

Buchvorstellung: „Easy peasy. Einfach kochen mit 2 bis 8 Zutaten“ von Nagahama & Lehmann



Auf meinem Arbeitstisch stapeln sich zurzeit viele neue Kochbücher, die dieses Jahr erschienen sind und die ich euch hier vorstellen möchte. Also werde ich den Buch-Dienstag vom letztem Jahr wieder etablieren und versuchen, euch jede Woche einen neuen Liebling meiner Buchsammlung vorzustellen. Das Werk der Woche stammt wie das vom letzten Dienstag aus dem Hause [Callwey](#). Wie es neuerdings Trend zu sein scheint, kommt es im quadratischen Format daher und schon das Cover verspricht wunderschöne Bilder und ein spannendes Konzept.



Man wird nicht enttäuscht. Das Autoren-Paar lernte sich 2007 in Paris kennen. Beide sind im Bereich Food und Fotografie zuhause. Joerg ist Fotograf und reiste für Modereportagen und später auch für Foodfotos um die Welt. Risa arbeitete in angesehenen japanischen Restaurants und liebt Fotografie. Als beide 2012 nach Berlin zogen, war die Umstellung groß und der kulinarische Schock erst recht. Die Esskultur in Deutschland unterschied sich stark von der französischen und so begann Risa, immer öfter selbst zu kochen. 2016 entstand die Idee, „mit wenigen Produkten genussvolle Speisen auf den Teller zu zaubern und sich dabei auf wenige Aromen zu konzentrieren“.

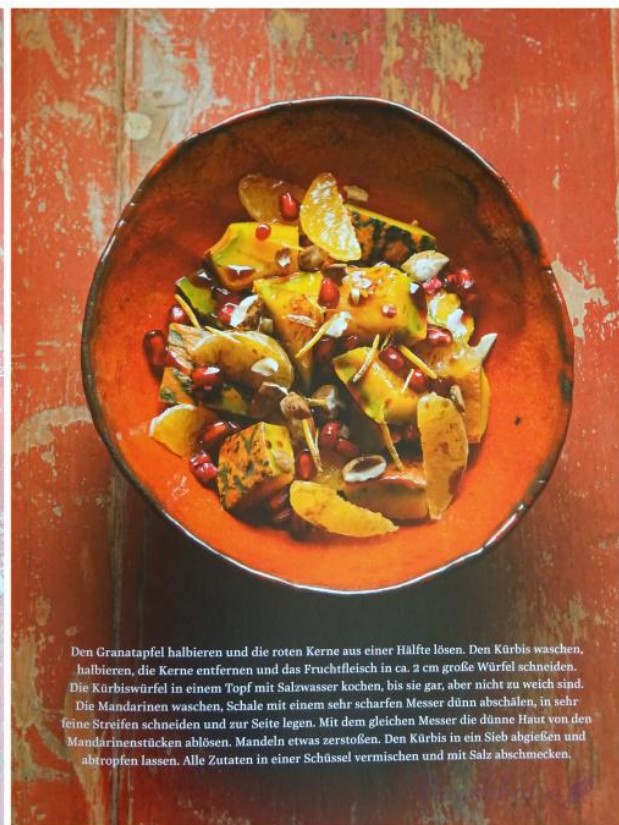
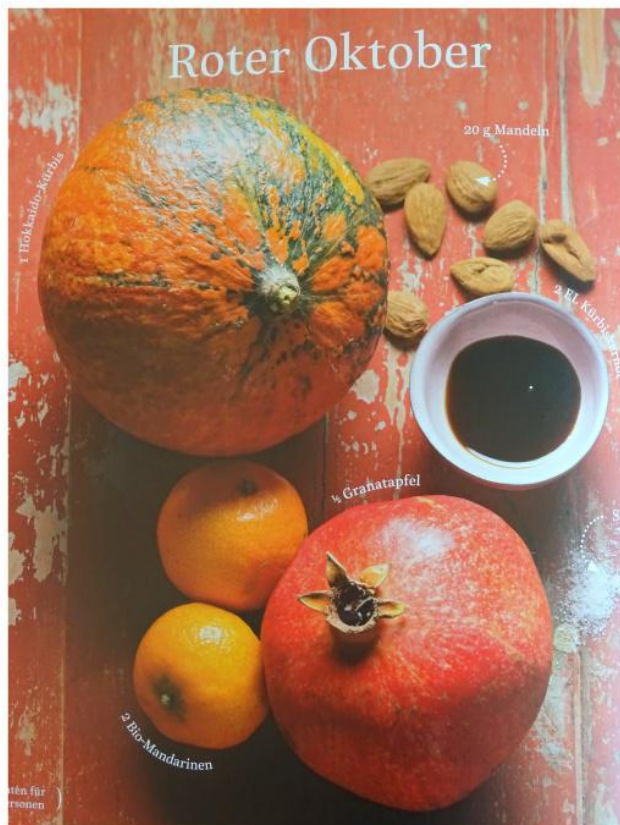


