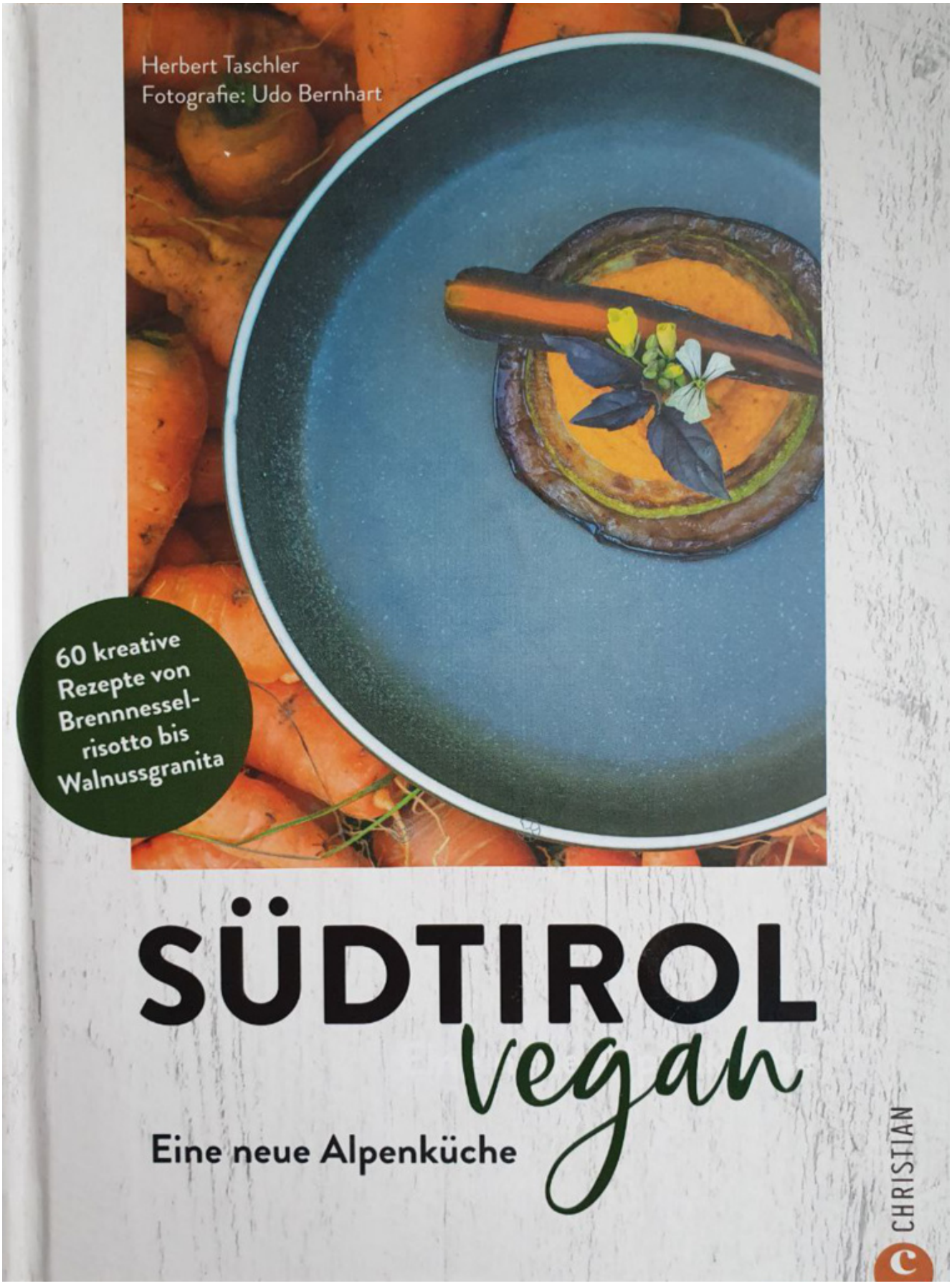
Buchvorstellung: „Südtirol vegan. Eine neue Alpenküche“ von Herbert Taschler

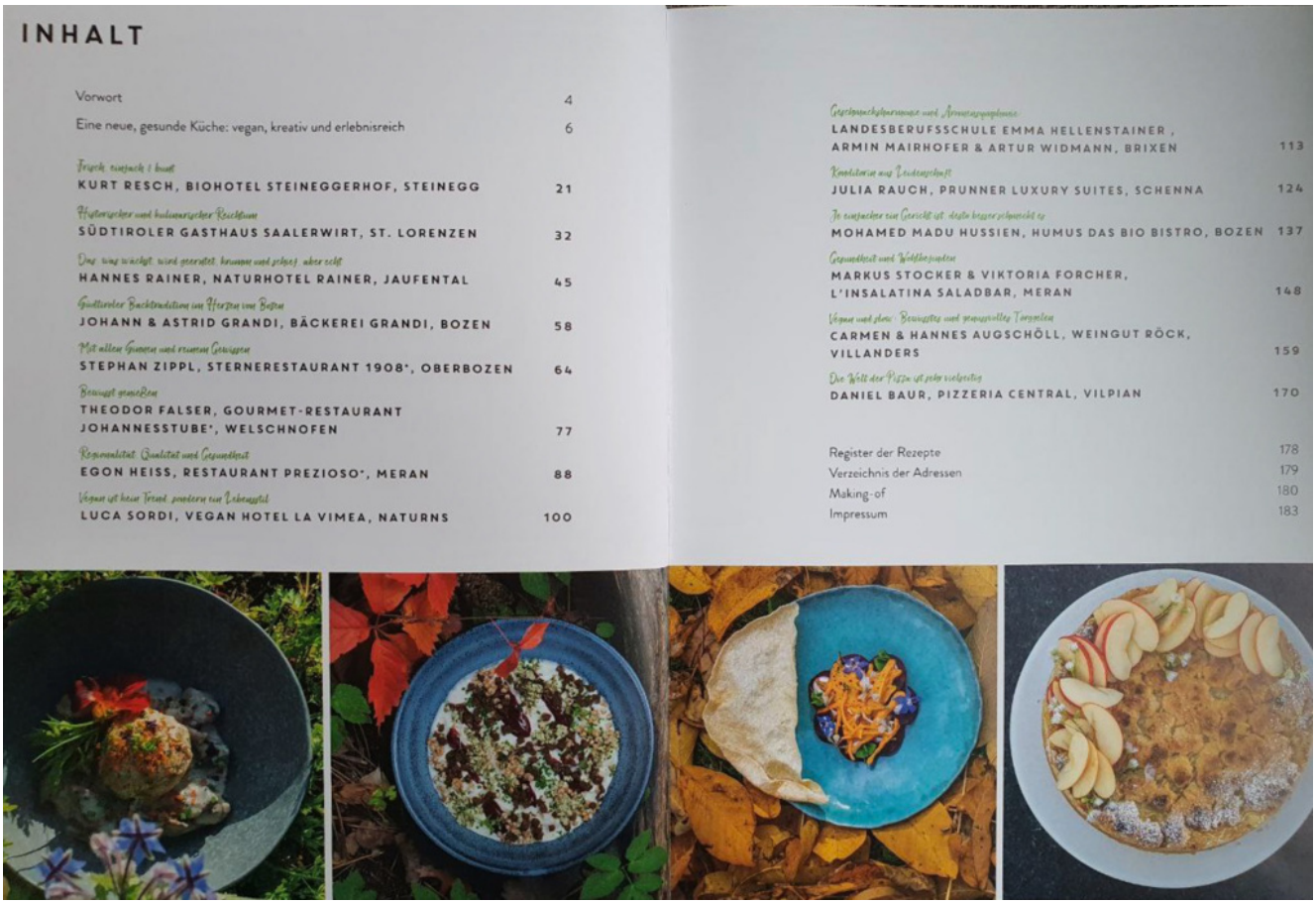


Zwei neue Bücher aus dem Christian Verlag stehen in meiner Koch- und Backbuchsammlung. Eins davon ist „Südtirol vegan.

Eine neue Alpenküche“ von Herbert Taschler. Das Buch hat mich nach meiner Südtirol-Reise letzten September natürlich umso mehr interessiert!

Südtirol und vegan? Das mag auf den ersten Blick verwundern.

In dieser Sammlung von über 60 kreativen veganen Rezepten zeigt sich jedoch der neue Wind, der in mittlerweile vielen Südtiroler Küchen weht, und der die Rückbesinnung auf alte Werte – lokale Produkte, Qualität und Originalität – mit dem aktuellen Thema „pflanzenbasierte Ernährung“ verbindet.



Herbert Taschler und Fotograf Udo Bernhart haben sich in der Südtiroler Küche umgesehen und festgestellt, dass immer mehr Gastronomen der wachsenden Nachfrage nach kreativen veganen

