

Buchvorstellung: „HAPPY“ von Meera Sodha



MEERA SODHA

HAPPY

**Weil diese Rezepte
glücklich machen**

VEGETARISCH ♦ VEGAN ♦ ASIATISCH

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
<i>Küchenhelfer</i> Messer	67
Esst euer Grünzeug	71
Eier und Käse	97
<i>Küchenhelfer</i> Die Pfanne	121
Pilze und die Zwiebelfamilie	125
Ein Sack voller Hülsenfrüchte	147
<i>Küchenhelfer</i> Tupperware	167
Wurzeln, Sprossen und Knollen	171
Kürbis und Freunde	197
<i>Küchenhelfer</i> Saucen & Co.	213
Aus dem Vorrat	217
Tomaten und andere Früchte	239
Nebensachen	259
<i>Küchenhelfer</i> 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“.



Gebratener Reis mit Ananas

In den 1980er-Jahren erlebte Großbritannien den kulturellen Niedergang der Ananas. Die Firma Del Monte und Käse-Ananas-Igeln bei Kindergeburtstagen ging es steil bergab. Die guten Menschen in Thailand haben davon nichts mitbekommen und gaben ihr Gericht, *khao pad sapparod*, einen gebührenden Platz an der Tafel.

HINWEIS Um zu prüfen, ob die Frucht reif ist, ein Blatt aus der Krone zupfen. Wenn es sich leicht löst, ist sie reif. Lee Kum Kee stellt eine großartige vegetarische Würzsauce mit Pilzen her, die ihr im gut sortierten Supermarkt oder im Asia-Laden bekommt.

FÜR 2 Personen, großzügig bemessen

500g gegarter Reis vom Vortag
oder 200g roher Jasminreis

Rapsöl

50g Cashewkerne

8 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

½ TL Salz oder nach Geschmack

1 Stück Ingwer (2 x 2cm), gerieben

4 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 Vogelaugenchilis, fein gehackt

250g Ananasfruchtfleisch, gewürfelt

250g grüne Bohnen, vom Stielansatz befreit

1 Dose Wasserkastanien (225g), abgetropft

1 EL mildes Currypulver

3 EL vegetarische Würzsauce mit Pilzen

3 EL helle Sojasauce

Zum Servieren

1 große Handvoll Thai-Basilikum-Blätter

nach Belieben: 1 Vogelaugenchili, fein gehackt

1 Limette, in Spalten geschnitten

Wenn ihr den Reis frisch kocht, den Jasminreis in ein Sieb gütlich unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Den Reis abtropfen lassen, dann in einen Topf geben. Ein fest schließender Deckel vorhanden ist, 340ml kochendes Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen, dann den Deckel abnehmen und den Reis 12 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und den Reis 5 Minuten quellen lassen, dann auf einem Gitter verteilen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

In einer großen Pfanne, für die ein passender Deckel vorliegt, 1 EL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Sobald es heiß ist, das Rapsöl hinzugeben und unter Rühren einige Minuten braten, bis sie goldbraun sind, dann auf einen Teller geben. In dieselbe Pfanne 2 EL Öl geben. Sobald es heiß ist, die Frühlingszwiebeln darin mit ½ TL Salz und 3 Minuten braten, bis sie weich und neongrün sind. Ingwer, Knoblauch und Chilis hinzufügen und 2 Minuten pfannenrühren, dann die Bohnen dazugeben und 1 Minute mitbraten. Bohnen und Wasser hinzufügen und alles gründlich mischen, dann den Deckel auflegen und alles noch etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen sich leicht lösen; falls die Mischung beginnt anzusetzen und die Bohnen nicht weich sind, 1 Schuss Wasser in die Pfanne geben.

Das Currypulver unterrühren, dann Würz- und Sojasauce dazugeben und alles 2 Minuten köcheln lassen. Den gegarten Reis hinzufügen und behutsam untermischen. Bei starker Hitze 5 Minuten braten, dann die Hälfte der Zeit wenden. Sobald er knallheiß ist, den Reis auf ein Tablett stürzen, mit Thai-Basilikum, gebratenen Cashews und nach Belieben mehr Chili bestreuen und mit den Limettenspalten servieren.

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

1000-Löcher-Pfannkuchen mit Erdnüssen und Schokolade

Nach mehreren Jahrzehnten auf dieser Erde glaube ich alles zu wissen, was es über Pfannkuchen zu wissen gibt – bis ich in einem Hawker Centre in Singapur *martabak manis* begegnete. Er ist wohl der Traum eines jeden Pfannkuchen-Fans: riesig, zugleich knusprig und weich, mit Tausenden tiefer Löcher, die nur darauf warten, mit Butter und, in diesem Fall, Schokolade und gesalzenen Erdnüssen gefüllt zu werden. Für mich war er eine Offenbarung, und er ist seitdem ein großer Favorit für den obligatorischen Wochenend-Pfannkuchen im Hause Sodha.

HINWEIS Hier wird Hefe verwendet, ihr müsst also 1 Stunde für das Gehenlassen des Teigs einplanen.

ERGIBT 2 große Pfannkuchen für 4 Personen

Teig

300ml Haferdrink
240g Mehl
½ TL Salz
1 TL Trockenhefe
4 TL Apfelessig
½ TL Speisenaatron
lapsöl

Üllung

EL Zucker
1 EL vegane Butteralternative
rück (10g) vegane Bitterschoko-
lde, gerieben
eße Handvoll gesalzene
dnüsse, fein gehackt

Wenn er im Kühlschrank war, den Haferdrink auf Körpertemperatur anwärmen, entweder in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf.

In einer großen Schüssel Mehl, Salz, Hefe und Haferdrink mit einem Löffel kräftig schlagen – dadurch soll sich das Gluten entfalten, schlägt also 2 Minuten lang. Die Schüssel anschließend 1 Stunde beiseite stellen, damit die Hefe Zeit hat, aktiv zu werden, und der Teig sein Volumen verdoppeln kann.

Wenn die Stunde um ist, Essig und Natron in einer kleinen Schüssel mischen und diese Mischung unter den Teig rühren.

In einer antihafbeschichteten Pfanne, für die ein passender Deckel vorhanden ist, ½ TL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und dabei durch Schwenken verteilen.

Sobald es heiß ist, die Hälfte des Teigs in die Pfanne geben und mit einem Kochlöffel nachhelfen, damit der Teig eine gleichmäßige Schicht bildet. 5 Minuten backen, dabei immer wieder nachsehen, ob die Unterseite womöglich zu schnell bräunt. Ist das der Fall, die Hitze sofort reduzieren. Jetzt sollten Hunderte Bläschen an der Oberfläche erscheinen. Wenn die Löcher erkennbar und offen sind, die Hälfte des Zuckers auf den Pfannkuchen streuen und den Deckel auf die Pfanne legen.

Nach 1 Minute, sobald der Zucker geschmolzen ist, den Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und noch heiß mit der Hälfte der Butter bestreuen. Erst die Hälfte der Schokolade, dann die Hälfte der gehackten Erdnüsse daraufstreuen. Das Ganze mit dem restlichen Teig und der restlichen Füllung wiederholen. Traditionell werden die Pfannkuchen vor dem Servieren zur Hälfte zusammengeklappt und dann in Viertel geschnitten. Ihr könnt sie aber auch einfach so in Stücke schneiden und zuhauen.



V Vorbereiten 10 Min./Fertigstellen 10 Min. (plus 1 Stunde Gehzeit)

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:

[Happy – weil diese Rezepte glücklich machen](#)

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

320 Seiten

ISBN 978-3-8310-5078-9

29,95 Euro

Buchvorstellung: „Gefühle, für die es Rezepte gibt“ von Eva Kamper-Grachegg

Eva Kamper-Grachegg

GEFÜHLE für die es REZEPTE gibt

Vom
Erfolgsblog
**Mei liabste
Speis**

48 Gefühle – 48 Rezepte – 4 Jahreszeiten

Fotografie von Amélie Chapalain

CHRISTIAN



Heute stelle ich euch meine große Kochbuchliebe des Jahres

vor. Schon der Titel sprach mich so an, doch beim ersten Öffnen war es geschehen – ich war verliebt. Verliebt in die schönen Bilder, verliebt in die wunderschönen Texte, die so auf den Punkt Gefühle beschreiben, wie sie sicher jeder von uns schon empfunden hat.

Eva Kamper-Grachegg schreibt den Erfolgsblog „Mei liabste Speis“, von dem ich bisher noch nie etwas gehört hatte, bei dem sich ein Besuch aber definitiv lohnt.

Aber schauen wir mal gemeinsam ins Buch...



Inhalt

Das Buch gliedert sich in 4 Teile: Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Darin finden sich jeweils 12 Rezepte mit saisonalen Zutaten, die meisten vegetarisch.

Jedes Gericht wird auf 2 Doppelseiten präsentiert. Auf der ersten steht das Gefühl, das mit diesem Gericht verbunden wird oder aus dem heraus es entstanden ist. Dazu schreibt die Autorin jeweils einen kurzen Text, der das Gefühl und die Situation beschreibt und wie es mit dem Geschmack des Gerichts verbunden ist. Auf der zweiten Seite bildet eine Collage das Gericht, Zutaten oder Orte ab. Auf der zweiten Doppelseite steht das Rezept, begleitet von einem Foto des Gerichts auf Seite 4.

Am Ende des Buchs findet man einen Saisonkalender.



Kostprobe?

Im Frühling fände ich ein „Grünes Kräuter-Omelett mit Joghurt“ ein wunderbares Frühstück – am liebsten mit jemandem zusammen, in „Rührung über den gemeinsamen Moment“.

Im Sommer beschwingt „Burrata mit geschmolzenen Paradeisern (Tomaten)“ oder auch das Gefühl „Die Euphorie beim Planen des nächsten Urlaubs“. Erfrischend ist sicher auch der „Eisgekühlte Hirsesalat mit Hüttenkäse“, zusammen mit der „Leichtigkeit, in den Tag hinein zu leben“.

Im Herbst braucht man vielleicht „Die Kraft, es mit Humor zu nehmen“ und backt sich „Bratapfel-Marzipan-Schnecken“.

Und im Winter wärmt ein „Pikanter Kartoffelkuchen“ oder auch „Die Demut, tatsächlich geliebt zu werden“.



Ich finde das Buch wirklich zauberhaft. Die Texte lassen mich über eigene Gefühle nachdenken, erinnern mich an Gerichte, die ich mit besonderen Menschen und Erinnerungen verbinde und die stimmungsvollen Bilder von Amélie Chapalin lassen mich träumen. Das Buch berührt mich – ich hoffe einfach, dass es euch auch so gehen wird, wenn ihr das hier lest oder zum ersten Mal hinein blättert.

Vielleicht muss man es öffnen, um seinen Zauber zu verstehen.

Von mir gibt es jedenfalls die herzlichste Empfehlung, dieses

Buch ebenfalls ins Herz zu schließen und ins Bücherregal zu stellen.

Vielleicht macht ihr euch nahestehenden Naschkatzen oder euch selbst eine Freude damit. =)



Habt frohe Weihnachten und lasst es euch mit euren Lieben gut gehen!