Inhalte

Das Buch bietet nicht nur gesunden Genuss, der schnell und unkompliziert für jeden machbar ist, sondern auch eine genauso simple wie wunderschöne Gestaltung.

Jede Doppelseite enthält ein Rezept. Links sind die beschrifteten Zutaten abgebildet, rechts das fertige Gericht sowie die kurzen Anleitungen.

Die Gerichte sind so easy peasy fertig wie es klingt und jede Seite macht Lust, die Rezepte auszuprobieren, die auch noch **kreative Namen** tragen (Fliegender Mais, Mango-Tango, Roter Oktober).



Der große Vorteil: Es geht nicht nur schnell, man braucht auch nicht viele Zutaten und einige davon hat man meist eh im Haus. Unterteilt wird das Buch in **vier Kapitel**: Morgens, Mittags, Zwischendurch und Abends. Alle Rezepte sind übrigens **vegan**. Am Schluss findet sich eine Doppelseite zu „besonderen Zutaten“, die etwas exotischer und auf dem Wochenmarkt um die Ecke vielleicht nicht unbedingt erhältlich sind.



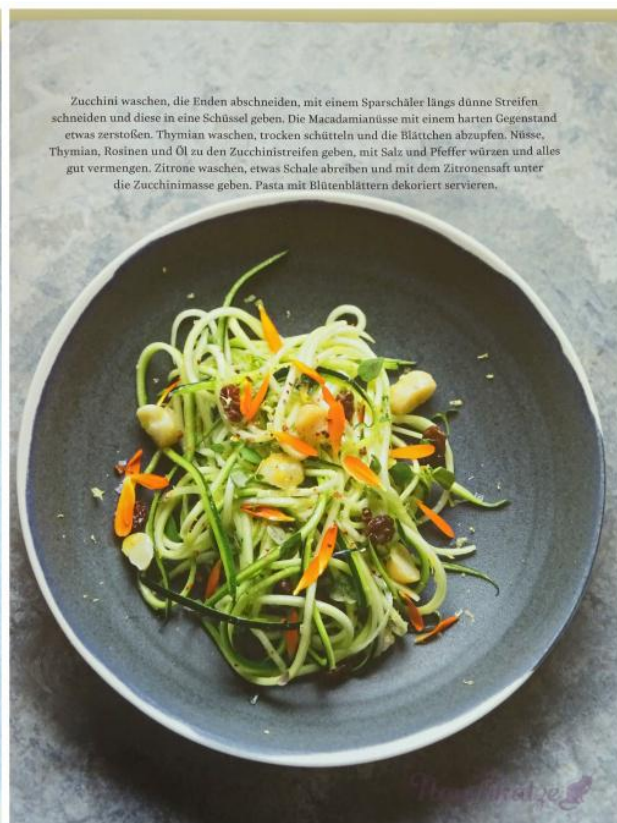
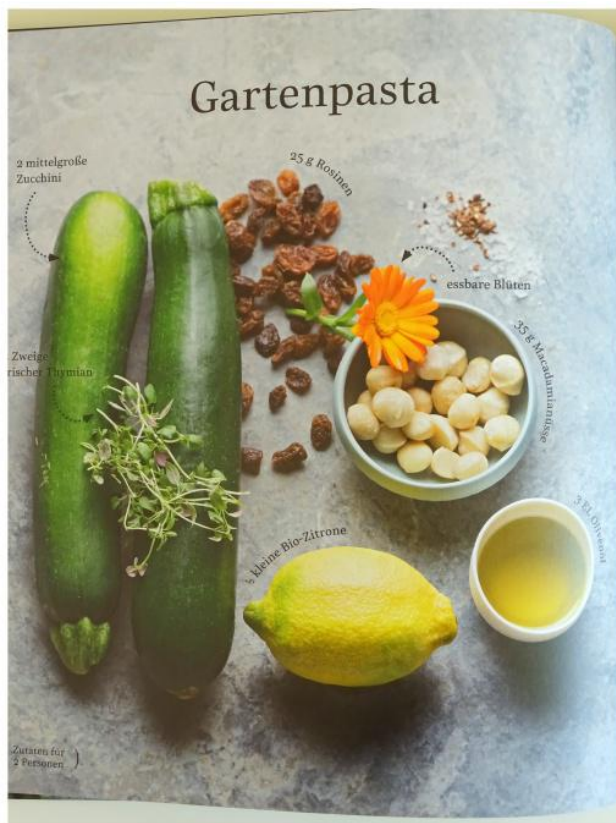
Kostprobe?

Mit „**Die Queen in Japan**“ in den Tag starten heißt, ein grünes Haferporridge mit Reis-Kokos-Milch, Matcha und Pistazien zu genießen.

Ein schnelles und köstliches Mittagessen wäre die „**Nudelei**“: Spaghetti mit Koriander-Curry-Kokos-Pesto und Champignons. Die Zubereitung dauert solange, wie die Pasta kocht.

Zum Knabbern zwischendurch klingen die Braunkohlchips mit Olivenöl, Salz und Chili wunderbar – der Name ist Programm: „**Scharf im Sofa**“.

Abends kann man den Tag mit einer „Kaminsuppe“ ausklingen lassen. Hier treffen Maronen auf Zwiebel, Hafermilch und Kürbiskerne und vereinen sich zu einer Cremesuppe.



In diesem Buch kann man blättern, wenn man nur eine Handvoll Zutaten da hat und einfach schauen, was man damit machen könnte.

Um es kurz zu sagen: Ich finde, das Buch ist ein kleines Kunstwerk geworden und das Projekt der beiden Autoren ist absolut gelungen!

Wer ein besonderes Kochbuch besitzen oder verschenken möchte, dem sei dieses hier wärmstens ans Herz gelegt.

Ich hoffe, ihr könnt euch auch mit gutem Soulfood wärmen, bis dieser Kälteeinbruch vorüber ist und wünsche euch genussvolle Tage! Macht es euch schön und haltet euch warm!

Eure Judith

Risa Nagahama & Joerg Lehmann

„Easy peasy. Einfach kochen mit 2 bis 8 Zutaten“

Callwey Verlag

ISBN: 978-3-7667-2269-0

gebunden

20,00 Euro

Lauchcremesuppe mit Curry und Apfel



Diese einfache wie köstliche Suppe habe ich schon Anfang des Jahres beim Spieleabend einer Freundin kennen gelernt, aber erst neulich schaffte ich es, sie nachzukochen. Das Rezept stammt aus der Zeitschrift [Landlust](#). Anneli hatte noch allerlei Kleinigkeiten klein geschnippelt und so konnte man sich zusätzlich zum gebratenen Lauch diverse Einlagen aussuchen, zum Beispiel Frikadellenwürfel, Wurst, geriebenen Meerrettich,

Croutons,... Diese Idee fand ich super, weil sie auch die Fleischesser der Truppe befriedigte. Aber auch nur mit Lauch und etwas schwarzem Sesam ist die Suppe wunderbar. Ich habe sie abends vorgekocht, so dass wir am nächsten Tag nach der Arbeit was zum Wärmen da hatten.

Mit Pflanzensahne oder Kokosmilch statt Sahne wird das Gericht **vegan**.



Für 4 Personen:
2 Stangen Lauch
2-3 Äpfel

1 Schalotte oder Zwiebel
2 Kartoffeln
2 TL Currypulver
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne [für Veganer: Pflanzensahne oder Kokosmilch]
Salz, Pfeffer
Etwas Butter oder Öl zum Dünsten
[Schwarzer Sesam oder auch frische Brotroutons]

Lauch längs aufschneiden und waschen, dann klein schneiden.
Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Ebenso die
Zwiebel und die Kartoffeln schälen und würfeln.