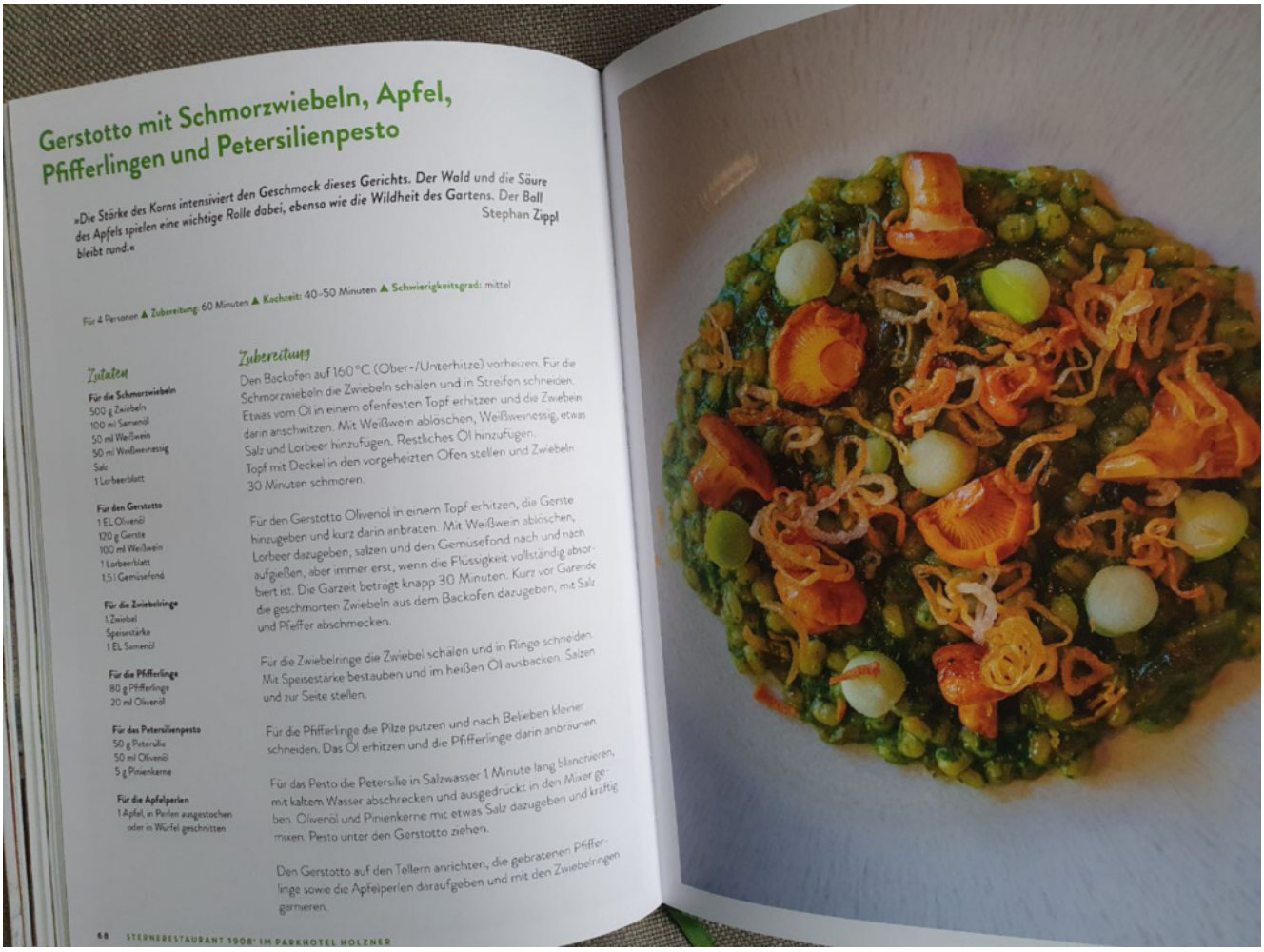
und vegetarischen Gerichten Rechnung tragen und traditionelle Gerichte veganisieren oder neue erfinden.

Ihre Sammlung enthält sowohl Rezepte aus der Sterneküche als auch aus dem einfachen Dorfgasthaus.

Inhalt

Nach einem Vorwort und einer kurzen Einleitung über „eine neue, gesunde Küche“ geht direkt die Reise zu den verschiedenen veganen Genussorten los.

Das Buch stellt 14 Gastgeber vor, die mehrere Rezepte beisteuern. Nach dem Register finden sich am Ende des Buchs alle Adressen, damit die Leser selbst vor Ort naschen und genießen können.



Gerstotto mit Schmorzwiebeln, Apfel, Pfifferlingen und Petersilienpesto

»Die Stärke des Korns intensiviert den Geschmack dieses Gerichts. Der Wald und die Säure des Apfels spielen eine wichtige Rolle dabei, ebenso wie die Wildheit des Gartens. Der Ball bleibt rund.«
Stephan Zippl

Für 4 Personen ▲ Zubereitung: 60 Minuten ▲ Kochzeit: 40–50 Minuten ▲ Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten

Für die Schmorzwiebeln
500 g Zwiebeln
100 ml Sonnenöl
50 ml Weißwein
50 ml Weißweinessig
Salz
1 Lorbeerblatt

Für den Gerstotto
1 EL Olivenöl
120 g Gerste
100 ml Weißwein
1 Lorbeerblatt
1,5 l Gemüsefond

Für die Zwiebelringe
1 Zwiebel
Speisestärke
1 EL Sonnenöl

Für die Pfifferlinge
80 g Pfifferlinge
20 ml Olivenöl

Für das Petersilienpesto
50 g Petersilie
50 ml Olivenöl
5 g Pinienkerne

Für die Apfelperlen
1 Apfel, in Perlen ausgestochen oder in Würfel geschnitten

Zubereitung

Den Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Für die Schmorzwiebeln die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Etwas vom Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, Weißweinessig, etwas Salz und Lorbeer hinzufügen. Restliches Öl hinzufügen. Topf mit Deckel in den vorgeheizten Ofen stellen und Zwiebeln 30 Minuten schmoren.

Für den Gerstotto Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Gerste hinzugeben und kurz darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Lorbeer dazugeben, salzen und den Gemüsefond nach und nach aufgießen, aber immer erst, wenn die Flüssigkeit vollständig absorbiert ist. Die Garzeit beträgt knapp 30 Minuten. Kurz vor Garende die geschmorten Zwiebeln aus dem Backofen dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zwiebelringe die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Mit Speisestärke bestauben und im heißen Öl ausbacken. Salzen und zur Seite stellen.

Für die Pfifferlinge die Pilze putzen und nach Belieben kleiner schneiden. Das Öl erhitzen und die Pfifferlinge darin anbraunen.

Für das Pesto die Petersilie in Salzwasser 1 Minute lang blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und ausgedrückt in den Mixer geben. Olivenöl und Pinienkerne mit etwas Salz dazugeben und kräftig mixen. Pesto unter den Gerstotto ziehen.

Den Gerstotto auf den Tellern anrichten, die gebratenen Pfifferlinge sowie die Apfelperlen daraufgeben und mit den Zwiebelringen garnieren.

68 STERNERESTAURANT 1908 IM PARKHOTEL HOLZNER

Kostprobe?

Köstlich klingt die vegane Variante meiner Vollkornbrot-Knödel mit Pilzrahm: „Kräuterknödel auf Champignonsauce“. Knödel dürfen in der Südtiroler Küche ja auf keinen Fall fehlen!

Aber auch auf „Omas Winterteller“ mit Spätzle und Sauerkraut hätte ich große Lust. Eine Bäckerei aus Bozen, die ich sogar letztes Jahr besucht hatte, backt herzhafte „Focaccia mit Tomaten“. Für süße Naschkatzen wäre sicher die „Apfeltorte“ von Julia Rauch etwas, oder ihre „Vanille-Zitronen-Muffins“ oder „Schoko-Orangen-Cupcakes“. (Ihr könnt aber auch meine Buchweizentorte mit Preiselbeeren und Apfel nachbacken, die ich aus Südtirol „mitgebracht“ habe. :))

Sowohl traditionelle „Schlutzkrapfen“ als auch bunte Salatbowls und vegane Pizza fehlen nicht in dieser Sammlung herrlich farbenfroher, kreartiver Rezepte.

Lebkuchen-Bratapfel-Kuchen

In der Advents- und Weihnachtszeit umgibt uns der Duft von Lebkuchen und Bratäpfeln und verführt uns in wohlige und wärmende Atmosphären. Der Lebkuchen-Bratapfel-Kuchen von L'insalatina-Patissière Carolin Mach begeistert den ganzen Herbst und den ganzen Winter über. Dazu eine Tasse heißen Glühwein oder Apfelglühmix – was will man mehr?

Für eine Springform (26 cm Durchmesser) ▲ **Zubereitung:** 30 Minuten ▲ **Backzeit:** 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten

Für den Teig
300 g Weizenmehl Type 405
10 g Lebkuchengewürz
150 g brauner Zucker
1 TL Backpulver
1 geraspelter Apfel (Red Moon)
200 ml Mineralwasser
60 ml Rum
90 g neutrales Speiseöl (Sonnenblumen- oder Rapsöl) plus etwas für die Form

Für den Belag
1 Apfel
Himbeerkonfitüre

Zubereitung

Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Für den Teig alle Zutaten miteinander verrühren und in die gefettete Springform füllen. Für den Belag Apfel schalen, entkernen und in Spalten schneiden. Kuchen mit den Apfelscheiben belegen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Abkühlen lassen und mit heißer Himbeerkonfitüre bestreichen. Nach Belieben mit Gewürzen (Zimtstangen, Sternanis oder Gewürznelken) garnieren.

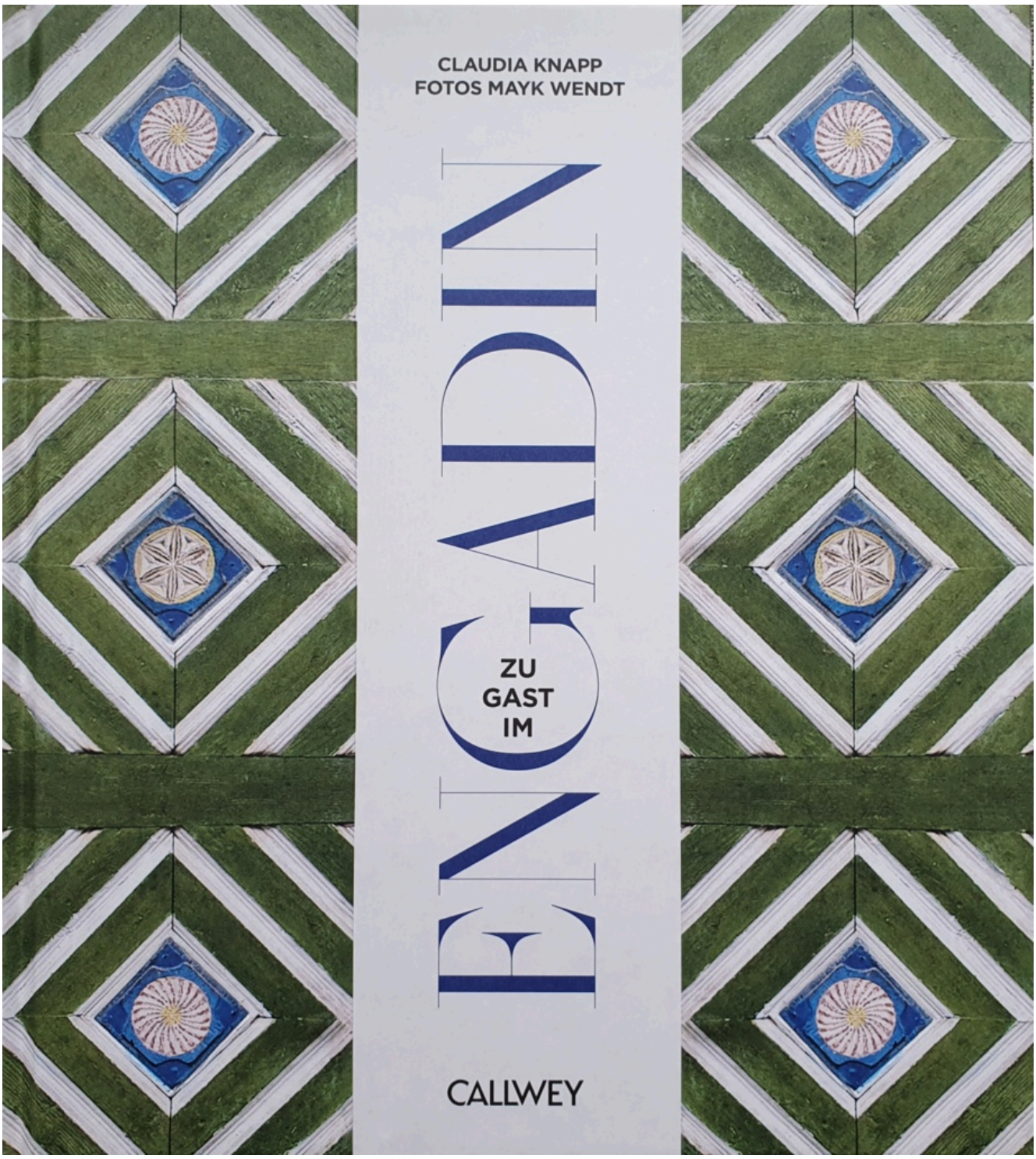
Alle, die bei Südtirol bisher an Speck und Wurst, an Käse und Butter dachten, werden eines Besseren belehrt. Wer neugierig ist auf die neue, kreative vegane Küche dieser wunderschönen Region in den südlichen Alpen, dem wird diese kulinarische Entdeckungsreise durch die vegane Szene Südtirols auf jeden Fall Appetit bereiten!

Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

Herbert Taschler & Udo Bernhart
„Südtirol vegan. Eine neue Alpenküche“
Christian Verlag
ISBN: 9783959617857

Buchvorstellung: „Zu Gast im Engadin“ von C. Knapp & M. Wendt (Callwey Verlag)



Nachdem ich bei „Zu Gast in Südtirol“ als Lektorin am Rezepteteil mitwirken durfte, bin ich erklärter Fan dieser Buchreihe. Sie lässt die Leser eintauchen in eine Region, ihre atemberaubenden Landschaften, ihre Menschen und Kultur – und natürlich ihre Küche.

Dazu gibt es Insider-Tipps der Einheimischen und es werden

auch mal spannende Betriebe oder Läden mit besonderen Produkten vorgestellt.

Auch „Zu Gast im Engadin“ von Claudia Knapp, mit Fotos von Mayk Wendt, ist wieder ein rundum gelungenes Buch dieser Reihe. Nachdem ich letztes Jahr meine Liebe zu den Bergen entdeckt habe, war ich sehr gespannt, was diese mir unbekannte Region auszeichnet und das Buch beweist: sie ist einen Besuch wert!

Inhalt

Das Buch ist unterteilt in 5 Kapitel: UNTERENGADIN, MÜNSTERTAL, OBERENGADIN, ST. MORITZ und SILS. Zwei Vorworte und ein Register rahmen sie ein.

Wie immer werden Gastgeber der einzelnen Regionen vorgestellt, sowohl Gasthäuser und Pensionen, als auch Boutique- und Grandhotels. Alle verraten köstliche Rezepte aus ihren Küchen.

Jeder Teil des Engadins wird auf einer kleinen Karte dargestellt, worauf die erwähnten Gastgeber und Orte eingezeichnet sind.

Das Buch ist in gewohnter Callwey-Qualität hergestellt und bis ins letzte Detail liebevoll gestaltet. Die Rezepte sind wunderbar bebildert und auch die Landschaft und die Gastgeber sind ins beste Bild gerückt worden.

Kostprobe?

So viele Leckereien lachen mich aus den Seiten an! Zum Beispiel die „Pizokels“, eine Art herzhafte dicke Spätzle mit Salami im Teig und bestreut mit Bergkäse, oder die „Papardelle mit Hirschragout und Würfelgemüse“. „Birnen-Ravioli“ klingen ebenfalls verlockend, aber auch die schlichte „Gerstensuppe“ würde ich gerne kosten, denn so etwas hat meine Oma früher auch immer gekocht.

Süße Naschereien sind natürlich auch dabei! Zum Beispiel die „Olivenöl-Schokoladenmousse mit Himbeeren“, oder die bekannte „Engadiner Nusstorte“, die hier natürlich nicht fehlen dürfte!

Wer die Alpen, schöne Unterkünfte und gutes Essen liebt, der wird sicher auch von „Zu Gast im Engadin“ begeistert sein! Mir hat das Buch diese Region zum ersten Mal ins Bewusstsein

gerückt und ich werde sie sicher irgendwann mal bereisen.

Eure nächste Portion Fernweh könnt ihr übrigens auch direkt beim Verlag bestellen (wenn ihr keine nette kleine Buchhandlung um die Ecke habt, wo ihr eure Bücher bezieht), zusammen mit tollen anderen Schmökern – Weihnachten kommt ja auch immer schneller, als erwartet. ;)

Ich wünsche euch jedenfalls viel Spaß beim Lesen, Träumen und Nachkochen.

Habt eine genussvolle Zeit,

eure Judith

Claudia Knapp

„Zu Gast im Engadin“

Fotos von Mayk Wendt

Callwey Verlag

ISBN 978-3-7667-2672-8

Buchvorstellung: „Toast it! Krosse Brotscheiben üppig belegt“ von Prue Leith

DK

Prue Leith

»Toast zu machen ist eine Kunst für sich
und Prue Leith perfektioniert sie«
Yotam Ottolenghi

75 Rezepte

Toast it!

Krosse Brotscheiben üppig belegt

Ein toller Snack in Buchform bereichert seit einigen Wochen meine Sammlung: „Toast it! Krosse Brotscheiben üppig belegt“. Das Buch aus dem DK Verlag enthält 75 köstliche Sandwich-Rezepte beziehungsweise Ideen für kreativ belegte geröstete Brote.

Die Autorin Prue Leith hat aus dem schlichten Sandwich eine Kunst gemacht, oder wie Yotam Ottolenghi schreibt: „Toast zu machen ist eine Kunst für sich und Prue Leith perfektioniert sie“.

Sie legt alte Klassiker neu auf, hat aber auch viele neue Kreationen ersonnen, die das alte und vielleicht auch etwas angestaubte belegte Brot wieder spannend machen.

Kasseler & Ananas auf Walnussbrot

In den 1950er-Jahren wurde der Toast Hawaii »erfunden«. Die Scheibe Ananas aus der Dose auf einer dicken Scheibe Kochschinken oder Kasseler, belegt mit einer Scheibe Käse und einer Cocktailkirsche, wurde überbacken, bis der Käse schmolz. Diese Kombi galt anfangs als Höhepunkt kulinarischer Raffinesse, später hat man den Hype belächelt. Ich glaube nicht, dass ich so etwas jemals zubereite habe, aber während des Lockdowns probierte ich es mangels anderer Zutaten – abgewandelt – aus. Und das Ergebnis ist köstlich, versprochen.

2 rohe Scheiben Kasseler, 1 cm dick
2 Scheiben Walnussbrot, geröstet

Für die Ananas-Salsa

150 g Ananasfruchtfleisch, in kleine Würfel geschnitten
1 EL Mango-Chutney
1 Spritzer Zitronensaft
1 TL fein gehackte Petersilie
½ TL fein gehackter roter Chili

Für die Ananassalsa alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.

Den Grill auf höchste Stufe vorheizen.

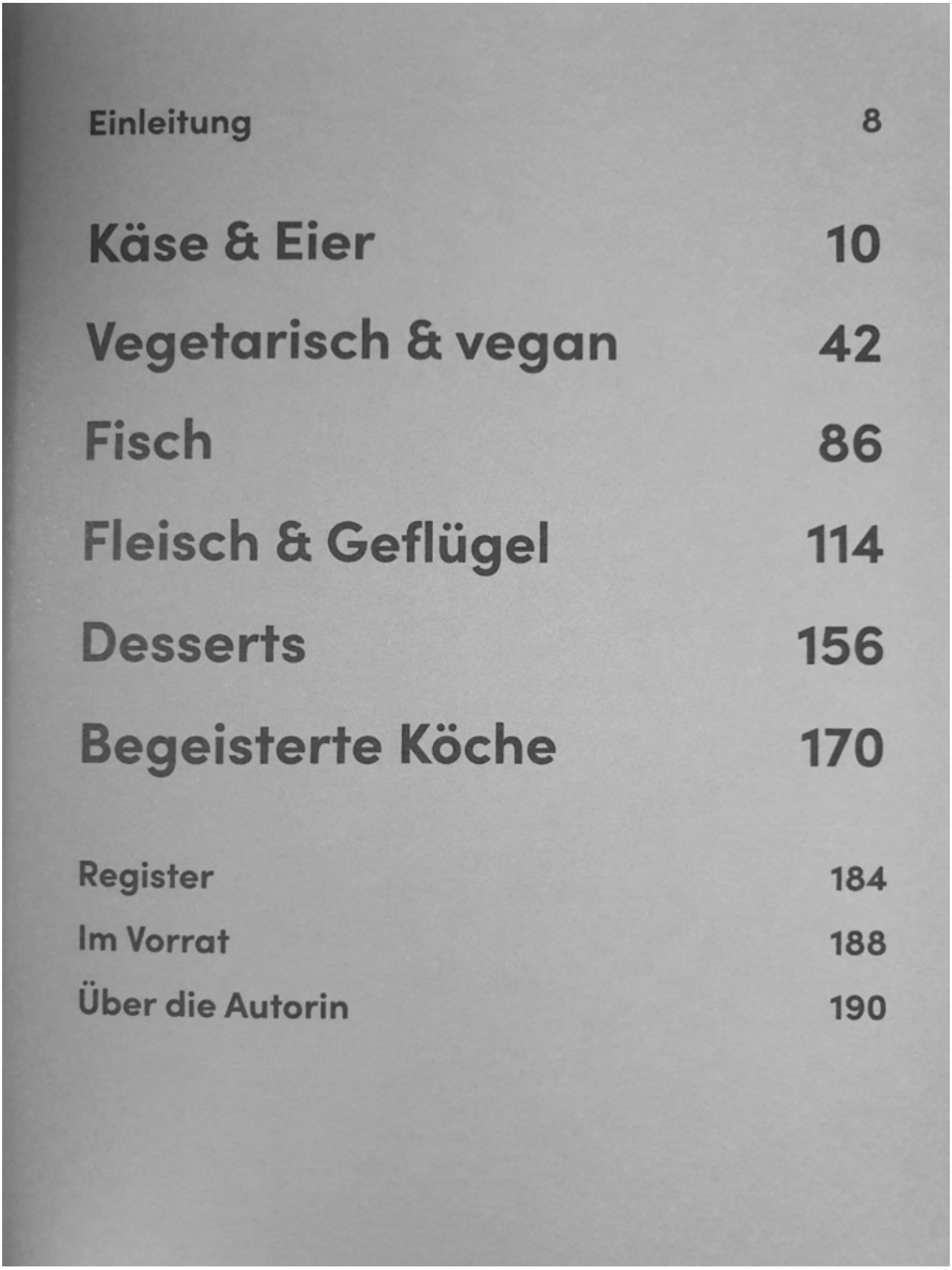
Die Kasselerscheiben von einer Seite 3 Minuten grillen, um sie halb zu garen. Wenden, die Salsa darauf verteilen und etwas andrücken.

