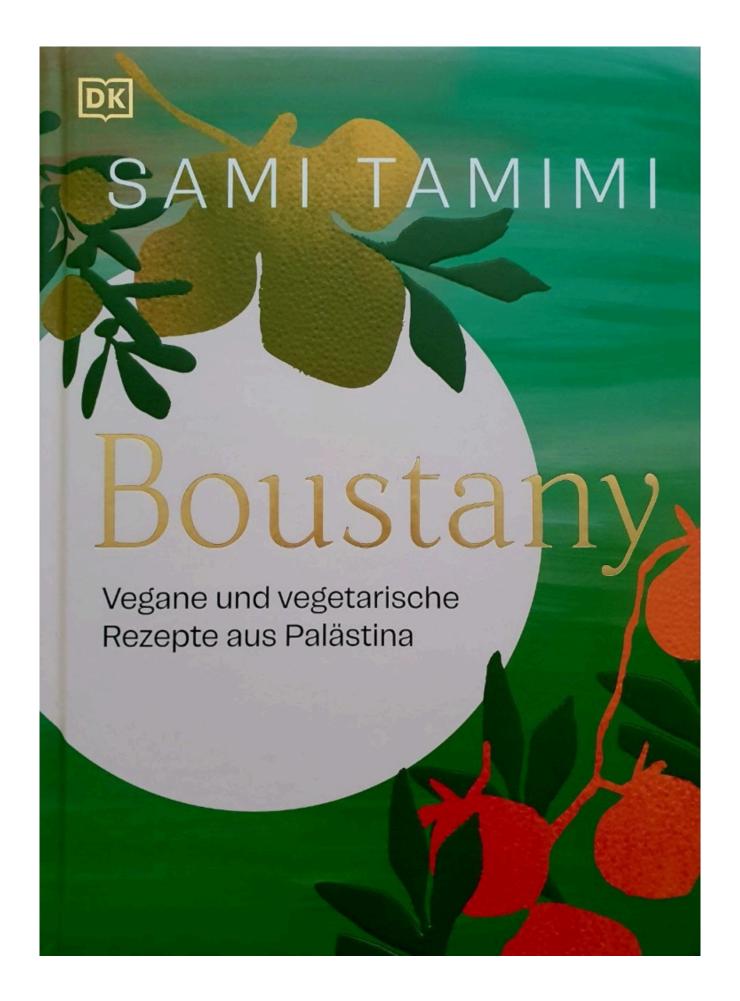
Beate Prader:

"Pflanzenküche. Einfach, natürlich, köstlich — Rezepte für jeden Tag" Freya Verlag

28,00 €

ISBN: 978-3-99025-520-9

Buchvorstellung: "Boustany" von Sami Tamimi



Diese Woche gibt es Lesefutter!

Ein neues, wunderschönes Kochbuch steht in meinem Regal: "Boustany. Vegane und vegetarische Rezepte aus Palästina" von Sami Tamimi.

Den Autor kannte ich bisher nicht, auch wenn er bereits ein anderes Buch mit Rezepten aus seiner Heimat Palästina veröffentlicht hat. Umso schöner, euch dieses sehr persönliche Buch von ihm vorzustellen.

Im Vorwort zu Boustany (mein Garten auf Arabisch) schreibt er:

"Boustany ist mehr als eine Sammlung von Rezepten, es ist eine Reise zu mir selbst und eine Hommage an die Beziehungen, die durch und beim gemeinsamen Essen entstehen. Dieses Buch ist eine Hommage an die Schönheit kulinarischer Entdeckungen und verneigt sich vor der tiefgreifenden Wirkung, die sie auf unser Leben haben können. Es zeigt, dass wir selbst in schwierigsten Zeiten in der Küche Trost und Inspirationen finden können."



Der Titel bezieht sich auf den Garten seiner Großeltern in Hebron, wo er in seiner Kindheit gerne Zeit verbrachte. Die fruchtbare Fülle eigener Produkte, die Sorgfalt beim Gärtnern, und das gemeinsame Verarbeiten und Genießen der Produkte prägten Sami nachhaltig. Beim Kochen fühlt er sich oft in diese Zeit zurückversetzt.

Einführung	6
Die Vorratskammer Pickles, Milchprodukte & Würzmittel	14
Frühstück und Brunch	40
Kleine Gerichte, Dips & Saucen	68
Salate	98
Suppen	136
Unter der Woche	160
Für Gäste & Feste	192
Brot	232
Süßspeisen	266
Glossar Register Über den Autor Danksagung	306 311 316 319

Inhalt

Das Buch gliedert sich in 9 Kapitel. Wie man sieht, spielen Eingelegtes und Gewürze, aber auch Saucen und Dips, eine wichtige Rolle in der palästinensischen Küche.

Ein Kapitel (Unter der Woche) enthält alltagstaugliche, einfachere Gerichte, in einem anderen ("Für Gäste & Feste) finden sich auch etwas aufwendigere Rezepte.

Jedes Kapitel wird mit einem Text eingeleitet, in dem man einiges über Land und Küche lernt. Auf dieser Seite sind auch die gesamten Rezepte des Kapitels mit Seitenzahlen aufgeführt.

Auch bei jedem Rezept steht ein Text mit Infos zu den Zutaten, zum Namen oder zur Zubereitung.

Am Schluss gibt es ein ausführliches Glossar zu den für uns "exotischeren" Zutaten, wie etwa "Mahleb" oder "Nabulsi".



Kostprobe?

Ich finde, fast jedes Rezept klingt total lecker. Unbedingt ausprobieren möchte ich "Auberginen-M'tabbal" (Auberginen-Salat mit Tahini-Sauce). Aber auch die "Spargel-Lauch-Galette mit Haselnusskernen" klingt super. Aus dem Kapitel Brot sehen die "Zwiebelschnecken mit Bockshornklee" verlockend aus und bei den "Süßspeisen" könnte ich mich durch alle Rezepte naschen, aber besonders durch die "In der Form gebackenen Brownies mit Tahini, Halwa & Kaffee" oder die "Schokoladen-Dattel-Riegel".



Sicherlich werde ich aus diesem Buch einiges ausprobieren. Wer mediterrane, vegan-vegetarische Küche mag, der wird auch dieses Buch lieben. Das Buch bietet neben leckeren Rezepten aber auch viele Geschichten über die Kultur und die Menschen eines faszinierenden Landes.

Sami schreibt:

"Ich hoffe und wünsche mir, dass Sie die Rezepte ausprobieren und die Geschichten lesen und dass Sie mehr über Palästina, das Land, seine Menschen, seine Kultur erfahren möchten. Über diesen wunderbaren Ort, den ich Heimat nenne."



Ich hoffe das auch und empfehle das Buch von Herzen!

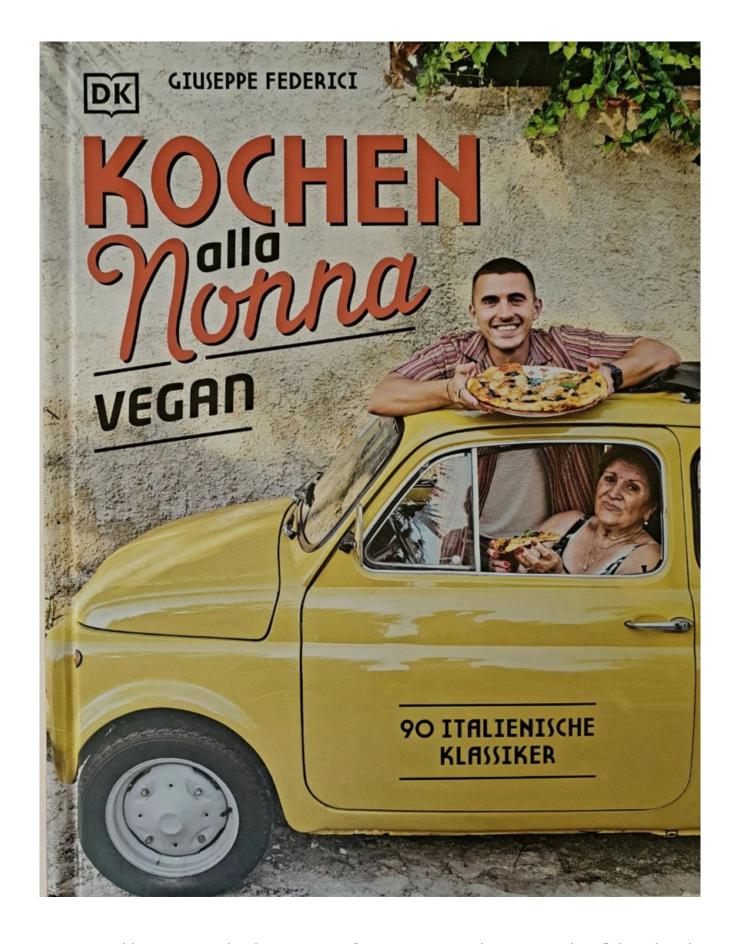
Viel Freude beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

*** *** ***

Sami Tamimi Boustany Vegane und vegetarische Rezepte aus Palästina. 120 köstliche palästinensische Gerichte Hardcover, 34,95 € ISBN 978-3-8310-5083-3

Buchvorstellung: "Kochen alla Nonna vegan. 90 italienische Klassiker" von Giuseppe Federici



Heute gibt es wieder Lesefutter, und zwar italienische Klassiker auf Pflanzenbasis, qualitätsgeprüft von der Nonna (italienische Oma) höchstpersönlich! Giuseppe Federici teilt in diesem Buch nicht nur die Geschichte seiner Familie, sondern auch zahlreiche Rezepte, die nach der Umstellung auf vegane Ernährung so angepasst wurden, dass sie weiterhin so schmeckten, wie die Familie es gewohnt war.

Giuseppes Großeltern wanderten von Sizilien nach England aus und gründeten dort eine Familie, aber auch mehrere gastronomische Betriebe. Gutes Essen und Kochen war eine Leidenschaft, und Nonnas Essen vereinte die Familie regelmäßig am Tisch und hielt alle zusammen.



Als Giuseppes Dad 2014 an Krebs erkrankte, suchte er nach Wegen, um ihm bei seiner Genesung zu helfen — und stieß auf die Ernährung. Viele von uns wissen heutzutage, dass verarbeitete Lebensmittel, vor allem Wurstwaren, (rotes) Fleisch, aber auch Milchprodukte, nicht unbedingt gesund bzw. sogar karzinogen sind.

Also stellte Giuseppes Familie ihre Ernährung nach und nach um. Die Krux: "Wir waren traditionelle italienische Küche gewöhnt, in der täglich viel Fleisch und Milchprodukte verwendet werden. Diese Gerichte sind Teil unserer DNA, es kam also nicht infrage, darauf zu verzichten. Ich musste einen Weg finden, die Rezepte, mit denen ich aufgewachsen war, abzuwandeln, und mir war klar, dass mir nur eine Person dabei helfen konnte: meine Nonna!"

Die beiden experimentierten, Giuseppe veröffentlichte seine Ergebnisse auf einer Website und postete eines Tages ein Video seiner Oma — es wurde sofort ein Hit. Bald sahen ihnen Millionen beim Kochen zu. Und mit den tollen Rezepten in diesem Buch können wir jetzt alle mitkochen!



Inhalt

Das Buch gliedert sich in 7 Kapitel, davor kommen 5 einleitende Teile, mit Familiengeschichte und Infos zu veganen Vorräten.

Die Rezept-Kapitel sind nach Gerichten strukturiert, beginnen also bei Vorspeisen und Salaten, und gehen über erste Gänge/Beilagen, Suppen/Eintöpfe, Brot, Pasta und zweite Gänge bis zu den Desserts und Getränken.



Kostprobe?

Köstlich klingen die "Involtini di melanzane" (Gefüllte Auberginenröllchen) in Tomatensauce, denn sie erinnern mich an Parmigiana di melanzane, was ich sehr liebe!

Aber auch die "Arancini al pesto" (Reisbällchen mit Pestofüllung) sehen wunderbar aus. Absoluter Fan bin ich von "Pasta alla puttanesca", die man auch gut ohne Sardellen und mit veganem Parmesan machen kann, dann sind sie schon vegan.