Eure Judith

Eva Kamper-Grachegg

„Gefühle, für die es Rezepte gibt. 48 Gefühle – 48 Rezepte – 4 Jahreszeiten“

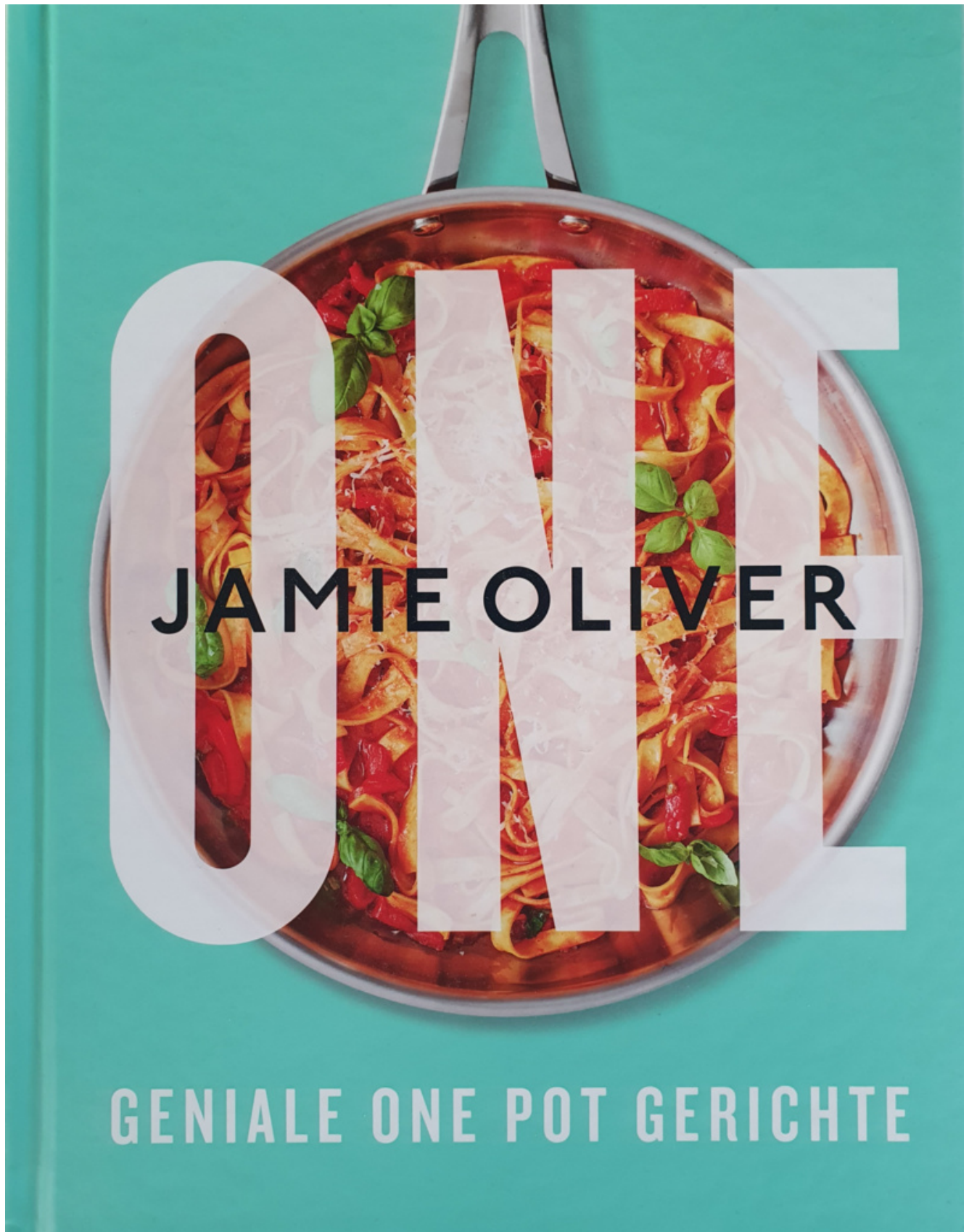
Christian Verlag

Gebunden, 220 Seiten

ISBN: 978-3-95961-607-2

34,99 Euro

**Buchvorstellung: „ONE.
Geniale One Pot Gerichte“ von
Jamie Oliver (DK Verlag)**



Heute gibt es mal wieder Lesefutter! Ein neues Buch ist in meiner Sammlung gelandet: „One. Geniale One Pot Gerichte“ von Jamie Oliver. Generell enthält mein Bücherregal recht viele

Bücher des DK Verlags, ich mag deren Programm wirklich sehr gerne. Und Bücher von Jamie Oliver auch, denn ich finde, er hat immer tolle, alltagstaugliche Ideen.

Aber schauen wir mal ins Buch, das Jamie seiner Frau Jools gewidmet hat. Wie er selbst schreibt, ist das Buch sein „augenzwinkernder Gruß an die Kunst des minimalen Abwaschs“, denn jedes Rezept erfordert nur ein Gargeschirr. Die Küche ist also schnell wieder aufgeräumt. Er schreibt: „Mit ONE möchte ich Ihnen zeigen, wie man ohne große Mühe ein gutes Essen auf den Tisch bringen kann, ohne Abstriche zu machen. Dieses Buch hilft Ihnen, den Wocheneinkauf zu planen und umwerfend leckere Mahlzeiten zu zaubern, egal zu welcher Jahreszeit, im Alltag wie am Wochenende, und das alles ganz ohne Stress. Hier geht es darum, Ihnen das Leben leichter zu machen.“



INHALT

EINFÜHRUNG	6
AUSSTATTUNG	9
PFANNEN-PASTA	10
GEMÜSEFREUDEN	42
HÄHNCHENVERGNÜGEN	78
ALLERLEI EIER	112
BURGER & TOASTIES	134
FABELHAFTER FISCH	154
FANTASTISCHES FLEISCH	194
VORRATSKÜCHE	236
NACHTISCH & GEBÄCK	258
ZUTATEN & AUSSTATTUNG	292
ERNÄHRUNG	294
REGISTER	298

Verwendete Abkürzungen

GF = GESÄTTIGTE FETTSÄUREN; KH = KOHLENHYDRATE;
BS = BALLASTSTOFFE

Nach dem Vorwort verliert Jamie Oliver noch ein paar Worte zur Ausstattung, dann geht es auch schon los mit Rezepten. Diese gliedern sich in 9 Kapitel, danach folgen ein Kapitel über „Zutaten & Ausstattung“ sowie ein weiteres zu „Ernährung“ und abschließend das Register.

Die Rezepte sind sehr übersichtlich auf Doppelseiten dargestellt. Neben dem Text sind die Hauptzutaten in kleinen Bildern aufgeführt. Oben sieht man direkt das benötigte Kochgeschirr. Unter dem Rezept stehen die Nährwerte. Auf der zweiten Seite sind die Gerichte appetitlich fotografiert.



Kostprobe?

Fast jedes Gericht klingt super und wäre es wert, ausprobiert zu werden. Inspiriert zu einer eigenen improvisierten Version hat mich bereits das „Shakshuka mit Champignons“. Unbedingt testen will ich demnächst die „Fix gefüllten Fladenbrote“ aus der Pfanne, die man ganz nach Geschmack füllen kann. Das „Steak mit Miso“, dazu Nudeln und Chinakohl, klingt ebenfalls fantastisch und das „Süßkartoffel-Chili“ mit schwarzen Bohnen und Feta wird auch noch ausprobiert.

