

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.



Hafer-Fladenbrot + Joghurt und Gemüse

Fladenbrot ist wohl das einfachste Brot der Welt. Sie benötigen nur zwei Hauptzutaten (Mehl und Flüssigkeit), aber keinen Ofen oder Zeit zum Gehen. Sie können Weizenmehl verwenden, aber Hafermehl schmeckt herzhafter und ist zudem glutenfrei.

FÜR 2-4 PERSONEN

100 g Hafermehl, plus etwas mehr zum Bestauben
1 TL Backpulver
1 TL Salz
125 g griechischer Joghurt (10 %) (oder jeder andere neutrale Joghurt)
Olivenöl zum Bestreichen

Für den Belag

250 g griechischer Joghurt (10 %)
1 EL Zatar (siehe S. 50 oder fertig gekauft)
4-8 reife gelbe und rote Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten
100 ml Unsere Grüne Sauce (siehe S. 59)

In einer Schüssel Mehl, Backpulver und Salz vermengen. Den Joghurt ben und verrühren, bis ein klebriger Teig entsteht. Mit Frischhaltefolie Plastiktüte abdecken und 15 Minuten ruhen lassen (dann lässt sich der Teig ausrollen).

Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestauben, den Teig darauf geben und in einer Kugel formen. Wenn er sich zu klebrig anfühlt, den Teig mit etwas Mehl bestauben.

Den Teig vierteln und jedes Viertel zu einer Kugel formen. Die Kugeln auf 5 mm dicken Ovalen ausrollen. Die Teigovale mit der zuvor verwendeten Frischhaltefolie oder Plastiktüte abdecken, damit sie nicht austrocknen.

Eine Pfanne mit ein wenig Öl einpinseln und erhitzen. In die heiße Pfanne Fladenbrot legen, 2 Minuten backen, bis es goldbraun ist und ein paar Blasen hat, dann wenden und 1 weitere Minute backen. Das fertige Brot in ein Geschirrtuch einschlagen, um es warm zu halten. Dann den Rest der Brote backen.

Die Brote auf einzelne Teller legen, mit einer dicken Schicht Joghurt bestreichen und großzügig mit Zatar bestreuen. Gleichmäßig mit Tomatenscheiben und Unserer Grünen Sauce beträufeln. In Stücke schneiden und genießen.

Hafer und Gluten: Hafer ist glutenfrei und wird daher von den meisten Menschen mit Glutenintoleranz vertragen. Haferflocken enthalten aber leider häufig Gluten, wenn sie mit denselben Maschinen verarbeitet werden, in denen Weizen, Roggen oder Gerste verarbeitet wird. Daher auf die Packungsaufgaben achten.

Mehlvariation: Sie können die Fladenbrote auch mit Weizenmehl zubereiten. Die Mengenangaben und Zubereitung bleiben gleich.

QUICK – AUF DIE SCHNELLE

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