

Chia-Pudding mit Matcha, Superfood-Pulver & Erdbeeren



Heute gibt es einen kleinen, gesunden Snack beziehungsweise ein leichtes Frühstück. Chia-Pudding lässt sich, wie Overnight Oats, auch gut vorbereiten und über Nacht im Kühli aufbewahren, wo es durchziehen kann.

Damit es noch gesünder wird, aber auch ein bisschen fürs Auge, habe ich grüne Pulver in den Pudding gegeben. Da könnt ihr nehmen, was ihr mögt. Matcha zum Beispiel, oder eine Mischung aus Superfood-Pulver. Meins enthält Gerstengras, Weizengras, Moringa, Chlorella und Spirulina. So führt man sich direkt

eine Portion Chlorophyll zu, außerdem Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und (z. B. bei Chlorella) Stoffe, die entgiftend wirken sollen. Matcha regt natürlich auch sanft an und ist mal eine Alternative zum morgendlichen oder nachmittäglichen Kaffee. Ich habe hier eine Mischung verwendet.



Natürlich könnt ihr nach (oder vor) der Erdbeersaison auch andere Beeren oder Früchte nehmen. Aber Erdbeeren passen

wunderbar, vor allem, wenn sie so herrlich reif sind wie zurzeit.

Für 2 Portionen:

200 ml Haferdrink (oder Mandel/Kokos/Soja)
4 EL Chiasamen
2 EL Ahornsirup
 $\frac{1}{2}$ TL Matcha
 $\frac{1}{2}$ TL grünes Superfood-Pulver (z. B. Clean Green)
1–2 TL Proteinpulver aus Hanfsamen
10 Erdbeeren
1 Prise Vanillepulver

Den Haferdrink abmessen und die Chiasamen, den Ahornsirup sowie die Pulver einrühren. Am besten mindestens 1 Stunde (oder über Nacht im Kühli) stehen lassen, damit die Samen ausreichend quellen können.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und vierteln. Mit etwas Vanille würzen und eine Weile marinieren lassen.

Zum Vernaschen den Pudding auf Schälchen verteilen, die Erdbeeren darübergeben und loslöffeln.



Ich habe den Pudding als Nachtisch verputzt, weil ich morgens lieber warmes Müsli in Form von Porridge oder Hirsebrei esse –

sofern ich nicht herzhaft frühstücke bzw. früh zu Mittag esse.

Viel Freude beim Vernaschen!

