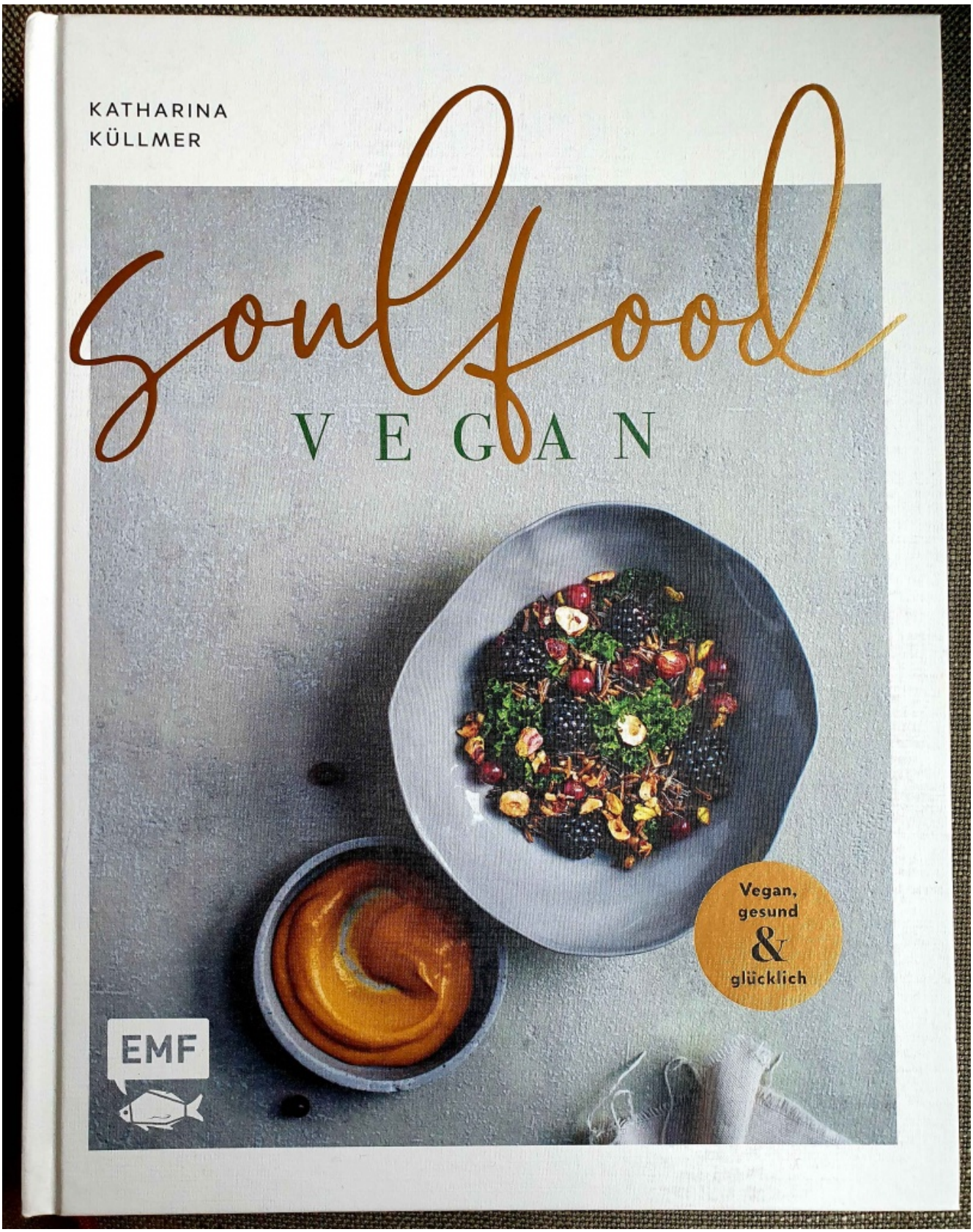
Buchvorstellung „Soulfood vegan“ von Katharina Küllmer



Wer Katharina Küllmer kennt, dem muss ich vermutlich nicht mehr viel über dieses Buch erzählen. Ihre Bilder und Bücher sind einfach Kunstwerke und ein wahrer Augenschmaus. Da schließt das neue Werk „Soulfood vegan. Vegan, gesund &

glücklich“, erschienen beim EMF Verlag, nahtlos an vorherige Veröffentlichungen an.

Mir gefällt an Katharinas Rezepten, dass sie Wert auf saisonale, regionale und ausgewogene Produkte legt und gerne experimentiert. Gesundes, frisches und kreatives Essen finde ich immer prima und ich denke, dass die Autorin vielen Menschen durch ihre farbenfrohen Bilder und leckeren Kreationen auch vegane Gerichte näher bringen kann.

Inhalt

Das Buch ist in 6 Kapitel gegliedert: Frühstück, Snacks &

Dips, Suppen & Salate, Hauptgerichte, Gebäck & Dessert sowie Smoothies, Säfte & Getränke.

Jedes Kapitel enthält zwischen 15 und 20 Rezepte und wird mit einer Doppel-Aufmacherseite eingeleitet, auf der immer ein paar persönliche Worte von Katharina zu lesen sind.

Die Rezepte sind alle wunderschön bebildert und sehr übersichtlich dargestellt. Gut gefällt mir die Aufreihung der Hauptzutaten unter dem Rezept-Titel.