Zum Abschluss würde ich auf jeden Fall ein Stück "Torta della Nonna" naschen, bei der ich auch selten widerstehen kann. (<u>Ein veganes Rezept findet ihr auch im Archiv!</u>)

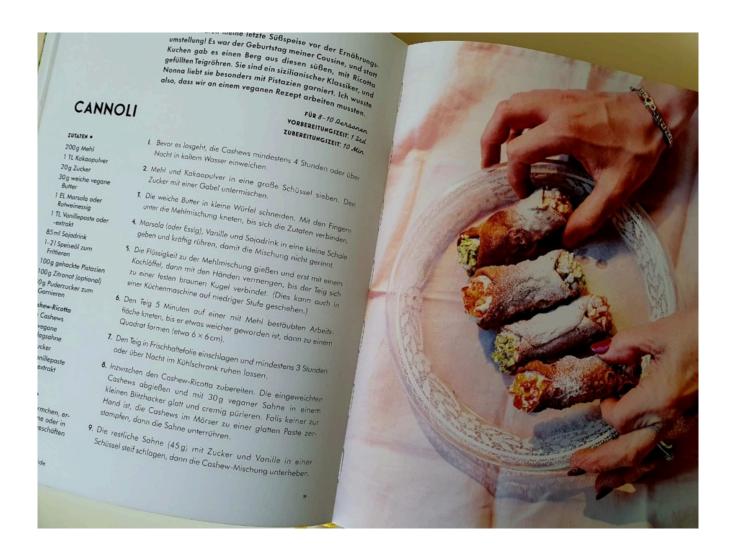
Für heiße Sommertage gibt es leckere Eissorten, wie Schokolade, Mandel, oder <u>Granita</u> al limone oder al caffè. Zum Aperitivo nehme ich einen Limoncello Spritz!



Mir gefällt dieses Buch richtig gut, denn es versprüht

italienische Lebensfreude, dolce vita und macht neben Appetit auch Reiselust, denn man sieht Enkel und Nonna in Italien auf Märkten, in Bars, beim Bummeln in farbenfrohen Straßen.

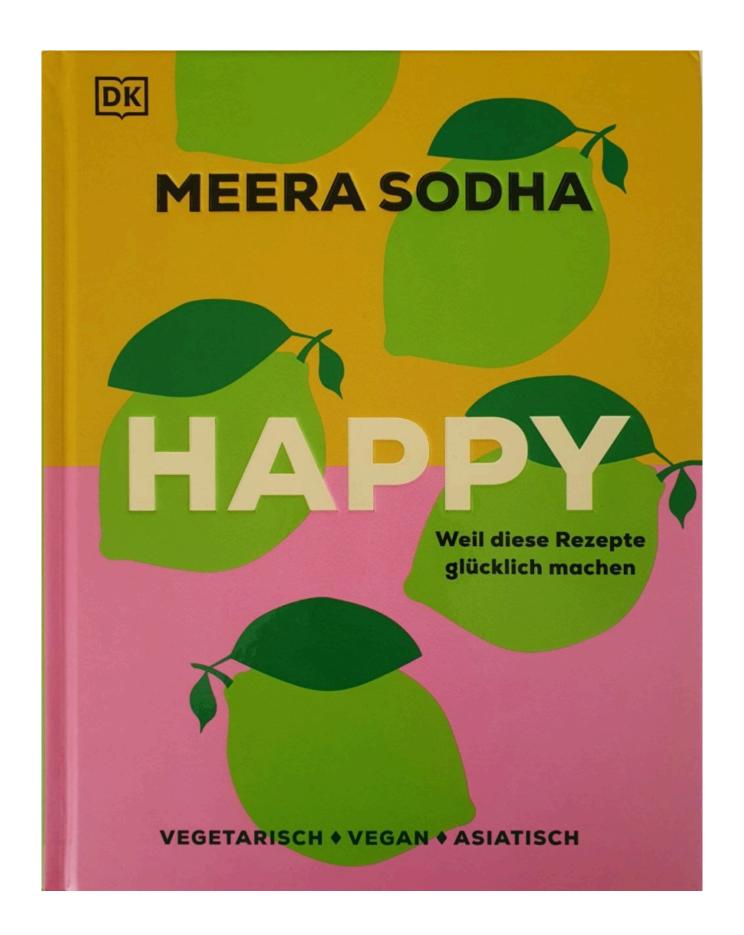
Wer italienische Küche mag und sich gerne vegan ernährt oder damit beginnen möchte, für den ist dieses Buch das Richtige!



Viel Freude beim Schmökern, Nachkochen und Naschen!

Eure Judith

Buchvorstellung: "HAPPY" von Meera Sodha



Heute gibt es mal wieder Lesefutter. Autorin und Köchin Meera Sodha veröffentlicht ihre liebsten Rezepte, alle vegetarisch oder vegan, und meist asiatisch inspiriert. Reis-Fans kommen hier auf jeden Fall auf ihre Kosten! Das in Deutsch bei DK erschienene Buch ist ein sehr persönliches. Meera beschreibt in der Einleitung, dass sie irgendwann die Lebensfreude verlor und gar nicht mehr aufstehen wollte. Sie, die immer gerne gekocht hatte, verlor die Freude an ihrem Beruf. Erst als ihr Mann gestand, dass er es nicht mehr schaffe, die Familie am Laufen zu halten, fand sie neue Kraft. Sie begann wieder zu kochen: ganz einfache Gerichte, die ihr Mann gerne mochte. Nach und nach merkte sie, dass es für sie wichtig ist, Menschen zu bekochen, die ihr etwas bedeuten. So hatte sie wieder Spaß an ihrer Tätigkeit.

Diese Geschichte zeigt mir wieder einmal, dass Liebe durch den Magen geht, und dass Kochen und Backen für andere ein Ausdruck von Zuneigung ist. Wir versorgen andere mit guter Nahrung, geben unsere Zeit und Liebe hinein und freuen uns, wenn wir anderen damit Freude bereiten. Diese Essenz des Buchs spricht mir aus der Seele.

Aber schauen wir mal hinein.

Inhalt

Esst saisonal	5
Alternativer Inhalt	6
Einführung	8
Hinweise	12
Auftakt	15
Auberginen	19
Brokkoli und anderer Kohl	45
Küchenhelfer Messer	67
Esst euer Grünzeug	71
Eier und Käse	97
Küchenhelfer Die Pfanne	121
Pilze und die Zwiebelfamilie	125
Ein Sack voller Hülsenfrüchte	147
Küchenhelfer Tupperware	167
Wurzeln, Sprossen und Knollen	171
Kürbis und Freunde	197
Küchenhelfer Saucen & Co.	213
Aus dem Vorrat	217
Tomaten und andere Früchte	239
Nebensachen	259
Küchenhelfer Die Küchengötter	279
Happy End	283
Extraportionen/hilfreiche Extras	304
Dank	310
Register	312

Inhalt

Wie ihr seht ist das Buch nach Lebensmittelgruppen/Zutaten gegliedert, dazwischen gibt es wertvolle Tipps. Das Inhaltsverzeichnis ist auf der nächsten Seite noch einmal nach Jahreszeiten aufgeschlüsselt.

Die Rezepte sind übersichtlich dargestellt und werden von einem persönlichen Text eingeleitet. Dazu gibt es Tipps zu Zutaten oder der Zubereitung.



Kostprobe?

Lecker klingen "Pad Krawow mit Auberginen, Bohnen und Tofu" oder der "Salat ohne Kochen mit Tomaten, Kichererbsen und Rosenharissa". Der "Gebratene Reis mit Ananas" wäre auch verlockend, oder die "Pastinaken-Kartoffel-Gnocchi mit Gochujang und Haselnüssen".



Als süßen Abschluss würde ich "Thai Crispy Roti mit Salzschokolade" probieren, oder mich durch "1000-Löcher-Pfannkuchen mit Erdnüssen und Schokolade" naschen.



Die meisten Rezepte scheinen mir nicht allzu aufwändig und somit alltagstauglich. Sie sind leicht, herzhaft und trotzdem oft ausgefallen, weil sie eine besondere Zutat verwenden. Mir gefällt das Buch richtig gut und ich werde sicher noch einiges daraus kochen – am liebsten für Freunde oder Familie.



Euch viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!

Alles Liebe,

eure Judith

DK Verlag (Hrsg.), Meera Sodha:

<u>Happy - weil diese Rezepte glücklich machen</u>

Vegetarisch. Vegan. Asiatisch. 120 indisch-asiatisch inspirierte Rezepte 320 Seiten

ISBN 978-3-8310-5078-9

29,95 Euro