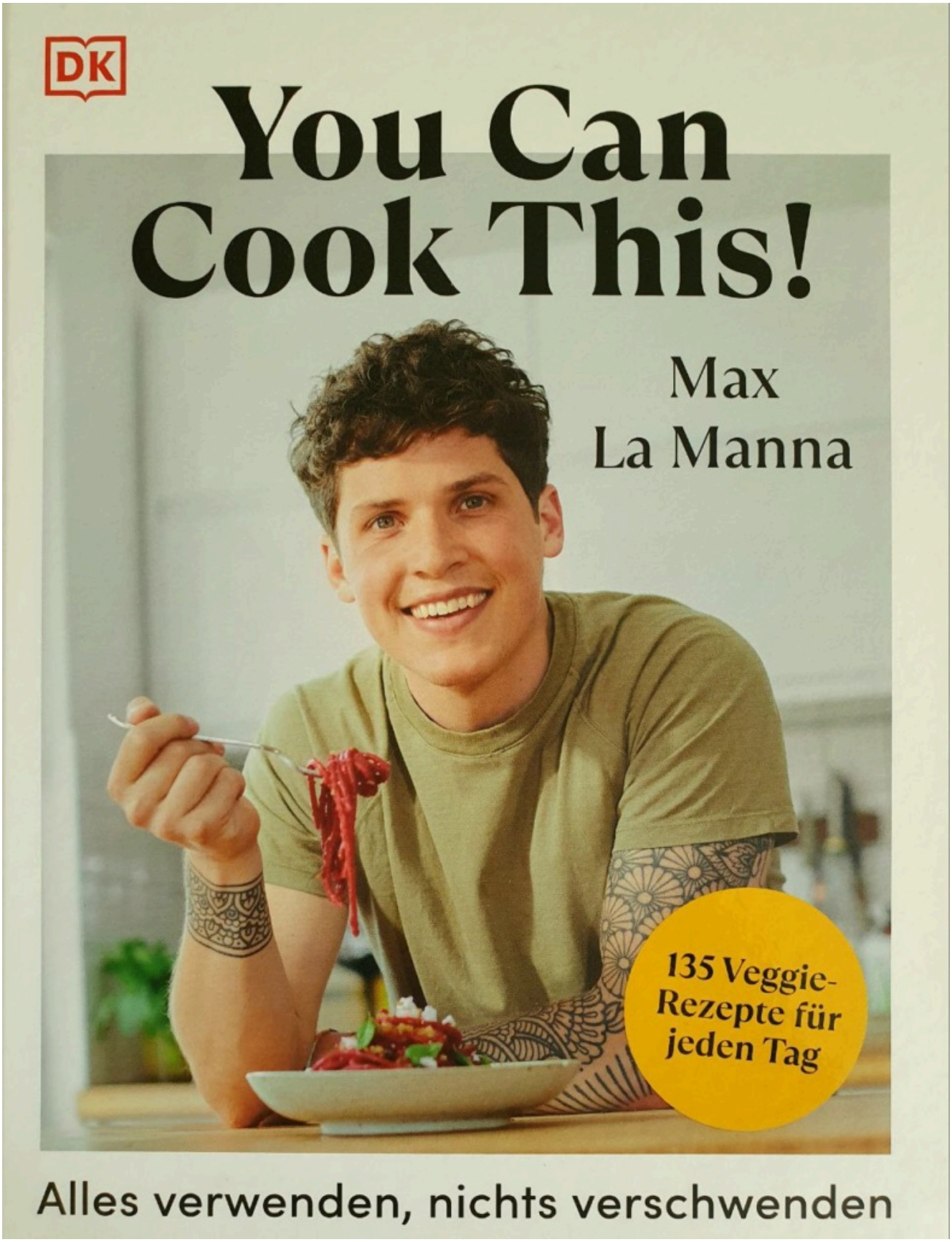
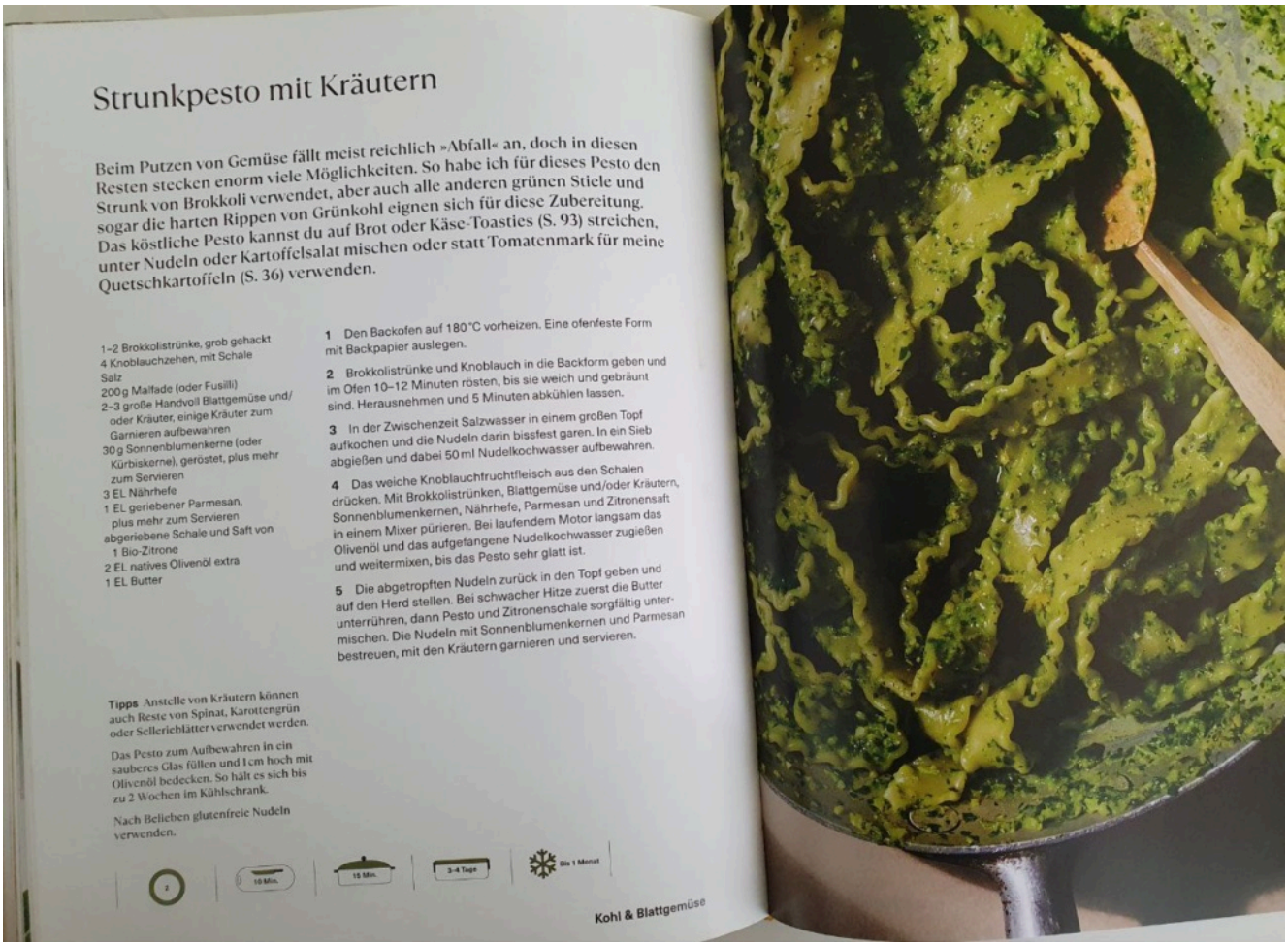
Buchvorstellung: „You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden“ von Max La Manna



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.