Eure Judith



**Buchvorstellung: „Kochen alla
Nonna vegan. 90 italienische
Klassiker“ von Giuseppe
Federici**

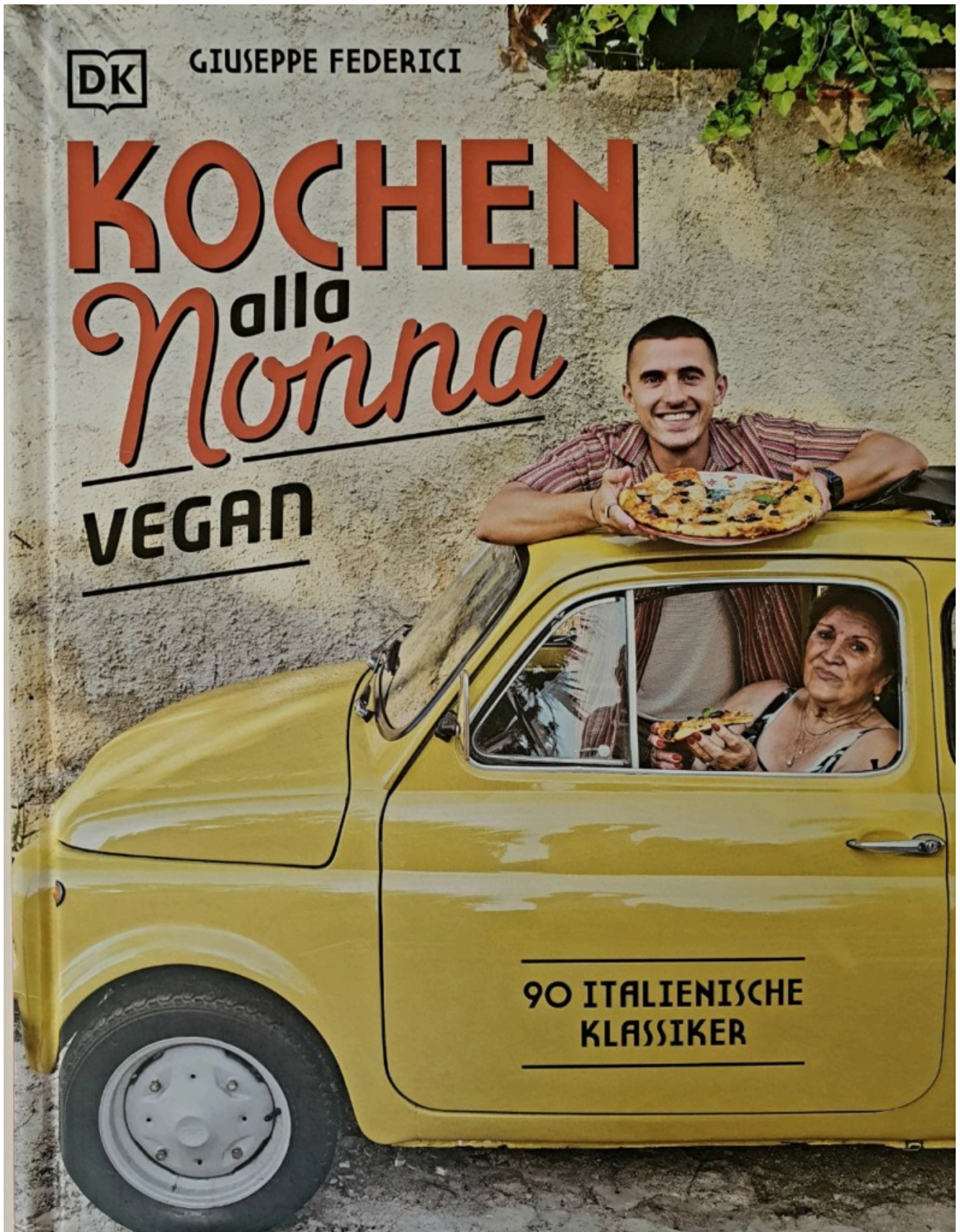


GIUSEPPE FEDERICI

KOCHEN

Nalla
Nonna

VEGAN



Heute gibt es wieder Lesefutter, und zwar italienische Klassiker auf Pflanzenbasis, qualitätsgeprüft von der Nonna (italienische Oma) höchstpersönlich!

Giuseppe Federici teilt in diesem Buch nicht nur die Geschichte seiner Familie, sondern auch zahlreiche Rezepte, die nach der Umstellung auf vegane Ernährung so angepasst wurden, dass sie weiterhin so schmeckten, wie die Familie es gewohnt war.

Giuseppes Großeltern wanderten von Sizilien nach England aus und gründeten dort eine Familie, aber auch mehrere gastronomische Betriebe. Gutes Essen und Kochen war eine Leidenschaft, und Nonnas Essen vereinte die Familie regelmäßig am Tisch und hielt alle zusammen.



Als Giuseppe's Dad 2014 an Krebs erkrankte, suchte er nach Wegen, um ihm bei seiner Genesung zu helfen – und stieß auf

die Ernährung. Viele von uns wissen heutzutage, dass verarbeitete Lebensmittel, vor allem Wurstwaren, (rotes) Fleisch, aber auch Milchprodukte, nicht unbedingt gesund bzw. sogar karzinogen sind.

Also stellte Giuseppes Familie ihre Ernährung nach und nach um. Die Krux: „Wir waren traditionelle italienische Küche gewöhnt, in der täglich viel Fleisch und Milchprodukte verwendet werden. Diese Gerichte sind Teil unserer DNA, es kam also nicht infrage, darauf zu verzichten. Ich musste einen Weg finden, die Rezepte, mit denen ich aufgewachsen war, abzuwandeln, und mir war klar, dass mir nur eine Person dabei helfen konnte: meine Nonna!“

Die beiden experimentierten, Giuseppe veröffentlichte seine Ergebnisse auf einer Website und postete eines Tages ein Video seiner Oma – es wurde sofort ein Hit. Bald sahen ihnen Millionen beim Kochen zu. Und mit den tollen Rezepten in diesem Buch können wir jetzt alle mitkochen!



BENVENUTO • 6–7

BEVOR NONNA MEINE NONNA WURDE ... • 8–13

UND DANN KAM SEPPS ... • 14–17

MEINE FAMILIE • 19–21

VEGANE ITALIENISCHE VORRÄTE • 22–29

ANTIPASTI E INSALATE • 31–49

PRIMI PIATTI E CONTORNI • 51–77

ZUPPE E MINESTRE • 79–91

PANE • 93–113

PASTA • 115–179

SECONDI PIATTI • 181–209

DOLCI E BEVANDE • 211–277

REGISTER • 278–283

DANK • 284–286

Das Buch gliedert sich in 7 Kapitel, davor kommen 5 einleitende Teile, mit Familiengeschichte und Infos zu veganen Vorräten.

Die Rezept-Kapitel sind nach Gerichten strukturiert, beginnen also bei Vorspeisen und Salaten, und gehen über erste Gänge/Beilagen, Suppen/Eintöpfe, Brot, Pasta und zweite Gänge bis zu den Desserts und Getränken.



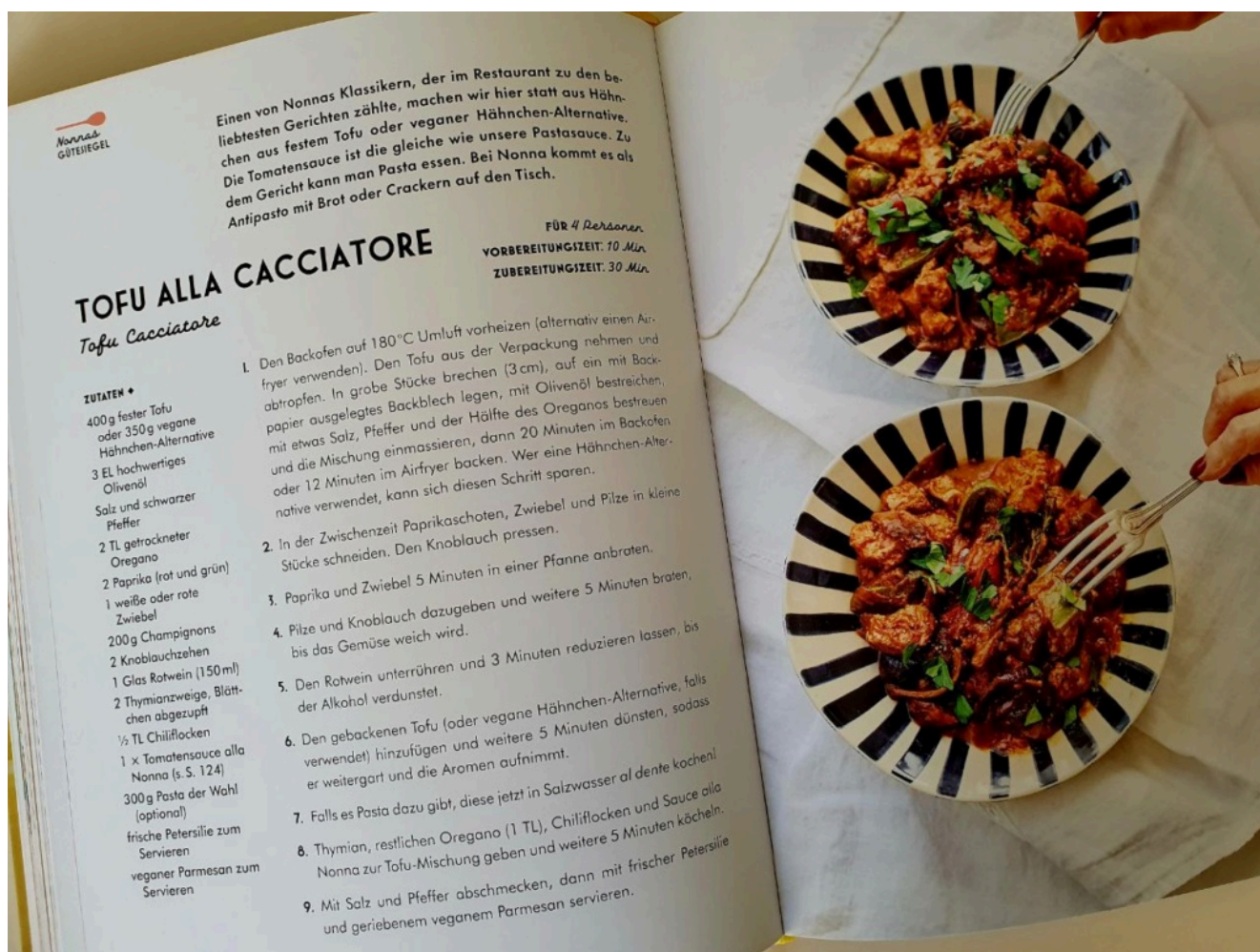
Kostprobe?