PFANNE

ERBSEN-GARNELEN-KEDGEREE

SEIDIGE EISCHNECKEN, SPINAT, GEWÜRZE & SCHNELLES ZWIEBEL-PICKLE

FÜR 2 PERSONEN | FERTIG IN 22 MINUTEN

2 Eier

1 rote Zwiebel

1 EL Chili-Knoblauch-Currypaste

160g Erbsen (TK)

100g Babyspinat

1 Packung vorgegarter Reis (250g)

1 Bio-Zitrone

165g rohe, geschälte Riesengarnelen

Eine beschichtete Pfanne (28 cm Ø) bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und sparsam würzen. 1 TL Olivenöl in die Pfanne geben, die Hälfte des verquirlten Eis hineingießen und nur von einer Seite garen, bis es gestockt ist. Den Eierkuchen auf einen Teller legen und das restliche Ei ebenso garen. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden; den größten Teil mit der Currypaste in die Pfanne geben und 5 Minuten anschwitzen. Regelmäßig umrühren und bei Bedarf 1 Schuss Wasser zugießen. Den Rest der Zwiebelstreifen mit 1 Schuss Rotweinessig und 1 Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer durchkneten und beiseitestellen – das ist Ihr schnelles Pickle.

Die gefrorenen Erbsen und den Spinat in die Pfanne geben und regelmäßig durchschwenken. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, den Reis unterrühren und mit dem Löffelrücken zerteilen. Den Saft der halben Zitrone in die Pfanne pressen, die Garnelen dazugeben und gut durchschwenken. Die Eierkuchen aufeinanderlegen, aufrollen, in vier Stücke schneiden und sanft in den Reis schieben. Das Ganze zugedeckt bei schwacher Hitze noch 5 Minuten garen, dann sorgfältig abschmecken. Das Zwiebel-Pickle abtropfen lassen und auf dem Reis verteilen. Die restliche Zitrone in Spalten schneiden und zu dem Kedgerree servieren.

EINFACH ERSETZEN
Sie dürfen ruhig auch Ihre Lieblingscurrypaste verwenden – seien Sie kreativ!

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
398 kcal	9,5 g	2,5 g	32,2 g	49,5 g	7,1 g	1,5 g	6,5 g



Zum Abschluss könnte man noch einen „Zitronen-Cheesecake“ mit Karamellkeksboden und Himbeeren aus der ofenfesten Pfanne naschen oder „Blondie“ mit weißer Schokolade, Erdnussbutter und Konfitüre.



Bei den Rezepten ist für jeden etwas dabei, ob vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch. Ob schnell und einfach für den stressigen Alltag oder etwas aufwendiger fürs Wochenende. Die Infos von Jamies Ernährungsteam am Schluss zeigen, dass der Schwerpunkt auf ausgewogenen, vollwertigen Mahlzeiten liegt. Ein weiteres Plus: Die Hälfte der Rezepte kostet laut Autor weniger als 2,50 Euro pro Portion und die meisten Zutaten sind fast überall problemlos erhältlich. Sympathisch: Einige Fleischrezepte enthalten „Go veggie“-Vorschläge für Vegetarier/Veganer.

Fazit: Ich finde Jamies Buch wieder sehr gelungen!

Hoffentlich habt ihr jetzt Lesehunger bekommen. Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern und hoffe, ihr habt eine

genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Jamie Oliver

„ONE. Geniale One Pot Gerichte“

DK Verlag

ISBN: 978-3-8310-4579-2

Hardcover, 29,95 Euro

Buchvorstellung: „La vita è dolce“ von Letitia Clark



Letitia Clark

LA VITA È DOLCE

Cantuccini,
Cannoli & Cassata – die Welt
der italienischen Süßspeisen

Die letzte Buchvorstellung ist schon eine Weile her, aber von meiner neuesten Bereicherung im Backbuchregal bin ich ganz begeistert! Schon der Titel klingt nach einem perfekten Buch

für Naschkatzen: „Das Leben ist süß“. Letitia Clark entführt uns in die Welt der italienischen Süßspeisen und teilt ihre „verführerischen Lieblingsrezepte aus Italien“.

Schon das Vorwort macht mir Letitias Buch sympathisch. Sie schreibt: „Jeder Tag im Leben hat seine eigenen Höhepunkte, wenn es etwas zu essen gibt. Und die Momente, in denen es etwas Süßes gibt, sind oft die süßesten Momente schlechthin“. Dem ist kaum noch etwas hinzuzufügen, finde ich. =)

Aber schauen wir mal ins Buch.



Die Autorin macht darin nicht nur mit italienisch inspirierten

Rezepten absoluten Naschhunger, sie verrät auch viel über die italienische Welt der Süßigkeiten, über die Traditionen des Naschens, über die Geschichte von Zutaten oder Rezepten und darüber, was sie mit ihren Rezepten verbindet oder gibt Tipps zu Abwandlungen.

Vorwort	9	Basisrezepte	230	Nützliche Küchentipps	255
Einführung	10	Für den Vorrat	240	Italienisch für Gourmets	264
		Anmerkungen zu ausgewählten Zutaten	245	Register	266
		Ausstattung	251	Dank	270
				Bibliografie	271
1	KEKSE	20			
	<i>Biscotti</i>				
2	TARTES & TORTEN	48			
	<i>Crostate</i>				
3	RÜHRUCHEN & BISKUIT	80			
	<i>Torte</i>				
4	DESSERTS ZUM LÖFFELN	114			
	<i>Dolci al cucchiaio</i>				
5	HEFEGEBÄCK & FRITTIERTES	150			
6	EIS	172			
	<i>Gelato</i>				
7	GESCHENKE	214			



Inhalt

Für jede Naschkatze dürfte hier etwas dabei sein: Das Buch gliedert sich in 7 Kapitel mit Süßem, darunter „Kekse“, „Desserts zum Löffeln“ und natürlich „Eis“.

Außerdem findet man dazwischen „Basisrezepte“, Infos „Für den Vorrat“, „Anmerkungen zu ausgewählten Zutaten“, Tipps zur

„Ausstattung“, „nützliche Küchentipps“, ein wenig „Italienisch für Gourmets“ sowie ein Register und eine Bibliografie.

Die Rezepte werden von appetitanregenden Fotos begleitet, auf denen man die italienische Sonne förmlich spürt. Visuelle Impressionen aus Italien und Illustrationen lockern das Buch zusätzlich auf.



Beim Schmökern möchte man am liebsten sofort ALLES nachmachen – oder nach Italien reisen und sich durch die Konditoreien und Cafés schlemmen. Man bekommt das Gefühl, der Süden läge nur einen Schritt entfernt und man lernt unglaublich viel über die Naschkultur meines Lieblingslandes.

Schoko-Birnen-Kuchen mit Haselnüssen

Die Kombination aus Birne und Schokolade hat für mich etwas Nostalgisches, denn ein weicher, in der Mitte noch flüssiger Kuchen mit eingemachten Birnen war eins der Desserts, das meine Mutter in meiner Kindheit am häufigsten zubereitet hat. Es ist eine köstliche Kombi, und ich bin froh, sie in Italien auf meine eigene Art neu interpretieren zu können.

Ich finde, ein Rezept für mehlfreien Kuchen gehört in jede Rezeptsammlung – sozusagen das kleine Schwarze der Kuchenwelt. Meines ist (sehr vage) angelehnt an eine *torta caprese*, einen klassischen Schokoladenkuchen aus Capri. Der braune Zucker sorgt für geschmackliche Tiefe, Birnen und Haselnüsse steuern herbstliche Aromen bei. Da es sich hier im Grunde genommen um gebackene Mousse au Chocolat handelt, ist die Textur innen feucht und das Ganze schmeckt sehr viel leichter, als es aussieht mag.

Die Birnenstücke können auch roh zugegeben werden, aber pochiert ist die Textur schöner und die Birnen sind geschmacklich intensiver (außerdem erinnern sie mehr an die eingemachten Birnen meiner Mum).

Für 8–10 Stücke

Für die Birnen

3 EL Zucker
2 mittelgroße Birnen, geschält,
Kerngehäuse entfernt, längs in
Achtel geschnitten

Für den Kuchen

zerlassene Butter, zum Einfetten
100 g Haselnusskerne
150 g Zartbitterschokolade
150 g Butter, zimmerwarm
1 Prise Salz
4 Eier, getrennt
130 g Rohrzucker
Mascarpone oder flüssige Sahne
zum Anrichten

Rührkuchen & Biskuit

Für die Birnen den Zucker und 30 ml Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. Die Birnenstücke zugeben, mit einer *cartouche* (Backpapierdeckel, siehe Seite 255) abdecken und auf niedriger Stufe 10 Minuten weich dünsten. Die Birnenstücke abgießen (die Kochflüssigkeit kann anderweitig verwendet werden) und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 170 °C vorheizen und eine Kuchenform (23 cm ø) einfetten und mit Backpapier auskleiden. (Der Kuchen geht im Ofen auf und fällt anschließend stark zusammen.)