Grillen, bis die Ananas gerade anfängt zu bräunen und das Kasseler sich fest anfühlt. Auf das Walnussbrot legen.

TIPP

Kaufen Sie Kasselerscheiben zum Braten. Man bekommt sie verpackt in Scheiben oder als größeres Stück. Ein Metzger schneidet die Scheiben natürlich in Wunschdicke. Es gibt auch Kasseleraufschnitt, der eignet sich gut für Rührei mit Schinken, aber nicht für dieses Gericht.

Schauen wir mal ins Buch:



Einleitung 8

Käse & Eier 10

Vegetarisch & vegan 42

Fisch 86

Fleisch & Geflügel 114

Desserts 156

Begeisterte Köche 170

Register 184

Im Vorrat 188

Über die Autorin 190

Inhalt

In den 6 Kapiteln ist für jeden etwas dabei: Vegetarisch/Vegan genauso wie Fleisch/Geflügel, Fisch und natürlich Süßes für die Naschkatzen. Unter „Begeisterte Köche“ finden sich einige Basisrezepte zum Selbermachen.

Die Rezepte sind übersichtlich gestaltet und alle lecker bebildert.

Die Autorin schreibt immer ein paar persönliche Worte zum Rezept, etwa über die Entstehung, über Erinnerungen, die sie damit verbindet oder mit nützlichen Tipps und Hinweisen.

Fast jedes Rezept enthält am Ende ein oder zwei Tipps bezüglich der Zubereitung oder des Ersetzens von Zutaten.

Ziegenkäse, Spinat & rote Zwiebel auf Körnerbrot

In den 1990er-Jahren war gegrillter Ziegenkäse der letzte Schrei und wird auch heute noch mit Salat als Vorspeise oder als vegetarisches Hauptgericht serviert. In meinem Restaurant servierten wir ihn auf Toast mit Chili-Chutney und Weintrauben, und diese Kombi kam wirklich sehr gut an. Vielleicht ist die Zeit reif für ein Revival. Ich bevorzuge den leicht bröckeligen, am Rand weichen italienischen Käse, der in großen Rollen angeboten wird.

2 Scheiben Körnerbrot
Butter zum Bestreichen
1–2 EL rotes Zwiebelchutney
1 Handvoll zarte Spinatblätter
2 dicke Scheiben Ziegenkäse von der großen Rolle (siehe Tipp)

Das Brot rösten, erst mit Butter, dann mit dem Chutney bestreichen und mit den Spinatblättern belegen.

Den Backofengrill auf höchste Stufe vorheizen und die Käsescheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech möglichst dicht unter dem Grill backen – die Oberfläche sollte bräunen, bevor der Käse zu stark schmilzt. Die Käsescheiben mit einem Pfannenwender auf die mit Spinat belegten Röstbrote heben und sofort servieren.

TIPPS

- Ziegenkäse zerbröckelt leicht beim Schneiden. Deshalb die Messerklinge 20 Sekunden in kochend heißes Wasser tauchen und vor dem Schneiden abtrocknen.
- Die flaumige weiße Rinde schmeckt bei frischem Ziegenkäse köstlich. Wenn sie aber schon verfärbt oder feucht ist, schneiden Sie sie am besten ab.

Kostprobe?

Die Fotos sehen alle so lecker aus, ich könnte mich einmal durchs Buch knuspern!

Aber besonders fein klingen für mich die „Pochierten Eier und Harissa-Butter auf Grahambrot“, „Thunfisch niçoise auf Baguette“ oder „New York Pastrami Sandwich mit Ei“.

Als süßen Abschluss fände ich gegrillte „Aprikosen, Mandeln & Clotted Cream auf englischem Muffin“ sehr verführerisch. Ihr auch?

Thunfisch niçoise auf Baguette

Meiner Meinung nach wird der beste Salade niçoise mit frischem Thunfisch zubereitet. Wenn dieser roh ist oder nach Tataki-Art innen roh und außen gegart wie hier, ist das Fleisch seidenglatt, zart im Geschmack und dunkelrot. Wenn der Thunfisch durchgegart ist, unterscheidet ihn nur noch wenig vom Fisch aus der Dose. Gönnen Sie sich darum den unverwechselbar kräftigen Geschmack, die zarte Textur und die attraktive rosa Farbe.

1 dickes frisches Thunfischsteak (250 g)
2 EL Olivenöl, plus mehr zum Braten und Bestreichen
1 Stück Baguette (30 cm aus der Mitte)
50 g grüne Bohnen
2 TL Rotweinessig
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
grüne Salatblätter
5 Kirschtomaten, halbiert
einige feine rote Zwiebelringe
1 Sardellenfilet, gehackt (nach Belieben)
2 hart gekochte Eier, geviertelt
schwarze Oliven
2 Stängel Basilikum
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine beschichtete Pfanne (vorzugsweise eine Grillpfanne für das Streifenmuster) stark erhitzen. Eine Seite des Thunfischsteaks mit Olivenöl bestreichen und mit der geölten Seite nach unten in die heiße Pfanne legen. Mindestens 30 Sekunden nicht wenden, sonst brennt sich das Rillenmuster nicht ein. Wenden und die andere Seite bräunen (die Außenseite soll sichtbar gegart und die Mitte noch roh sein). Etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Das Baguette quer aufschneiden, einen Teil der Krume herauszupfen, um Platz für den Salat zu schaffen. Innen mit Olivenöl bepinseln und im Backofen knusprig rösten.

Die Bohnen putzen und 4 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und unter fließend kaltem Wasser abschrecken.

2 EL Olivenöl mit Essig und Knoblauch verrühren, salzen und pfeffern. Die Salatblätter zerzupfen und in die »Brotschiffchen« legen. Tomaten, Bohnen, Zwiebel, Sardelle und Eier darauf anrichten. Den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und auf die Baguettehälften verteilen. Mit dem

Ein ganz simples Sandwich haben wir sogar schon spontan ausprobiert: „Thunfisch-Mais-Toastie“. Die beliebte Kombi aus Dosen-Thunfisch und -Mais mit geriebenem Hartkäse zwischen Toastscheiben war super lecker und extrem schnell gemacht.

Das Buch ist eine schöne Inspirationsquelle, um ein schnelles Essen auch mal etwas kreativer anzugehen und sich statt eines schnöden Käsebrotes vielleicht doch ein kleines bisschen mehr Mühe zu geben. Das Ergebnis sind bunte, köstlich aussehende Kreationen, die Spaß machen!

Pilze in Sahne mit Petersilie auf Grahambrot

Alle Pilze, ob Wild- oder Zuchtpilz, herkömmlich oder exotisch, sind für dieses Gericht ideal. Ich liebe Steinpilze, aber große braune Champignons aus dem Supermarkt sind auch prima, weil man schöne große Scheiben daraus schneiden kann. Sie verwandeln das Gericht in die beste, sättigendste, genüsslichste Mahlzeit an einem kühlen Abend. Das Trüffelöl ist kein Muss, aber es fügt dem Ganzen eine dekadente Geschmacksnote hinzu. Übertreiben Sie es nicht, es kann schnell alle anderen Aromen überdecken.

2 EL Öl zum Braten
4–6 große Pilze, in Scheiben geschnitten
1 große Knoblauchzehe, zerdrückt
Trüffelöl
100 g Sahne
2 dicke Scheiben Grahambrot
Butter zum Bestreichen
1 EL fein gehackte Petersilie
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Pilze zügig darin anbraten, um sie zu bräunen und zu garen. Die Pilze in der Pfanne bewegen, bis sie fast gar sind, dann den Knoblauch hinzugeben. Hitze reduzieren und noch 1 Minute weiterbraten.

Ein wenig Trüffelöl und die Sahne hinzugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und unter Rühren kurz aufkochen.

Die Brotscheiben rösten, mit Butter bestreichen und auf vorgewärmte Teller legen.

Die Pilze auf den Brotscheiben verteilen und mit der Petersilie bestreuen.

TIPP

Vegan wird es mit Margarine (statt Butter) und Hafercreme (statt Sahne).

Mir gefällt das Buch sehr gut, und wer ein gutes Brot liebt und gerne ein bisschen experimentieren möchte, um aus dem Abendbrot-Trott herauszufinden, dem kann ich es uneingeschränkt empfehlen!

Habt eine genussvolle Zeit!

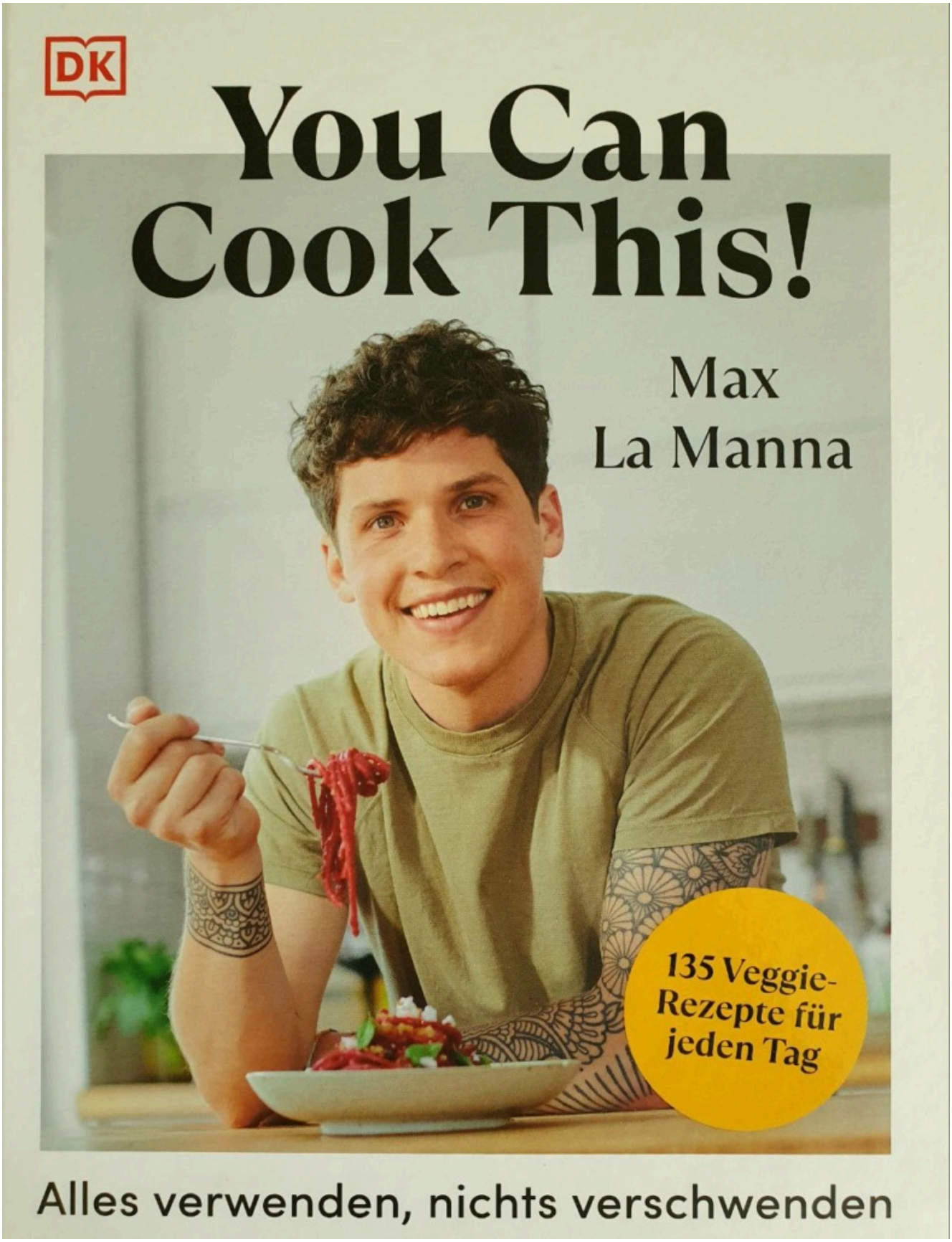
Alles Liebe,

eure Judith

„Toast it! Krosse Brotscheiben üppig belegt“

DK Verlag
Hardcover
16,95 Euro
ISBN 978-3-8310-4779-6

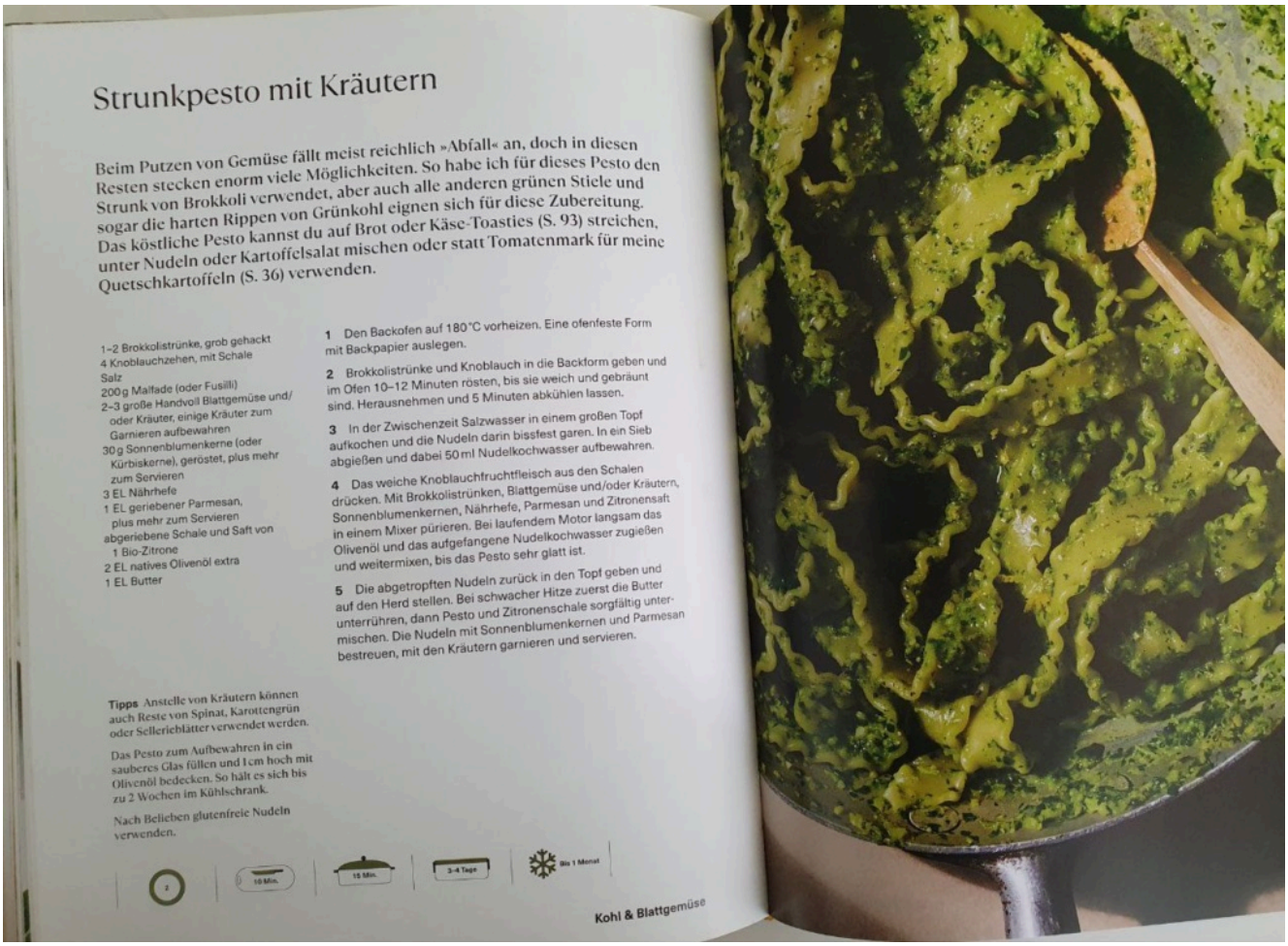
Buchvorstellung: „You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden“ von Max La Manna



Es ist mal wieder Buchwoche! Ein weiteres neues Kochbuch aus dem Hause DK fügt sich in meine Sammlung.

Neulich habe ich übrigens einen neuen Bücherschrank gekauft – ein wahres Art Déco-Schmuckstück – in das nun alle meine Koch- und Backbücher hineinpassen. Vorher waren sie auf 3 Regale verteilt. Beim Umräumen habe ich dann mal gezählt und festgestellt, dass die Sammlung etwa 150 Bücher umfasst!

Aber schauen wir mal auf den Neuzugang. Der Autor Max La Manna war mir bisher kein Begriff, in den sozialen Medien ist er das aber wohl durchaus. Der ehemalige Schauspieler und Low-Waste-Koch kreiert viele Rezepte aus Resten, denn er empfindet Lebensmittelverschwendung als Sakrileg, womit er mir aus dem Herzen spricht. Jeden Tag werden solche unvorstellbaren Mengen an Lebensmitteln weggeworfen! Ich finde das furchtbar und einfach nur traurig.



Strunkpesto mit Kräutern

Beim Putzen von Gemüse fällt meist reichlich »Abfall« an, doch in diesen Resten stecken enorm viele Möglichkeiten. So habe ich für dieses Pesto den Strunk von Brokkoli verwendet, aber auch alle anderen grünen Stiele und sogar die harten Rippen von Grünkohl eignen sich für diese Zubereitung. Das köstliche Pesto kannst du auf Brot oder Käse-Toasties (S. 93) streichen, unter Nudeln oder Kartoffelsalat mischen oder statt Tomatenmark für meine Quetschkartoffeln (S. 36) verwenden.

1–2 Brokkolistrünke, grob gehackt
4 Knoblauchzehen, mit Schale
Salz
200 g Maltade (oder Fusilli)
2–3 große Handvoll Blattgemüse und/oder Kräuter, einige Kräuter zum Garnieren aufbewahren
30 g Sonnenblumenkerne (oder Kürbiskerne), geröstet, plus mehr zum Servieren
3 EL Nährhefe
1 EL geriebener Parmesan, plus mehr zum Servieren
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
2 EL natives Olivenöl extra
1 EL Butter

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Backpapier auslegen.

2 Brokkolistrünke und Knoblauch in die Backform geben und im Ofen 10–12 Minuten rösten, bis sie weich und gebräunt sind. Herausnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

3 In der Zwischenzeit Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und die Nudeln darin bissfest garen. In ein Sieb abgießen und dabei 50 ml Nudelkochwasser aufbewahren.

