Buchrezension: „Kochen für mich. Restlos glücklich“ von Daniel Kauth



Heute stelle ich euch den letzten Neuzugang in meinem Kochbuchregal vor: „Kochen für mich. Restlos glücklich“ von Daniel Kauth aus dem EMF Verlag. Das Buch enthält „schnelle Genussrezepte für 1 Person“ und hat den Anspruch, schnelle und unkomplizierte Gerichte für den Alltag vorzustellen, von denen man als Single-Koch nicht noch tagelang isst und in denen man wiederum Reste von anderen Gerichten verarbeiten kann.



Da ich ja generell versuche, keine Abfälle in der Küche zu haben, sprich Reste oder Produkte verderben zu lassen, finde ich das einen tollen Ansatz. Und da es genügend Alleinlebende gibt, die wahrscheinlich nicht vier Tage lang das gleiche essen wollen, macht solch ein Buch sicher schon mal viele neugierig.

Inhalt

Der Autor ist gelernter Koch und man merkt auch, dass er Ahnung hat von dem, was er schreibt.
Nach einem kurzen Vorwort beschreibt er, was den Leser erwartet und welche Kategorien von Gerichten es im Buch gibt. Auch Tipps zur Vorratshaltung, zu wichtigen Utensilien, zu cleverer Resteverwertung werden gegeben. Dann folgen einige Seiten mit Grundrezepten und mit Basics zu meal prep.



Gliederung

Gegliedert ist das Buch nach den verschiedenen Kategorien:
Meal Prep
One Pot
Turbo-Rezepte
Soulfood
Fitfood
Klassiker

In jedem Kapitel machen schöne und farbenfrohe Fotos Appetit auf die jeweiligen Rezepte. Die Seiten sind übersichtlich strukturiert: zu jedem Gericht gibt es ein paar Anmerkungen vorweg und Tipps am Rande, wie man hier noch andere Reste verwerten kann. Die Zutaten sind am Rand aufgelistet, die Zubereitung in praktischen Absätzen verständlich erklärt.



Kostprobe?

Besonders köstlich klingen meiner Meinung nach die Gnocchi mit Wow-Effekt (Gorgonzola, geschmorte Apfelspalten, Pinienkerne), die Backkartoffel mit Radieschenquark und Roastbeef-Resten, der Bohnensalat mit Aromen des Mittelmeers und der Auflauf für alle Fälle (Auflauf ist sowieso DER Resteverwertungs-Joker!).
Die Rezepte sind sowohl deutsche Klassiker als auch international, meist sehr simpel, aber mit einem spannenden Twist. Für jeden ist was dabei – egal, ob es gesund und leicht sein soll, ob man deftiges Seelenfutter braucht oder bei der Arbeit Frisches von Zuhause genießen möchte.



Mir gefällt das Buch sehr gut, es macht Spaß, darin zu blättern und man bekommt auf jeden Fall Hunger! Allen, die gerne abwechslungsreich essen, aber nicht immer Rezepte für 4 Personen herunterrechnen möchten, kann ich „Kochen für mich“ nur empfehlen.



Welche Koch- und Backbücher habt ihr neu im Regal stehen? Lagen welche bei euch unterm Weihnachtsbaum? Vielleicht findet ihr ja, dass ich ein Buch auf jeden Fall noch vorstellen sollte – dann hinterlasst mir gerne einen Kommentar unter diesem Beitrag, ich freu mich von euch zu hören!

Habt eine genussvolle Woche!
Eure Judith

Daniel Kauth
„Kochen für mich. Restlos glücklich“
160 Seiten, Hardcover
Edition Michael Fischer / EMF Verlag
1. Auflage 2019
ISBN-13: 978-3960934455

20,00 Euro

** * Beitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchrezension/-empfehlung * **