<u>Buchvorstellung: "Da hast du</u> <u>den Salat" von Emily Ezekiel</u>



Zeit für Lesefutter! Heute gibt es das perfekte Sommer-Kochbuch — wobei die Küche auch öfter mal kalt bleibt, denn es dreht sich alles um Salate.

Als Kind mochte ich keinen Salat (meine armen Eltern!), aber mittlerweile bin ich ein wahres Salatmonster — Salat in allen möglichen Varianten geht einfach immer!

Umso mehr habe ich mich gefreut, an der deutschen Ausgabe dieses tollen Buchs mitwirken zu können. Das Buch "Da hast du den Salat" erschien vor ein, zwei Wochen im Callwey Verlag und enthält "köstliche Rezepte für jeden Tag". Ich finde, es ist wunderschön geworden – und macht großen Appetit, zumal etwas Leichtes, Gesundes an heißen Sommertagen perfekt ist.

Aber schauen wir mal ins Buch...



Inhalt

Die Gliederung richtet sich nach den vier Jahreszeiten.

Nach einigen Worten zu Basisvorräten, Küchenausstattung und Lagerung von Obst und Gemüse folgen bunte, kreative Salate für den Frühling, Sommer, Herbst und Winter, jeweils mit saisonalen Zutaten für maximale Frische und Nachhaltigkeit.



Zum Schluss gibt es noch ein Kapitel mit Basis-Rezepten wie Dressings, Ölen, Eingelegtem und Toppings.



Jedes Salat-Rezept nimmt eine Doppelseite ein und ist sehr schön bebildert. Die Anleitungen sind übersichtlich, sogar Vorbereitungs- und Kochzeit sind angegeben. Oft gibt es Tipps, wie man das Rezept veganisieren kann. Oder man erfährt, wie man Reste am besten aufbewahrt.

Thematisch ist für jeden etwas dabei: Ob Fisch, Fleisch, vegetarisch oder eben vegan — jeder dürfte fündig werden. Sogar süße Salate mit Früchten sind vorhanden oder Salate für größere Runden, wenn man Gäste oder eine große Familie hat.

Manche Rezepte sind recht "exotisch" mit Gewürzen aus der Levante oder asiatischem Touch, manche sehr "europäisch" mit Zutaten, die alle regional erhältlich sein dürften.



Kostprobe?

Lecker und leicht (und toll als Resteverwertung) klingt der "Smashed Cucumber-Salat" mit Gurke, Reis, Sprossen und Chili-Öl. Sommerlaune kommt sicher auch beim "Melonen-Prosciutto-Salat mit Pangrattato & Zitrus-Dressing" auf.

Köstlich finde ich auch die Aromen-Mischung des "Birnen-Chicorée-Salats mit Gorgonzola, Haselnüssen & Chili-Dressing" oder des "Zitronigen Grünkohl-Thunfisch-Salats mit Ei & Pecorino".



Ich hoffe, ihr habt jetzt Appetit bekommen! Ich werde sicher einige Rezepte aus diesem Buch ausprobieren. Sicherlich wird es in meiner Sammlung zu einem meiner Favoriten werden.

Euch viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!

Eure Judith

Emily Ezekiel:

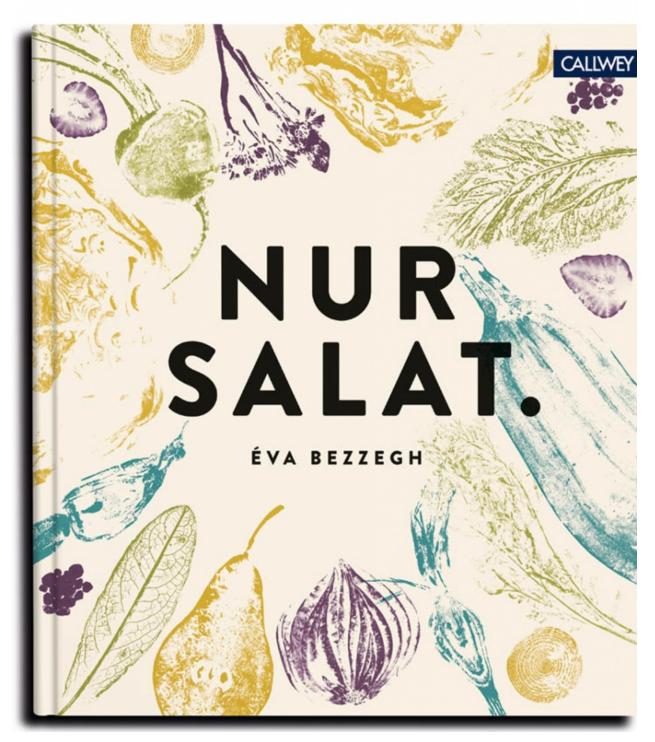
"Da hast du den Salat. Köstliche Rezepte für jeden Tag"

Callwey Verlag

Gebunden, 22 Euro

ISBN: 978-3-7667-2730-5

<u>Buchrezension: "Nur Salat."</u> <u>von Éva Bezzegh</u>



Heute möchte ich euch eine neue große Liebe in meiner Kochbuchsammlung vorstellen: "Nur Salat." von Éva Bezzegh aus dem Callwey Verlag. In dieses Buch habe ich mich sofort verliebt, als es bei mir ankam!



Beim Lesen der Einleitung fühle ich mich in meine Kindheit zurück versetzt. Die Autorin beschreibt, wie sie als Kind missmutig vor ihren Salaten saß und ihre Mutter schier verzweifelte. Eine schlechte Esserin war ich im Gegensatz zu ihr zwar nie (auch wenn ich als Kind kein Gramm Fett am Körper hatte), aber mit Salat stand ich auch auf Kriegsfuß.

Heute hat sich das grundlegend geändert und ich bin froh, dass das bei Éva Bezzegh auch so war, denn ihre kreativen, bunten und am saisonalen Angebot ausgerichteten Salatideen für jeden Monat machen große Lust, sich durch das ganze Buch zu futtern.



Aufbau & Inhalt

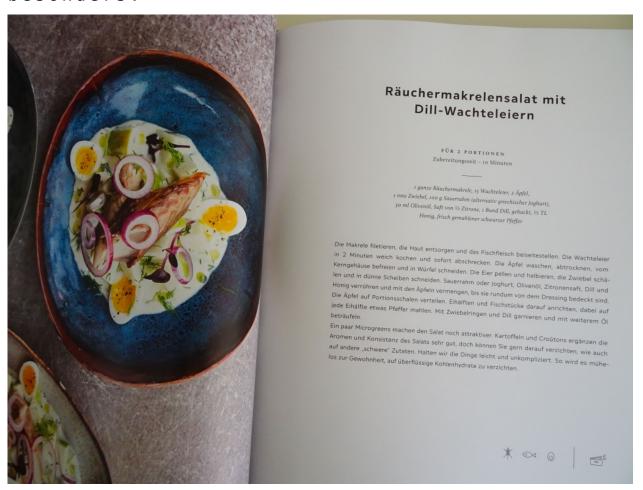
Nach Einleitung und Vorwort werden Piktogramme erklärt, dann folgen einige Seiten über Salatsorten, diverse Zutaten sowie "hilfreiche Ideen" zu Einkauf, Zubereitung und Abfall und Resten.

Grundsätzlich ist das Buch in 12 Kapitel gegliedert. Zu jedem Monat gibt es eine kurze Einleitung und dann Rezepte, deren Zutaten in dieser Zeit (regional) erhältlich sind.

Die Rezepte stehen auf Doppelseiten und sind wunderschön bebildert. Die Zutaten sind übersichtlich gelistet und die Anleitungen klar und möglichst knapp gehalten.

Am Ende der Seite verraten entsprechende Piktogramme, ob der Salat beispielsweise laktosefrei ist, Fisch oder Eier enthält oder "gut vorzubereiten" ist.

Zum Schluss gibt es natürlich ein Register und den Dank der Autorin. Hier erfährt man auch etwas über die Entstehung der deutschen Übersetzung: Eher zufällig kam die Autorin auf die Buchmesse Frankfurt und ihr Buch dort in die Hände von Frau Jaumann vom Callwey Verlag, die es gar nicht mehr aus den Händen legen wollte. Der Rest ist Geschichte. Solche persönlichen Geschichten hinter einem Buch mag ich ganz besonders.



Kostprobe?

Fast jeder Salat klingt absolut köstlich und ich könnte mich gar nicht entscheiden, was ich zuerst probieren möchte. Gut, dass man sich an den Monaten und dem regionalen Angebot ein bisschen orientieren kann.

Sehr verlockend klingen der Röstkarotten-Dattel-Salat mit Rucola, der Couscoussalat mit gegrilltem Lachs, getrockneten Aprikosen und Orange oder der Salat mit gebratenem Radicchio und Chicorée, Gorgonzola und Kirsche.

Schön finde ich auch, dass manche Salate nicht roh und kalt, sondern auch mal lauwarm oder warm sind und dass für absolut jeden Geschmack etwas dabei ist. Die Basis ist nicht nur Grünzeug, sondern auch mal Fisch oder Fleisch, Bulgur oder



Brot.

Die Autorin versteht ihre Rezepte auch eher als Inspiration, an die man sich keinesfalls sklavisch halten muss, sondern man soll abenteuerlustig und fantasievoll kombinieren.

Für alle Salat-Fans oder die, die es werden wollen, ist dieses Buch das absolute Must-have! Jetzt, da Weihnachten vor der Tür steht, ist es zudem ein wunderbares Geschenk für Genussmenschen.

Ich hoffe, ihr seid nun neugierig auf dieses kleine Kunstwerk! Habt eine genussvolle Woche — vielleicht ja mal mit einem bunten Salat nach all den Plätzchen? ;) Eure Judith

"Nur Salat." von Éva Bezzegh Callwey Verlag Gebunden 320 Seiten ISBN: 978-3-7667-2442-7

39,95 Euro

** Dieser Beitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchvorstellung und Verlinkung ** Das Foto des Covers wurde mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt.

Speyer: Bummeln, Essen im Mediterraneo & Naschen bei Chocolaterie Patisserie Sprengart &

Von meinem <u>rohköstlichen Kurs in Nellys kulinaroh- Schule</u> habe ich euch ja schon berichtet.

Davor hatte ich endlich mal wieder Gelegenheit, durch das schöne Speyer zu streifen. Wer noch nie dort war, dem sei nur geraten, einmal vorbei zu schauen, denn ein Besuch lohnt sich immer.

Bei schönem Wetter lässt es sich herrlich bummeln und am Rhein vorbei schauen, bei Regen kann man den Dom bestaunen, dem Museum der Pfalz einen Besuch abstatten oder dem Imax oder SeaLife.



'Die

Stadt am Rhein mit der größten erhaltenen romanischen Kirche hat für mich immer einen Hauch von südlichem Flair. Vielleicht liegt das an der offenen, hellen Atmosphäre des Domplatzes und der angrenzenden breiten Straße, die von Palmen und italienischen Eisdielen gesäumt zum Altpörtel hinunter führt und deren schmucke Häuser mit französischen Mansarddächern und freundlichen, oft sommerlichen Farben eine fröhliche Stimmung erzeugen.

Leider war bei unserem Besuch das Wetter nicht ganz so sommerlich, sondern aprilhaft launig und es regnete immer wieder aus unheilvoll grauem Himmel. Das hielt uns aber nicht ab von einem bewundernden Gang um den Dom, dessen Mauern von den verschiedenen Bauphasen erzählen und dessen Inneres die stille Erhabenheit alter Bauwerke ausstrahlt, die schon viel gesehen und erlebt haben und noch vieles überdauern werden.

Neben dem Altpörtel stöberten wir in einem Bürstengeschäft und ich erstand eine Gemüsebürste und eine Pilzbürste — so was wollte ich schon lange haben. Dann machten wir uns mit knurrendem Magen auf die Suche nach einem kleinen Mittagessen und ich erinnerte mich an eine entzückende italienische Oase in einer Seitenstraße, in der ich vor längerem mit meiner Mutter gelandet war.



Das

Mediterraneo

Man bekommt im <u>Mediterraneo</u> nicht nur Eis und ein Stück Pizza auf die Hand, wie das in Italien so oft der Fall ist, sondern man kann auch warme Pastagerichte, Salate und Antipasti-Teller bestellen und das Ganze mit leckeren italienischen Kuchen oder *gelato* abrunden.



'Ζι

unserem Glück war gerade ein runder Tisch mit farbenfroher Mosaikplatte frei geworden.

Neben uns an der Wand hingen drei Fotos mit spaghettiessenden Berühmtheiten aus früheren Zeiten und ums uns herum herrschte lebhafte mediterrane Stimmung in dem fast vollbesetzten Lokal, wo viele ihre Pastas und Salate mit einem mittäglichen Glas Wein genossen, sicher inspiriert durch die italienische Lebens- und Genuss- Art und verführt von den zahlreichen Weinflaschen, die in einem Regal präsentiert werden.



Wir

bestellten uns einen Antipasti- Teller für 2. Dazu gab es wunderbare frische Pizzabrötchen und nachdem wir die getrockneten Tomaten, eingelegten Gemüse, Oliven und den herrlich würzigen Käse verputzt hatten, waren wir so rundum glücklich und befriedigt, also wären wir im Italienurlaub.

Gerne hätten wir noch ein Stück Torta della nonna (Probieren! Die Zitronencreme- Tarte mit Pinienkernen ist ein Gedicht!) genascht oder ein Tiramisù probiert, doch wir waren zu satt und wollten ja auch noch Platz lassen für das Menü des kulinaroh- Kurses.

So stöberten wir nach dem Essen und einem Espresso nur noch in den Regalen, wo man Nudeln, Pesto, Marmeladen und Eingemachtes aus der italienischen Küche kaufen und sich ein Stückchen Italiengenuss mit nach Hause nehmen kann.

Chocolaterie Patisserie J. Sprengart

Schon auf dem Weg zum Mediterraneo hatten wir die kleine Patisserie an der Ecke gesehen und auf dem Rückweg mussten wir sie uns natürlich genauer anschauen. Wir hatten dort sozusagen unseren visuellen Nachtisch, denn der kleine Laden bietet wunderbares Naschwerk an. Der Duft verrät schon mit einem feinen Hauch Schokolade, dass es allerlei Köstlichkeiten gibt.

In den Regalen findet man Kakaohaltiges in zahlreichen Formen, da stehen Liköre, Sirup und kusmi- Tees in allen Farben, Marmeladen, Öle und andere Delikatessen ziehen Genießerblicke auf sich. In der Vitrine leuchten farbenfrohe Törtchen mit Früchten und Schokolade, wie man sie in Paris findet und die man am liebsten alle kosten würde und daneben liegen



verführerische Eclairs.

Update 2019: Die Patisserie befindet sich mittlerweile nicht mehr im Zentrum von Speyer, sondern in Dudenhofen in der Landauer Straße!!

Ich hoffe, ich konnte euch Speyer ein wenig ans Herz legen, wenn ihr noch nicht dort wart und denen, die den schönen Ort schon kennen, vielleicht noch einen neuen kulinarischen Streifzug vorschlagen.

Einen Urlaubstag dort einzulegen, lohnt sich und falls ihr in der vielfältigen Gastronomie noch andere schöne Genuss- Orte findet oder kennt, freue ich mich auf eure Tipps! Habt eine genussreiche Zeit, eure Judith