Die Haselnusskerne auf einem Backblech verteilen und im Ofen goldgelb rösten. Im Standmixer oder in der Küchenmaschine die Masse fein mahlen.

Die Schokolade mit Butter und Salz im Wasserbad schmelzen (der Boden der Schüssel sollte das Wasser nicht berühren). 1–2 Minuten abkühlen lassen.

Die Eigelbe in die abgekühlte Schokomasse rühren. In einer sauberen, fettfreien Rührschüssel die Eiweiße mit dem braunen Zucker aufschlagen, bis weiche, glänzende Spitzen (siehe Seite 256) bilden (sie wirken cremig, ähnlich wie halbsteif geschlagene Sahne).

Die gemahlene Haselnüsse unter die Schokomischung ziehen, dann den Eischnee so kurz wie möglich unterheben (siehe Anmerkung zum Unterziehen, siehe Seite 256).



Die Masse in die vorbereitete Form füllen und die pochierten Birnenachtel darüber verteilen. 30–35 Minuten backen, bis der Kuchen in der Mitte fest geworden ist.

10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und noch warm mit einem Klecks Mascarpone oder etwas flüssiger Sahne servieren.

Kostprobe?

Wie gesagt, am liebsten würde ich mich einmal durchs Buch naschen. Aber besonders verlockend klingen für mich eine simple „Crostata“, die „Pardulas. Sardische Sommertörtchen mit Ricotta“, der „Dunkle Schokoladenkuchen mit Nüssen, Amaretto & Vanille“ und die „Capezzoli di Venere“, die „Venusbrüstchen“ mit Maronen und Schokolade. Ein „[Cantuccio](#)“, der klassische Mandelkeks, geht natürlich immer, aber davon findet ihr einige [Varianten](#) hier im Archiv.

Capezzoli di Venere

Von diesen »Venusbrüstchen« habe ich zum ersten Mal im Film *Amadeus* gehört, als der missgünstige Salieri Mozarts Frau diese Pralinen anbot. Einen zweiten filmischen Auftritt hatten sie dann noch in *Chocolat*. Traditioneller ist ein weißer Schokoladenüberzug als Nachahmung der schneeweißen Schönheit der Brust der (hellhäutigen) Venus. Ich mag aber Zartbitterschokolade lieber und finde sie optisch so auch noch ansprechender.

Sie eignen sich wunderbar als Geschenk, perfekt für Valentinstag, Weihnachten, Muttertag, Hochzeiten – wirklich für jeden Anlass. Ich mache sie immer für meine Mutter, weil sie so sehr Kastanien mag. Die Maronen sorgen hier für eine köstlich holzig-rauchige Note, die durch den Weinbrand noch unterstrichen wird. Noch delikater werden sie mit *marron glacé* (kandierte Maronen).

Ergibt 16 Stück

Für die Ganache

150g Zartbitterschokolade
(mind. 70% Kakaoanteil)
30g Butter
40g heller Rohrzucker
150g Sahne mit hohem Fettgehalt
(mind. 38%)
40g vorgegarte Maronen, gehackt,
oder *marron glacé* (kandierte
Maronen)
einige Tropfen Vanilleextrakt
1 Prise Salz
2 TL Weinbrand (nach Belieben)

Für den Überzug

10g Zartbitterschokolade
(mind. 70% Kakaoanteil)

Für die »Brustwarzen«

weiße Schokotropfen
Tropfen rote Lebensmittelfarbe

Für die Ganache die Schokolade hacken und in eine hitzebeständige Schüssel geben.

Butter, Zucker und Sahne in einem kleinen Topf kurz aufkochen, dann die heiße Mischung über die Schokolade gießen. Rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Maronen, Vanille, Salz und Weinbrand (falls verwendet) zugeben und alles verrühren.

Die Masse im Kühlschrank fest werden lassen (2–3 Stunden), anschließend halbieren, dann jedes Stück wieder halbieren und den zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Erneut kalt stellen (Kühl- oder Gefrierschrank), bis die Kugeln fest sind.

Ein weiteres Backblech mit Backpapier auslegen.

Für den Überzug die Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel im Wasserbad schmelzen (siehe Seite 255).

Für die »Brustwarzen« die weiße Schokolade in einer kleinen Schüssel im Wasserbad schmelzen und mit 1 oder 2 Tropfen Lebensmittelfarbe zartrosa färben. Aus einem Quadrat gewachsenem Papier oder Backpapier einen kleinen Spritzbeutel formen und mit der rosafarbenen Schokolade füllen (sie muss warm gehalten werden, damit sie nicht fest wird).

Die gekühlten Ganachekugeln mit einer Gabel aufnehmen und durch die geschmolzene Zartbitterschokolade ziehen.

Die Pralinen auf das vorbereitete Backblech legen. Sobald die Zartbitterschokolade anzieht, je einen rosafarbenen Tupfen daraufspritzen und fest werden lassen. Im Kühlschrank bis zu zehn Tage aufbewahren.

Anmerkung

Man kann die Pralinen auch mit weißer Schokolade überziehen, muss dabei allerdings bedenken, dass diese nicht so gut schmilzt und es daher schwieriger ist, die Pralinen gleichmäßig zu überziehen.



Das Buch ist wirklich eine gelungene Mischung aus traditionellem italienischem Konditorenhandwerk und der Fantasie der Autorin, eine wahre „Ode an die Kunst der Pasticceria, Sinnlichkeit und Freude“.

Ihr liebt Süßes und ihr liebt Italien? Dann ist dieses Buch ein absolutes Muss im Bücherregal! =)

Habt einen süßen Start ins Wochenende und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

Letitia Clark

„La vita è dolce. Cantuccini, Cannoli & Cassata – die Welt der italienischen Süßspeisen“

DK Verlag

ISBN: 978-3-8310-4341-5

Gebunden, 270 Seiten/ 29,95 Euro

Buchvorstellung: „Plant based. Meine veganen Lieblingsrezepte“ von Elena Carrière

PLANT BASED

MEINE VEGANEN
LIEBLINGSREZEPTE



ELENA CARRIÈRE

Viele von euch kennen die Autorin dieses Buchs vielleicht aus dem Fernsehen. Genauer gesagt aus einer Model-Castingshow: Elena Carrière nahm 2016 bei GNTM teil und wurde 2.

Dass sie sich neben (und nach) dem Modeln auch mit veganer bzw. holistischer Ernährung, mit Frauenrechten und Bodypositivity beschäftigt, war mir neu – bis ihr Kochbuch beim EMF Verlag angekündigt wurde.

Da ich auch häufig vegan oder zumindest vegetarisch esse, fand ich das Buch sofort spannend. Auch die Fotografien von Annamaria Zinnau, die ich bisher nicht kannte, haben mich sehr angesprochen.

Also, schauen wir doch mal rein:



Inhalt

Das Buch gliedert sich in 7 Kapitel:

01 Grundlagen: Wie der Umstieg auf vegane Ernährung gelingen kann, ein kleiner Einblick in Elenas Routinen, ihre Ernährung, in Holistische Ernährung, vegane italienische Küche und ein Blick in Elenas Vorratsschrank

02 Tapas & Appetizer: Kleine Snacks für Zwischendurch oder herzhafte Kleinigkeiten für Büffet oder Tapasrunde

03 Breakfast: Herzhafte und süße Frühstücksideen, von Porridge über Bowls bis zu Tofu-Scramble

04 Family & Friends: Herzhafte Gerichte für Gäste oder den Alltag

05 Pasta & Italian Food: Veganes Nudelglück in diversen Variationen

06 Salate & Suppen: Warme und kalte Salate und wärmende Suppen

07 Sweets: Kleine und größere Naschereien, von Brownies über Cookies bis hin zu Zimtsternen



Kostprobe?

Der „Gebackene Zimtkürbis“ klingt schon mal sehr lecker, die „Ovenbaked oats“ mit Kakao, Erdnussmus und Schokodrops muss ich unbedingt mal noch ausprobieren und auch die „Cremigen Süßkartoffeln aus dem Ofen“. Der „Rote-Bete-Salat mit Linsen und Sprossen“ bringt einen optisch schon mal in Frühlingsstimmung und das „Peanut butter comfort Curry“ habe ich (mit anderem Gemüse) schon ausprobiert – mega lecker!

Als süßen Abschluss würde ich „Mandel-Karamell-Shortbread“ naschen oder auch „Salty caramel bars“ ausprobieren. Wie klingt das für euch?



Alles in allem finde ich das Buch einfach nur richtig sympathisch. Elena gibt Tipps, wie vegane Ernährung umsetzbar ist, lässt einen ein bisschen teilhaben an ihrem Alltag, ihrer Entwicklung und ihrer Begeisterung für gutes (und vor allem auch italienisches) Essen.

Ihre Rezepte sind einfach und lecker und machen mir großen Appetit, sie auszuprobieren. Ich hoffe, dass es euch ebenso gehen wird. Vielleicht habt ihr das Buch ja sogar schon im Regal stehen? Über eure Erfahrung und Meinung freue ich mich – hinterlasst mir gerne einen Kommentar!



Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche! Macht es euch schön!

Eure Judith

Elena Carrière

„Plant based. Meine veganen Lieblingsrezepte“

EMF Verlag

Hardcover, 22,00 Euro

ISBN: 978-3-74590901-2