Köstlich klingen die „Involtini di melanzane“ (Gefüllte Auberginenröllchen) in Tomatensauce, denn sie erinnern mich an Parmigiana di melanzane, was ich sehr liebe!

Aber auch die „Arancini al pesto“ (Reisbällchen mit Pestofüllung) sehen wunderbar aus. Absoluter Fan bin ich von „Pasta alla puttanesca“, die man auch gut ohne Sardellen und mit veganem Parmesan machen kann, dann sind sie schon vegan.

Zum Abschluss würde ich auf jeden Fall ein Stück „Torta della Nonna“ naschen, bei der ich auch selten widerstehen kann. ([Ein veganes Rezept findet ihr auch im Archiv!](#))

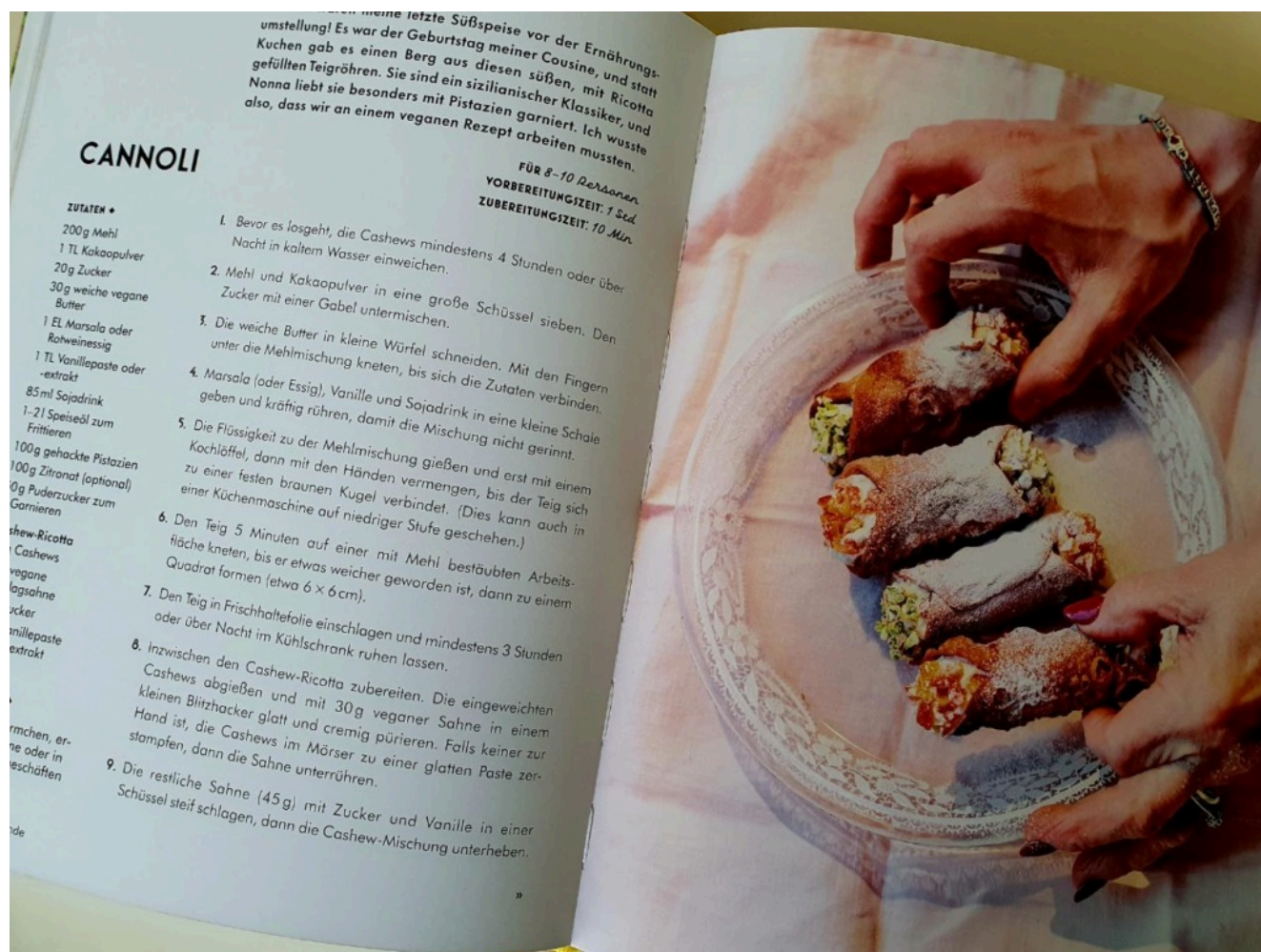
Für heiße Sommertage gibt es leckere Eissorten, wie Schokolade, Mandel, oder [Granita](#) al limone oder al caffè. Zum Aperitivo nehme ich einen Limoncello Spritz!



Mir gefällt dieses Buch richtig gut, denn es versprüht

italienische Lebensfreude, dolce vita und macht neben Appetit auch Reiselust, denn man sieht Enkel und Nonna in Italien auf Märkten, in Bars, beim Bummeln in farbenfrohen Straßen.

Wer italienische Küche mag und sich gerne vegan ernährt oder damit beginnen möchte, für den ist dieses Buch das Richtige!



Viel Freude beim Schmökern, Nachkochen und Naschen!

Eure Judith

Selbstgemachte Gnocchi mit Harissa-Mandel-Butter & Spargel



Diese Woche gab es mein saisonales Lieblingsgemüse: Grünen Spargel. Die weißen Stangen machen mich gar nicht so an, aber die grünen gehen fast immer! Da kommt offenbar die Italienerin in mir durch. Ich bin ja eh überzeugt, in einem früheren Leben mal Stiefelbewohnerin gewesen zu sein. Jedes Mal, wenn ich über die Alpen komme, geht mir das Herz auf und ich will gar

nicht mehr zurück nach Deutschland.

Netterweise konnte mir eine Freundin am Wochenende frisches Gemüse von unserer [Lieblingsfarm](#) mitbringen, denn ich konnte leider nicht selbst hinfahren. Zum Glück haben wir ein so tolles Netzwerk, dass sich oft jemand findet, der einen versorgt, auch wenn man es leider nicht schafft.

Da vor einigen Wochen auch ein neues Buch Einzug in die Sammlung hielt – das stelle ich euch kommende Woche vor – kam die Inspiration aus Italien. Giuseppe Federici kocht mit seiner Nonna klassische italienische Gerichte, aber alle vegan. Die Gnocchi lachten mich an, vor allem, weil wir noch einige dicke, alte Kartoffeln hatten, die mal weg mussten. Im Buch waren sie nicht glutenfrei, aber da ich noch Mehlmix da hatte, habe ich sie ohne Gluten zubereitet.



Im Rezept heißt es, am besten backt man die Kartoffeln im Ofen, damit sie nicht viel Feuchtigkeit aufnehmen, aber ich

habe sie gedämpft. Die Schale war schon teilweise grün, deshalb habe ich die (sehr dicken) Kartoffeln großzügig geschält und so gegart. Wenn man sie gut ausdampfen lässt, warm durchpresst und erneut ausdampfen lässt, funktioniert das super!

Beim Harissa habe ich keins aus der Tube, sondern aus dem Glas. Das macht einen Unterschied in Konsistenz und auch Intensität, finde ich. Deshalb habe ich mal angegeben, welches ich benutze. Nehmt ihr ein anderes, reudziert vielleicht erst mal die Menge, vor allem, wenn ihr nicht so gerne sehr pikant esst wie ich. :)

Für 2–4 Portionen:

650 g geschälte Kartoffeln
100 g glutenfreie Mehlmischung
20 g Maismehl
 $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
Pfeffer, Muskat
1 TL Salz
2 EL Pflanzendrink/Milch1 Bund grüner Spargel
60 g (vegane) Butter
3–5 TL Harissapaste (z.B. von Erhardt (Demeter))
30 g gemahlene Mandeln
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln dämpfen, ausdampfen lassen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken. Die Masse ausbreiten und ausdampfen lassen. Dann das Mehl dazuwiegen, würzen und abschmecken und dann mit dem Pflanzendrink verkneten. Etwa 1 Minute kneten, bis der Teig gut vermischt ist und zusammenhält, aber auch nicht viel länger.

Den Teig vierteln, dann nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche Stränge rollen und diese in daumenbreite Gnocchi schneiden.

In einem großen Topf Salzwasser erhitzen und die Gnocchi darin gar ziehen lassen (nicht sprudelnd kochen lassen!). Wenn sie oben schwimmen, können sie fast schon wieder raus, die Garzeit dauert nicht lange.

Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kurz abtropfen lassen und in eine leicht geölte weite Form (oder ein Blech) geben, damit sie nicht aneinander kleben.

Sobald alle Gnocchi gegart sind, den Spargel putzen (holzige Enden entfernen und evtl. das unterste Drittel schälen), schräg in mundgerechte Stücke schneiden und in eine große Pfanne geben. Den Boden der Pfanne gerade so mit Wasser bedecken, dann den Deckel auflegen und den Spargel dünsten. Sobald er fast bissfest ist, den Deckel abnehmen und den Spargel noch etwas braten. Dazu einen Schuss Olivenöl zufügen.

Dann die Butter, das Harissa sowie die gemahlenen Mandeln zufügen, verrühren und etwa die Hälfte der Gnocchi hineingeben und darin erhitzen. Dabei schwenken oder rühren, sodass sie von der Sauce überzogen sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die übrigen Gnocchi kühlen und am nächsten Tag zubereiten, oder die Menge an Spargel und Saucenzutaten verdoppeln und für 4–6 Personen kochen.