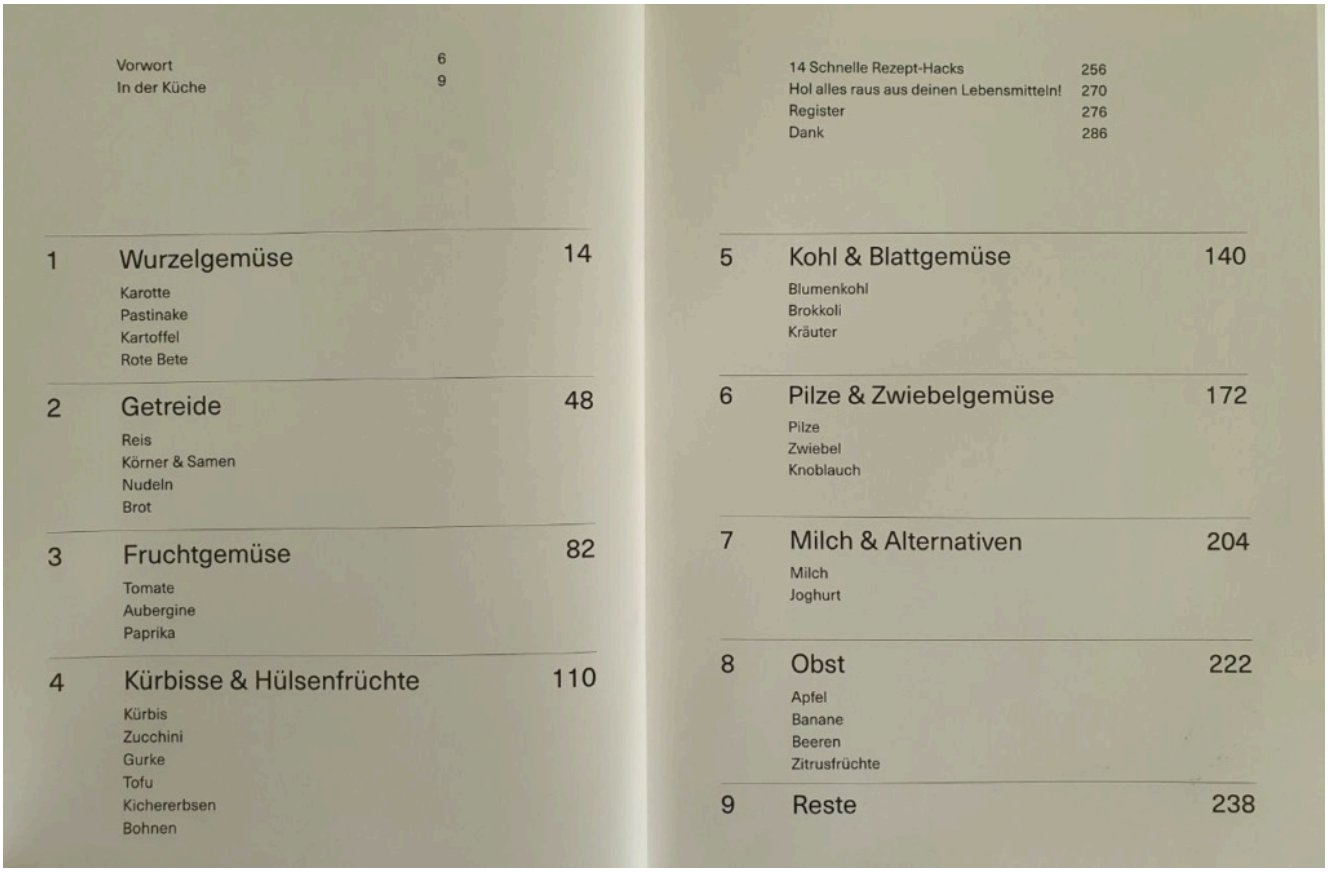
Das Pesto zum Aufbewahren in ein sauberes Glas füllen und 1 cm hoch mit Olivenöl bedecken. So hält es sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.