4 Das weiche Knoblauchfruchtfleisch aus den Schalen drücken. Mit Brokkolistrünken, Blattgemüse und/oder Kräutern, Sonnenblumenkernen, Nährhefe, Parmesan und Zitronensaft in einem Mixer pürieren. Bei laufendem Motor langsam das Olivenöl und das aufgefangene Nudelkochwasser zugießen und weitermixen, bis das Pesto sehr glatt ist.

5 Die abgetropften Nudeln zurück in den Topf geben und auf den Herd stellen. Bei schwacher Hitze zuerst die Butter unterrühren, dann Pesto und Zitronenschale sorgfältig unterrühren. Die Nudeln mit Sonnenblumenkernen und Parmesan bestreuen, mit den Kräutern garnieren und servieren.

Tipps Anstelle von Kräutern können auch Reste von Spinat, Karottengrün oder Selleriblätter verwendet werden.

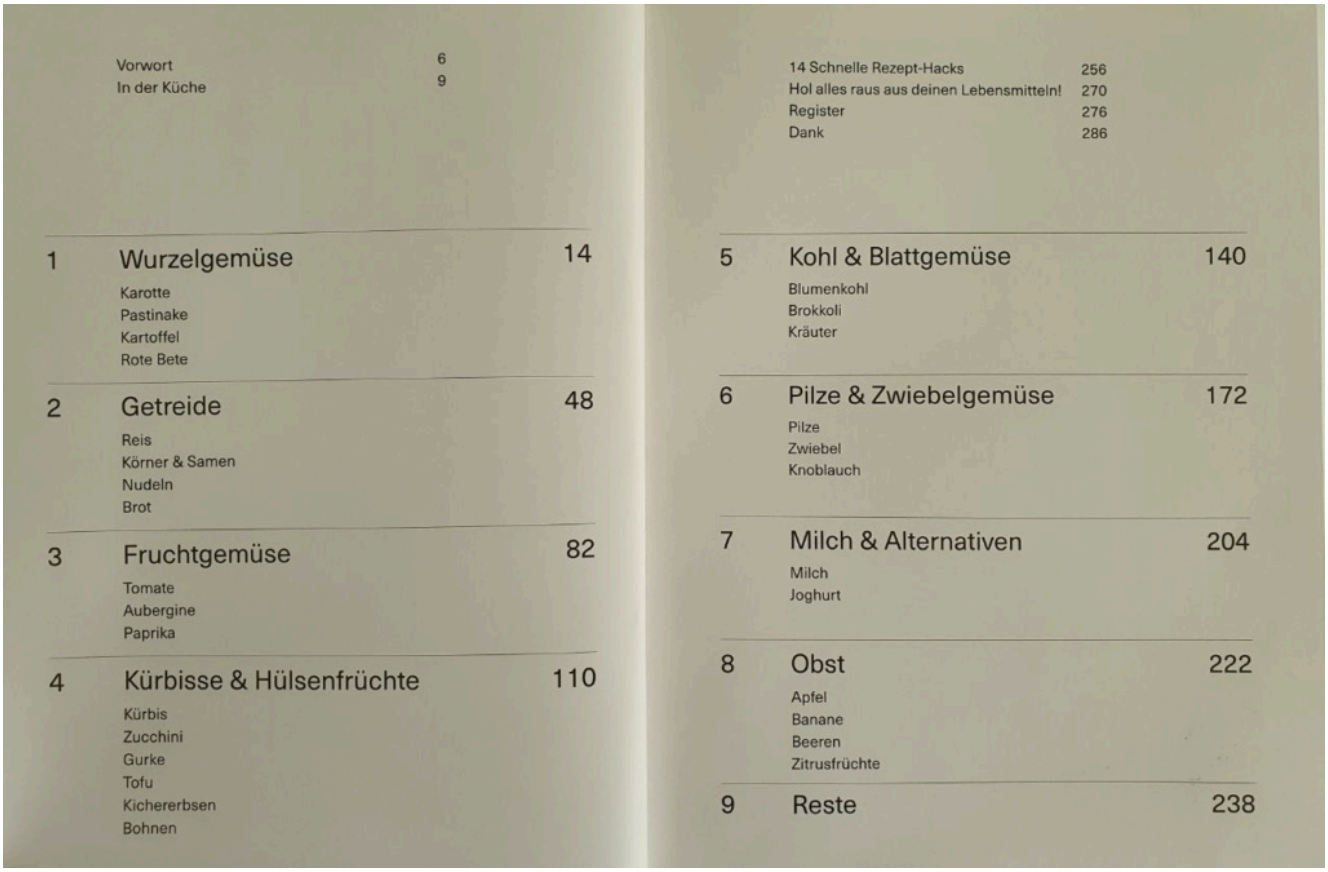
Das Pesto zum Aufbewahren in ein sauberes Glas füllen und 1 cm hoch mit Olivenöl bedecken. So hält es sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.

Nach Belieben glutenfreie Nudeln verwenden.

2 | 10 Min. | 15 Min. | 3–4 Tage | Bis 1 Monat

Kohl & Blattgemüse

Max La Manna wollte Rezepte entwickeln, die Spaß machen und unnötiger Verschwendung konstruktiv entgegenwirken. Seine Gerichte sind mit Lebensmitteln gekocht, die man bereits in der Küche oder dem Vorratsschrank hat, wodurch man auch noch Zeit und Geld spart.



Vorwort 6
In der Küche 9

1 Wurzelgemüse 14
Karotte
Pastinake
Kartoffel
Rote Bete

2 Getreide 48
Reis
Körner & Samen
Nudeln
Brot

3 Fruchtgemüse 82
Tomate
Aubergine
Paprika

4 Kürbisse & Hülsenfrüchte 110
Kürbis
Zucchini
Gurke
Tofu
Kichererbsen
Bohnen

14 Schnelle Rezept-Hacks 256
Hol alles raus aus deinen Lebensmitteln! 270
Register 276
Dank 286

5 Kohl & Blattgemüse 140
Blumenkohl
Brokkoli
Kräuter

6 Pilze & Zwiebelgemüse 172
Pilze
Zwiebel
Knoblauch

7 Milch & Alternativen 204
Milch
Joghurt

8 Obst 222
Apfel
Banane
Beeren
Zitrusfrüchte

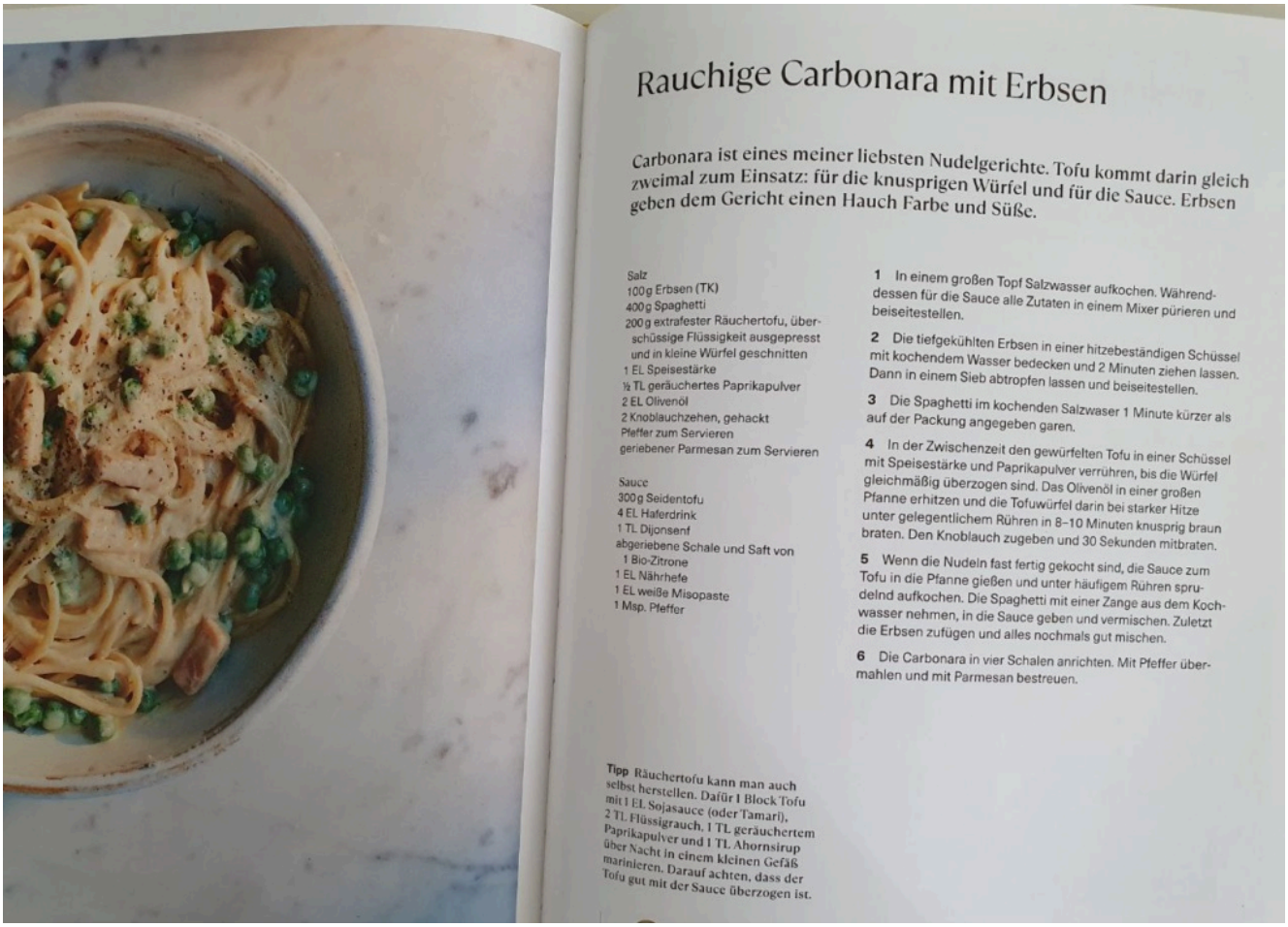
9 Reste 238

Inhalt

Nach dem Vorwort gibt es eine kleine Einleitung über die richtige Lagerung von Lebensmitteln, das Verwerten von Resten und richtige Vorbereitung zur Vermeidung von Verschwendung.

Die folgenden 9 Kapitel sind nach Zutaten gegliedert, sodass die Leser schauen können, was sie da haben und dann entsprechende Rezepte suchen können.

Zum Schluss gibt es noch 14 schnelle Rezept-Hacks sowie Tipps, wie man alles aus Lebensmitteln herausholen kann.



Rauchige Carbonara mit Erbsen

Carbonara ist eines meiner liebsten Nudelgerichte. Tofu kommt darin gleich zweimal zum Einsatz: für die knusprigen Würfel und für die Sauce. Erbsen geben dem Gericht einen Hauch Farbe und Süße.

Salz
100 g Erbsen (TK)
400 g Spaghetti
200 g extrafester Räuchertofu, überschüssige Flüssigkeit ausgepresst und in kleine Würfel geschnitten
1 EL Speisestärke
½ TL geräuchertes Paprikapulver
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
Pfeffer zum Servieren
geriebener Parmesan zum Servieren

Sauce
300 g Seidentofu
4 EL Haferdrink
1 TL Dijonsenf
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
1 EL Nährhefe
1 EL weiße Misopaste
1 Msp. Pfeffer

1 In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Währenddessen für die Sauce alle Zutaten in einem Mixer pürieren und beiseitestellen.

2 Die tiefgekühlten Erbsen in einer hitzebeständigen Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und 2 Minuten ziehen lassen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen und beiseitestellen.

3 Die Spaghetti im kochenden Salzwaser 1 Minute kürzer als auf der Packung angegeben garen.

4 In der Zwischenzeit den gewürfelten Tofu in einer Schüssel mit Speisestärke und Paprikapulver verrühren, bis die Würfel gleichmäßig überzogen sind. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren in 8–10 Minuten knusprig braun braten. Den Knoblauch zugeben und 30 Sekunden mitbraten.

5 Wenn die Nudeln fast fertig gekocht sind, die Sauce zum Tofu in die Pfanne gießen und unter häufigem Rühren sprudelnd aufkochen. Die Spaghetti mit einer Zange aus dem Kochwasser nehmen, in die Sauce geben und vermischen. Zuletzt die Erbsen zufügen und alles nochmals gut mischen.

6 Die Carbonara in vier Schalen anrichten. Mit Pfeffer übermahlen und mit Parmesan bestreuen.

Tipp Räuchertofu kann man auch selbst herstellen. Dafür 1 Block Tofu mit 1 EL Sojasauce (oder Tamari), 2 TL Flüssigrauch, 1 TL geräuchertem Paprikapulver und 1 TL Ahornsirup über Nacht in einem kleinen Gefäß marinieren. Darauf achten, dass der Tofu gut mit der Sauce überzogen ist.

Kostprobe?

Die Rezepte lesen sich fast alle super und man bekommt direkt Appetit. Klasse finde ich das Pesto aus Karottengrün, denn das mache ich auch gerne, wenn ich mal Karotten mit Grün bekomme. Sehr lecker klingen auch die „Sahnigen Nudeln mit Erbsen und Salbeibutter“. Den panierten und gebratenen Tofu aus „Knusprige Tofu-Burger“ haben wir schon ausprobiert – mega gut! Auch die „Rauchige Carbonara mit Erbsen“ war sehr fein.

Auch für Naschkatzen ist einiges dabei! Zum Beispiel

„Brombeer-Joghurt-Eis mit Keksbröseln“, „Schoko-Brownies mit Tahin und Salz“ oder „Heidelbeer-Galette mit Ingwer“.

Zitronen-Mohn-Schnitten mit Zitronenglasur

Zitronenkuchen mag ich sehr, Zitronenglasur finde ich sogar unwiderstehlich! Mohnsamen geben diesem Mürbeteiggebäck knackigen Biss und ein dezentes Aroma, das sehr gut zu Zitrusfrüchten passt. Eine süße Zitronenglasur rundet die Schnitten ab. Sie sind perfekt zu einer Tasse Tee ... oder mit Eiscreme ... oder mit Joghurt zum Frühstück ... oder wann immer du Lust darauf hast.

200 g kalte Butter
100 g Zucker
abgeriebene Schale von 3 Bio-Zitronen und Saft von 1 Zitrone (die restlichen Zitronen für Citrus-Eiswürfel verwenden, S. 252)
1 EL Mohn, plus mehr zum Bestreuen
1 TL Vanilleextrakt (oder Mark von ½ Vanilleschote)
300 g Mehl
1 Prise Salz
100 g Puderzucker

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Backform (20 × 30 cm) mit Backpapier auslegen.

2 Die Butter mit dem Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät schaumig rühren. Abgeriebene Zitronenschale, Mohn und Vanille unterrühren.

3 Mehl und Salz unterheben. Den Teig dann in die Form geben und leicht flach drücken. Mit einem Messer 20 Rechtecke (3 × 10 cm) in den Teig ritzen, diesen dabei jedoch nicht durchschneiden. (So lassen sich die Schnitten nach dem Backen leichter zerteilen.)

4 Im Ofen 30 Minuten backen, bis die Oberfläche zart goldbraun ist. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Kuchen dann in Stücke schneiden und diese auf ein Kuchengitter über einem Teller legen.

5 Den Puderzucker mit der Hälfte vom Zitronensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Den restlichen Zitronensaft tropfenweise zugeben, bis eine dickflüssige Glasur entsteht. Die Zitronenglasur in Streifen über die Schnitten träufeln, mit Mohn bestreuen und trocknen lassen.

Alle Rezepte sind vegetarisch, viele sogar vegan oder leicht veganisierbar. Was ich klasse finde: Max hat tolle Rezepte mit Tofu, da will ich auf jeden Fall noch welche ausprobieren. Denn leckere Tofu-Gerichte kenne ich noch nicht so viele und in puren Tofu Geschmack reinzubekommen, das ist nicht immer so leicht.

Die Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung finde ich ebenfalls super. Naschkater und mir ist das schon lange ein Anliegen und wir achten penibel darauf, dass uns nichts verdirbt oder wir etwas vergessen und es dann entsorgen müssen. Wenn etwas weg muss oder ich Lebensmittel bei

foodsharing gerettet habe, entstehen manchmal kreative neue Rezepte – sicher habt ihr das hin und wieder beim Lesen auf der Naschkatze mitbekommen.

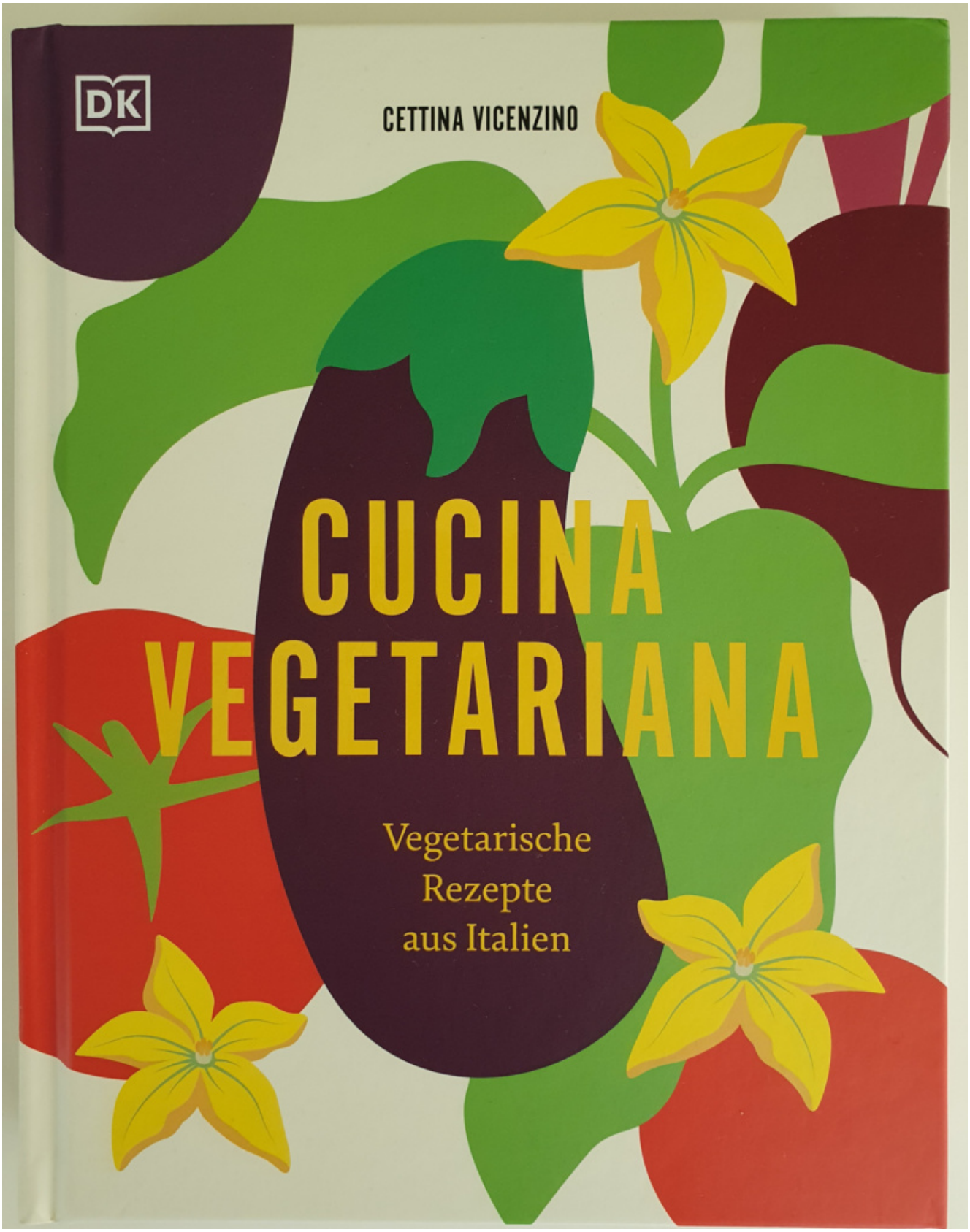
Da ich größtenteils vegetarisch koche, hier wirklich noch neue Ideen bekomme und das Thema so aktuell und wichtig finde, gibt es von mir eine herzliche Empfehlung für dieses Buch!

Habt viel Freude beim Stöbern, beim Inspirieren-lassen und Ausprobieren!