Die Gnocchi waren wunderbar zart, überhaupt nicht zäh, wie gekaufte es oft sind, und ich war überrascht, wie schnell und

einfach sie dann doch zubereitet waren!

Vielleicht hat ihr ja jetzt auch Lust, mal eigene Gnocchi zu machen. Vor allem wenn alte Kartoffeln wegmüssen, ist das eine tolle Resteverwertung.

Viel Spaß beim Kochen und Vernaschen!

Lasst es euch gut gehen,

eure Judith



Herzhafter Erdbeer-Salat mit Knoblauch & Basilikum



Diese Woche gibt es noch mal Salat. Und zwar ebenfalls mit Obst. Erdbeeren mit Knoblauch – eine abgefahrene Idee, oder?! Dieses Rezept stammt von „meinem“ [Farmer „Billy“](#) (er nennt mich „meine Foodbloggerin“), bei dem ich gerne mein Frischfutter einkaufe, weil er allerbeste Qualität hat und sich dort mittlerweile samstags so viele Leute treffen, die ich kenne. Oft gibt es Musik, ein Bäcker verwöhnt uns mit leckeren Waffeln, köstlichen Schokocroissants (man merkt die Nähe zu Frankreich) und ein Italiener mit genialem Käse und Cappuccino. Da bleibt man schnell mal einige Stündchen hängen...

Billy, eigentlich heißt er Jürgen, versorgt uns nicht nur mit guter Laune und tollen Produkten, viele aus eigenem Anbau, sondern auch gerne mal mit Rezepten. Vor allem mich. Neulich gab es die ersten Erdbeeren von seinen Feldern, und beim Bezahlen kam er mir mit dem Rezept. Ich dachte erst: „Wow, wilde Kombi!“, aber war sofort neugierig.



Ich bekam noch Basilikum und gutes, mildes Olivenöl von einem sizilianischen Produzenten in die Hand gedrückt.

Nach Ostern fand ich dann die Zeit, diese Idee auszuprobieren. In den Genuss des Test-Essens kamen diesmal die Naschkatzen-Eltern. Wir waren begeistert: diese Kombination passte erstaunlich gut und der Salat war fruchtig-herzhaft und schmeckte wunderbar zu etwas Baguette oder Ciabatta, mit dem man dann noch das gute Öl auftunken konnte.

Für 2–4 Personen:

(als kleine Vorspeise oder Beilage)

12 mittlere bis große Erdbeeren

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

2 EL Condimento bianco (oder Balsamico)

frisches Basilikum

Salz, Pfeffer

Die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und die Früchte der Länge nach vierteln (kleinere halbieren).

Die Knoblauchzehen in hauchfeine Scheiben schneiden und in einem kleinen Topf in etwas Olivenöl sanft erwärmen, bis sie nicht mehr roh sind und zu duften beginnen.

Den Condimento dazugeben, mit etwas Salz und (deutlich mehr) Pfeffer würzen und die Sauce über die Erdbeeren geben. Alles vermengen, abschmecken, noch etwas Olivenöl darübergerben und dann nach Geschmack Basilikumblätter darüberzupfen.



Ich hoffe, ihr findet dieses Rezept genauso spannend wie ich und probiert es aus!

Die etwas weniger Experimentierfreudigen können sich auch am [Spargel-Erdbeer-Salat mit Orangendressing \(und Burrata\)](#) versuchen, der letztes Jahr, ebenfalls auf Billys Anregung hin, entstand.

Viel Freude beim Ausprobieren und Vernaschen!

Ich wünsch euch eine genussvolle Frühlings-/Erdbeer-/Rhabarber-/Spargelzeit!

Eure Judith

* *Werbung in Form von Nennung/Verlinkung/Darstellung von Produkten auf Fotos* *

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 Topf zugedeckt noch 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, in der 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
rdnüsse, 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