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

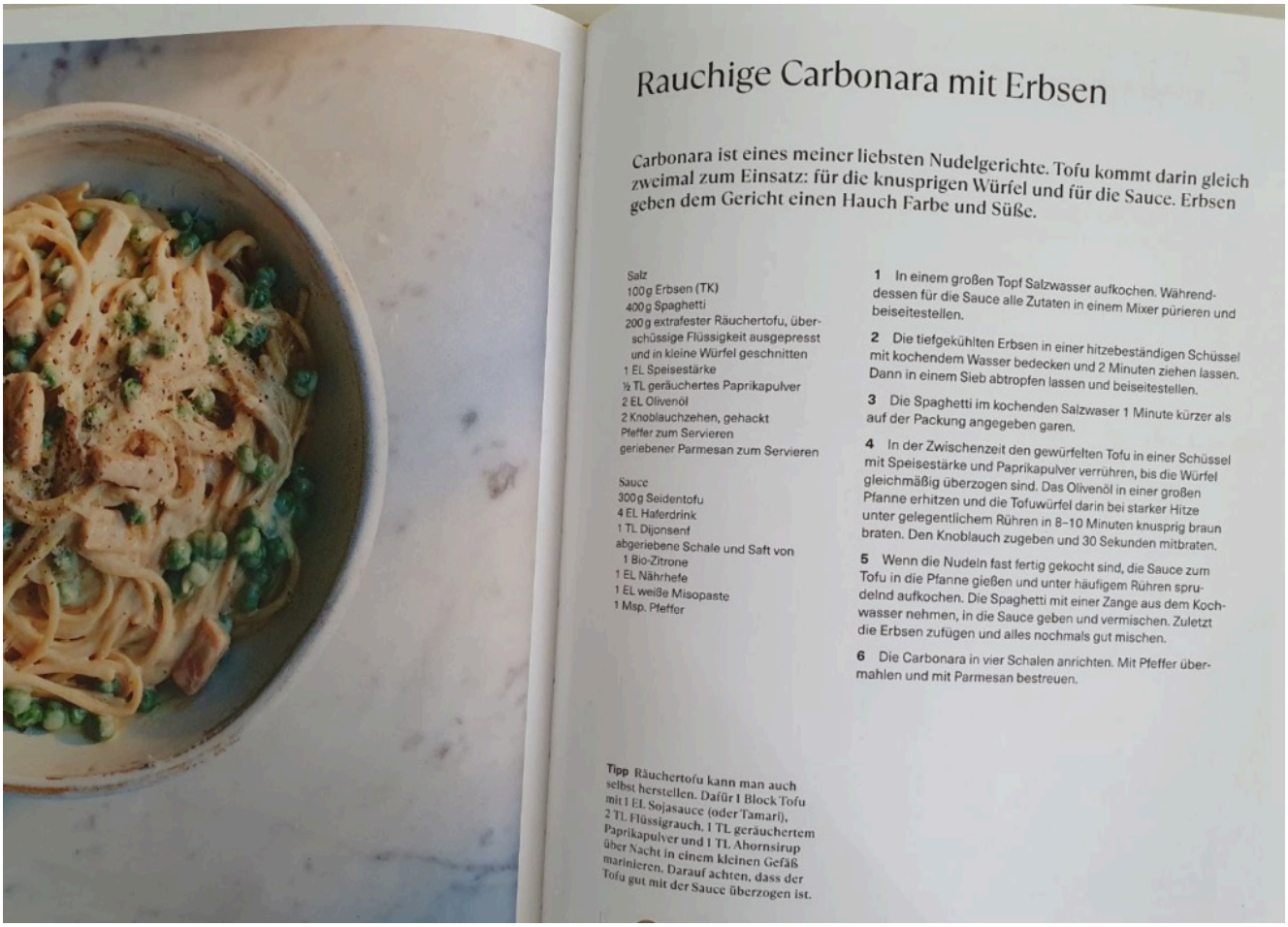
9 Reste 238

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