Orientalische

MAPLE ROASTED CARROTS
MIT TAHIN-DRESSING

MÖHRE | FIVE SPICE | AHORNSIRUP | TAHIN | KORIANDER | GRANATAPFEL

4 PERSONEN

Diese gerösteten Möhren sind eine außergewöhnliche Beilage für einen knackigen Salat. Als Einlage in einem Wrap schmecken sie auch prima, und ganz besonders dekorativ sind sie als Garnitur für ein Grünes Hummus (siehe S. 50).

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180 °C (Umluft, 200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Für die Möhren zunächst die Marinade zubereiten. Hierfür das Olivenöl, Ahornsirup, ½ TL Salz, Cayennepfeffer und Fünf-Gewürze-Pulver verrühren. Das Grün der Möhren so abschneiden, dass noch ein kleiner Strunk stehen bleibt. Die Möhren waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren, dann mit der Marinade mischen und auf dem Backblech ausbreiten. Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für das Tahin-Dressing den Joghurt mit 1 EL Wasser, Tahin und 1 Prise Salz zu einer glatten Creme rühren.

Den Koriander waschen, trocken schütteln, Stiele und Blätter grob hacken. Die Kerne des Granatapfels auslösen. Die Orange waschen, die Schale abreiben.

Kurz vor dem Servieren die Möhren mit Koriander, Granatapfelkernen, Orangenschale und nach Belieben mit getrockneten Blüten garnieren. Mit dem Tahin-Dressing beträufeln.

Kostprobe?

Als Frühstück klingen fast alle der vorgeschlagenen Granolas

sehr lecker, aber auch der „Mandelmilchreis mit karamellisierter Birne“ oder das „Kernige Brot mit Szechuanpfeffer und Cashew Cheese“.

Als Snack würde ich von den „Orientalischen maple roasted carrots mit Tahin-Dressing“ kosten oder ein „Mediterranes Pfannenbrot“ naschen.

Fanstastisch klingen als Hauptgericht auch die „Miso-Tofu-Bowl mit Soba-Nudeln“ oder eine „Socca-Pizza mit Mandel-Rucola-Pesto, Zucchini, Oliven und Kapern“.

Ganz wichtig für süße Naschkatzen sind natürlich die Gebäcke und Desserts. Ähnlich und fast noch simpler habe ich selbst schon mal „Gefüllte Datteln mit Erdnusscreme und Schokolade“ gemacht. Bei „Kaffee-Popsicles mit gepufftem Quinoa“ würde ich auch nicht Nein sagen.

Und zum farbenfrohen Essen noch ein sommerlich-gelber „Limoncello Spritz“ klingt nach einer super Idee, oder? Eine „Weihnachts-Schokolade“ mit Zimt, Tonkabohne und Allspice würde ich ebenfalls jederzeit nehmen, auch wenn Weihnachten schon vorbei ist.

Cremige

SCHOKO-MANDEL-POPSICLES

…E | NUSS | AVOCADO | DATTEL | KAKAO-NIBS | SCHWARZER SESAM

Was wäre, wenn Schokoladen-Eis plötzlich gesund wäre? Das wäre ein wahr gewordener Kindheitstraum! Mit diesem Rezept wird der Traum Wirklichkeit. Gesundes Schoko-Eis, das so intensiv nach Schokolade schmeckt, so cremig ist und keine Wünsche offen lässt – das ist fast zu gut, um wahr zu sein. Endlich kann man schon zum Frühstück mit gutem Gewissen ein Schoko-Eis essen, oder zwei oder drei …

…S. 16)

…H BELIEBEN

ZUBEREITUNG

Die Erdnüsse und Haselnüsse in einen Hochleistungsmixer geben und zunächst auf niedriger Stufe zu Nussmehl mahlen, anschließend auf höchster Stufe zu einer Nussbutter mixen. Die Datteln hinzufügen und so lange pürieren, bis eine geschmeidige Masse entstanden ist. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslösen. Mit dem Mandeldrink und dem Kakaopulver zur Dattel-Nuss-Mischung in den Mixer geben und alles etwa 1 Minute auf hoher Stufe zu einer cremigen Schokomasse mixen. In 12 Popsicle-Formen verteilen, je ein Holzstäbchen hineinstecken und im Gefrierschrank über Nacht gefrieren lassen.

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen, die fertigen Popsicles damit beträufeln und die gewünschte Garnierung darauf verteilen. Dabei so schnell wie möglich arbeiten, denn die Schokolade wird durch die eiskalten Popsicles in wenigen Sekunden wieder fest, und dann hält die Garnierung nicht mehr. Die fertig dekorierten Popsicles z. B. auf einem mit Backpapier belegten Tablett wieder in den Gefrierschrank legen. Am selben Tag servieren.

Falls man die Popsicles länger aufbewahren möchte, sollte man sie ohne die Garnitur in den Popsicle-Formen aufbewahren und erst dekorieren, bevor man sie serviert. So vermeidet man unschönen Gefrierbrand.

Wie schon beim letzten Buch finde ich die Kombination von Aromen und Gewürzen sehr spannend und inspirierend. Vieles hätte ich so niemals ausprobiert und genau diese Experimentierfreude machen die Bücher von Katharina für mich so besonders.

Ich bin sicher, alle Kochbuchfans unter euch werden das Buch mögen!

Habt genussvolle Tage um den Jahreswechsel und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith