

Buchvorstellung: „Healing kitchen. Quick & Easy“ von Shabnam Rebo



Healing Kitchen

Quick & Easy

80 vegane,
anti-entzündliche
Rezepte



Shabnam Rebo@thehungrywarrior

Heute gibt es mal wieder Lesefutter aus dem DK Verlag! Und zwar von Shabnam Rebo, einer Deutsch-Perserin, die mit Anfang 20 in die USA auswanderte und sich schon immer fürs Kochen und

Kulinarik begeisterte. Als sie 2015/16 wegen einer entzündlichen Darmerkrankung ihre Ernährung umstellen musste, brauchte sie eine Weile, um ein gesünderes, anti-entzündliches Konzept für sich zu finden. Mittlerweile fühlt sie sich kein bisschen eingeschränkt, sondern experimentiert mit Geschmack, Texturen und Farben und zaubert bunte, gesunde und leckere vegane Gerichte.

Ihr Blog „[The hungry warrior](#)“ war mir sogar vom Namen her ein Begriff, aber besucht hatte ich ihn bisher (leider) noch nicht. Wie das Buch auch (ihr zweites, übrigens), gefällt er mir richtig gut!

Aber schauen wir uns mal ihr Buch an:

INHALT	
6	Vorwort Antientzündliche Ernährung und wie ihr mit dem Buch arbeitet
8	So kam ich zur Healing Kitchen Vorratsschrank und wichtige Küchentools
20	Basics Saucen, Toppings und selbst gemachte Würzmittel im Vorrat erleichtern den Kochalltag ungemein
42	Frühstück & Brunch Wohltuende Gerichte für den perfekten Start in den Tag
62	Für jeden Tag Wenig Zeit und dennoch glücklich satt: One Pots, Bowls, Nudelgerichte & Co. für jede Tageszeit
128	Comfort Food Unkompliziert und voller Aromen – Gerichte für das Wochenende oder gesellige Runden
160	Sweets Herrliche Desserts, Kuchen und Gebäck in der gesünderen Variante
184 Register	

Inhalt

Nach einem kurzen Vorwort beschreibt Shabnam, wie sie zur Healing Kitchen kam, wie man mit dem Buch arbeitet und welche Ausstattung und Grundzutaten sie immer vorrätig hat. Dann kommen 5 Rezepte-Kapitel, gefolgt vom Register. Die Rezepte sind sehr schön bebildert und übersichtlich beschrieben. In einem Kommentar werden die gesunden Eigenschaften der einzelnen Zutaten beschrieben, damit man weiß, wie viel Gutes man sich mit diesem Gericht tut.



Kostprobe?

Wie wäre es mit einem „Gurken-Süßkartoffel-Salat mit Erdnuss-

Dressing“? Unbedingt ausprobieren muss ich die asiatischen „Lazy Miso-Tahin-Nudeln“, sobald ich wieder Miso im Haus habe. Köstlich klingt auch der Ofen-Tofu mit Oliven-Topping und Kräuterreis.

Und für den süßen Zahn gäbe es „Kürbis-Schoko-Blondies“, „Banana-Bread-Bällchen“ oder „Schoko-Süßkartoffel-Mousse“. Klingt doch verlockend, oder?



Mir gefällt das Buch total gut und ich finde viele Rezepte, die ich ausprobieren möchte. Die meisten sind wirklich einfach und sehr schnell zubereitet, was ich für den Alltag wichtig finde.

Außerdem gibt die Autorin Tipps, wie man zeitsparend vorbereiten und planen kann, um sich die ganze Woche über entspannt gesund ernähren zu können.

Von mir eine klare Empfehlung für alle, die gerne vegan/vegetarisch essen und sowieso für alle, die sich gesünder und anti-entzündlich ernähren möchten!

Viel Freude beim Schmökern, Nachkochen und Genießen!
Eure Judith



Shabnam Rebo
„Healing kitchen. Quick & Easy“
DK Verlag/ 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4844-1

www.thehungrywarrior.de

Insta: @thehungrywarrior