Eure Judith

Max La Manna
You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden.
135 Veggie-Rezepte für jeden Tag
DK Verlag
Hardcover, 24,95 Euro
ISBN: 978-3-8310-4789-5

Buchvorstellung: „Cucina vegetariana. Vegetarische Rezepte aus Italien“ von Cettina Vicenzino



Heute gibt es mal wieder Lesefutter. Ein wunderschönes neues Kochbuch des DK Verlags steht seit einigen Wochen in meinem Regal. Wie auch schon „Toskana in meiner Küche“ gefällt mir das neue Buch von Cettina Vicenzino unglaublich gut! Dass

Italien mein Herzensland ist und ich die italienische Küche in all ihren Facetten liebe, muss ich sicher nicht mehr betonen. Da darf diese vegetarische Rezeptsammlung natürlich nicht fehlen!

Aber schauen wir mal ins Buch: Mit über 70 Rezepten lädt die Autorin zu einer Entdeckungsreise in ihr Land ein. Nicht nur leckere Gerichte hat sie auf ihrer Reise durch den Stiefel zusammengetragen, sondern auch Geschichten und Begegnungen mit interessanten Menschen. Das Buch beleuchtet also die Vielfalt der vegetarischen Küche und stellt auch Menschen und ihre Geschichten vor, geht in Exkursen auf Besonderheiten von Zutaten wie Mehl oder Hülsenfrüchten ein und macht einfach Lust, sofort die Koffer zu packen und ebenfalls loszureisen.

Vorwort Cettina Vicenzino 10
Saisonkalender 18

ANTIPASTI & CONTORNI 20

Viaggiare & mangiare in Calabria 44
Basics 70

PRIMI 78

Die Pastamanufaktur 80
Das goldene Dreieck des Reises 120

SECONDI 142

Der Ofen und das Korn 144
Hülsenfrüchte: das Fleisch der Armen 160
Viaggiare & mangiare in Sicilia 176

FINE 196

Viaggiare & mangiare in Veneto 206
Auf einen Kaffee an der Bar 228
Italienische Lebensmittel einkaufen 230
Register 232

Inhalt

Das Buch gliedert sich in 4 Kapitel plus einem Mini-Kapitel mit „BASICS“ und richtet sich nach dem italienischen Menü aus: Vorspeisen & Beilagen, Erste Gänge, Zweite Gänge und Desserts bzw. der „Abschluss“ einer Mahlzeit (´fine´ ist das Ende).
Jedes Gericht ist farbenfroh bebildert und auch zwischen den Gerichten findet man viele schöne Aufnahmen von Land, Leuten und Zutaten. Bei den Pastagerichten sind die einzelnen Handgriffe mit Bildern dargestellt, was sicher sehr hilfreich ist, wenn man das erste Mal selbst Orecchiette oder Cavatelli formen möchte.

Jedes Rezept wird von einem kleinen Text begleitet, in dem die Autorin auf Zutaten eingeht oder erzählt, wie ein Gericht entstand oder woher sie es kennt.

Kostprobe?

Als Vorspeise oder Snack klingen „Crostoni mit Ziegenkäse, süßsauren Zwiebeln und Kartoffeln“ doch köstlich.

Ein Primo nach meinem Geschmack wären „Tortiglioni mit Fenchel, Rosinen, Pinienkernen und Semmelbröseln“ oder – mal ganz was anderes – „Herzhaftes ´Spaghettieis´“ (Spaghettoni mit Mascarpone, Vanille und Erdbeeren).

Als Secondo würde ich mir „Gegrilltes, in Radicchio eingerolltes Omelett“ bestellen, oder eins meiner italienischen Lieblingsgerichte: „Melanzane alla parmigiana“.

Als (süßen) Abschluss finde ich die „Käseplatte mit Maiskeksen, Akazienhonig und Kaffeepulver“ sehr spannend (die nur leicht süßen Kekse mit Rosinen habe ich schon nachgebacken) oder die „Pistazien-Mandel-Schoko-Creme“.

INSALATA DI CAROTE CON OLIVE, ARACHIDI E DATTERI

Karottensalat mit Oliven, Erdnüssen und Datteln

Für 4 Personen
Zubereitungszeit 20 Minuten

600 g bunte Karotten
80 g Datteln (ohne Stein), nach Belieben halbiert
150 g Oliven (z. B. ligurische Taggiasca-Oliven)
50 g ungesalzene Erdnüsse
4 EL natives Olivenöl extra
1 Bund glatte Petersilie, grob gehackt
etwas Zitronensaft
Meersalzflocken
Peperoncinoflocken

Diese Kombination ist ein Zufallsrezept, entstanden aus den Produkten, die ich zu Hause eigentlich immer habe (außer Datteln, die noch vom Kokos-Dattel-Risotto von S. 125 übrig geblieben waren). Erdnüsse kommen in der italienischen Küche eher selten vor, vielmehr trifft man sie zusammen mit einem Aperitivo in einer Bar »sitzend«. In der Küche existieren sie am liebsten in Form des Bratöls »Olio semi di arachidi« (Erdnussöl). Ich esse sie (übertrieben viel) in der Regel pur. Aber an diesem Tag wollte ich aus alldem, was noch da war, einen Salat zubereiten. Nach der ersten Gabel war ich fest davon überzeugt, das Universum neu erfunden zu haben, allerdings nur bis zu dem Moment, bis ich feststellen musste, dass es schon längst einen asiatischen Karottensalat mit Erdnüssen gibt. Okay, dachte ich mir, aber immerhin nicht mit Oliven, meiner italienischen Extra-Note!

Die Karotten putzen, grob raspeln und in eine große Schüssel geben. Die Datteln zusammen mit den Oliven, den Erdnüssen, dem Olivenöl und der Petersilie zu den Karotten geben. Alle Zutaten gut miteinander vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Peperoncinoflocken abschmecken. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Auf vier Tellern anrichten und servieren.

Tipp: Den Karottensalat mit den Pastanestern auf S. 116 als Hauptgang servieren. Wer mag, kann noch zusätzlich Erdnüsse in Sesamkruste dazugeben (siehe Einkaufstipp S. 230f.).

Besonders schön an diesem Buch finde ich, dass drei wunderbare Menschen, die ich persönlich kenne, darin vorgestellt werden. Und zwar erzählt Cettina die Geschichte von Katrin, Manuel und Mimma. Katrin und Manuel (Mimmas ältester Sohn) haben sich in Kalabrien kennen und lieben gelernt und haben eine Weile zusammen in Italien gelebt, sind mittlerweile aber in Deutschland, wo Manuel seinen Traum von einer eigenen Pizzeria wahrgemacht hat (wenn ihr jemals am Wochenende in Freiburg im Breisgau seid, reserviert euch einen Tisch im „Strombolicchio – La pizza“ und genießt eine fantastische, mit viel Liebe, Herzblut und süditalienischen Zutaten gebackene Pizza!). Katrin vermittelt tolle Unterkünfte in Kalabrien und steht als Expertin dieser Region ihren Reisenden immer mit Rat, Tat und Insidertipps zur Seite. Schaut mal bei „Urlaub an der Stiefelspitze“ (ich habe selbst schon eine Unterkunft bei ihr gebucht) vorbei – Kalabrien ist absolut eine Reise wert! Und wenn ihr dort seid, könnt ihr bei Mimma in Tropea einen

Kochkurs buchen und bei ihr lernen, wie man Pasta herstellt und dazu köstliche Saucen kocht, zum Beispiel mit der berühmten roten Tropea-Zwiebel.

ARANCINI

Reisbällchen gefüllt mit Spinat, Gorgonzola und Wachteleiern

Für 6 Stück
Zubereitungszeit 1 Stunde, plus Kühlzeit 1 Stunde

FÜR DEN REISMANTEL
0,1 g Safranfäden
ca. 500–600 ml gesalzene Gemüsebrühe (siehe Rezepte S. 72)
250 g Arborio-Reis
25 g Pecorino siciliano, gerieben
25 g Parmesan, gerieben
80 g Mehl (Type 405)
feines Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g Semmelbrösel

FÜR DIE FÜLLUNG
150 g Blattspinat
natives Olivenöl extra
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Meersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
etwas Muskatnuss
6 Wachteleier, hart gekocht und gepellt
100–120 g Gorgonzola, in ca. 1,5 cm große Würfel geschnitten
neutrales Frittieröl

Ich wollte einen Arancino, in dem sich im Inneren etwas versteckt, zum Beispiel ein kleines Wachtelei. Inspiriert von den englischen Scotch Eggs ist nun mein Arancino Egg entstanden.

Den Safran in der Brühe auflösen und den Reis darin *al dente* kochen. Den Reis in noch warmem Zustand (es sollte kein Wasser mehr vorhanden sein) mit Pecorino und Parmesan vermischen. Mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Inzwischen für die Füllung den Spinat waschen und abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch darin kurz anbraten und zusammen mit dem Spinat zugedeckt in 3–4 Minuten andünsten. Danach in einem Sieb vollständig erkalten lassen. Die Restflüssigkeit ausdrücken und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Je eine Handvoll abgekühlten Reis mit den Händen zu einer Kugel formen und eine große Mulde in die Mitte drücken. Je 1 guten EL Spinat, ein Wachtelei sowie ein bis zwei Gorgonzolawürfel hineindrücken.

Den Reis vorsichtig über die Füllung streichen und wieder glatt zu einer Kugel oder einem Kegel formen. Auf diese Weise sechs Arancini herstellen.

In einer kleinen Schüssel das Mehl mit 160 ml Wasser glatt rühren, salzen und pfeffern. Die Reisbällchen zunächst darin und anschließend in den Semmelbröseln wenden.

In einem Topf das Frittieröl auf 180 °C erhitzen. Zur Probe den Stiel eines Holzlöffels hineinhalten: Wenn sich daran Bläschen bilden, ist das Öl heiß genug. Die Bällchen goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier legen und das Fett abtupfen. Warm servieren.

PRIMI 129

Wer Italien und (vegetarische) italienische Küche liebt, der sollte dieses Buch nicht verpassen.

Von mir bekommt es eine uneingeschränkte Lese-Empfehlung!

Euch macht es hoffentlich genauso große Freude wie mir. Viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Vom-Süden-Träumen.

Alles Liebe,

eure Judith

* *unbezahlte Werbung ohne Auftrag durch Verlinkung* *