Butter oder Öl in einem großen Topf zerlassen und zwei Drittel
des Lauchs, die Zwiebel, den Apfel und die Kartoffeln
andünsten. Curry darüber streuen und einige Minuten
mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Pfeffern,
leicht salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Fein
pürieren und noch einmal abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter oder Öl erhitzen und den
restlichen Lauch darin bissfest dünsten.

Die Suppe in Schalen füllen und den Lauch sowie beliebige
andere Toppings darüber geben.



Lauch finde ich zurzeit ganz toll als Gemüse, weil er so unkompliziert ist und schnell gart. In kleinen Streifen mit etwas Sahne zur Pasta, in der Pfanne geschwenkt zu einem Stück

Fisch, als Quiche, ... Lauch schmeckt immer, findet ihr nicht?
=)

Ich hoffe, diese Suppe wird euch auch so begeistern wie mich
und wünsche euch genussvolle Tage!

Eure Judith

Selbstgemachte Bounty-Riegel (vegan ♥ ohne Kristallzucker ♥ roh)



Letzte Woche brachte Naschkater zwei Kokosnüsse vom Einkaufen mit. Kokosnüsse fallen bei mir in die Kategorie „Leberknödel-

Phänomen“. Jetzt denkt ihr sicher: Häh?

Also, das ist so. Fleisch esse ich ja generell wenig und ich versuche, in Restaurants, wo ich seine Herkunft nicht kenne, generell keines zu essen. Ganz selten überkommt es mich, dann muss es mal sein. Noch seltener esse ich Leberknödel. Darauf habe ich vielleicht einmal in zwei oder drei Jahren Lust. Dann aber so richtig. Das nennt Kater Leberknödel-Phänomen.

Und genauso ist es bei mir mit Bounty oder generell Kokos. Frisch mag ich Kokosnuss auch richtig gerne, genauso wie Kokosmilch immer geht, aber alles, was mit Kokosraspeln zusammen hängt, rühre ich normalerweise nicht an. Schon witzig, wie das so ist mit den Geschmäckern.

Beim Anblick der frischen Kokosnuss kam dann mal wieder ein Bounty-Moment. Normalerweise gehe ich dann los und kaufe mir eins, füttere es genüsslich auf und habe dann wieder drei Jahre Ruhe vor diesen Gelüsten. In letzter Zeit fand ich solche konventionellen Riegel eh immer viel zu süß und hatte keine Lust mehr drauf. Da kamen Naschkaters Einkauf und auch die Idee für gesunde selbstgemachte Riegel genau richtig. Das Rezept ist super einfach und ich finde, das Ergebnis schmeckt einfach bombig! Ab jetzt brauche ich nie wieder welche zu kaufen, diese hier sind nicht nur viel gesünder, sondern auch doppelt so lecker. Glaubt ihr nicht? Probiert es aus!



Für 5-10 Riegel, je nach Größe:
150 g frische Kokosnuss
6 Datteln (ca. 40 g)

etwas geriebene Tonkabohne oder Vanille

1 EL Kokosöl

2 EL Kokosöl

2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

4 EL Rohkakaopulver

Alle Zutaten in einen Mixbecher wiegen und mit der Impulstaste so lange mixen, bis die Masse klebrig wird und zusammenklumpt. Sie ist dann relativ fein. (Falls es gar nicht klumpen will, einen Esslöffel Wasser zu geben).

Am besten und sehr viel schneller geht es sicher mit einem Hochleistungsmixer.

Die Masse zu kleinen Riegeln formen oder optimalerweise in die Mulden einer Riegelform drücken, die zuvor mit Frischhaltefolie ausgelegt wurden.

In einem kleinen Topf das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen. Ahornsirup unterrühren, dann den Kakao. Die flüssige Schokolade über die Riegeln in die Formen gießen und glatt streichen. Im Kühlschrank fest werden lassen und dann vorsichtig heraus lösen. In einer Dose im Kühlschrank aufbewahren.



Unsere Riegel waren schneller weg, als man Kokosnuss sagen konnte. Ich nehme an, dass demnächst wieder welche in der Küche liegen oder Naschkater sich plötzlich klopfend auf dem

Balkon zu schaffen macht...

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben!

Eure Judith

Gesund snacken: Aprikose-Mandel-Energiekugeln



Als kleinen gesunden Snack während der Arbeit haben Naschkater und ich Energiekugeln, oder neudeutsch *bliss balls*, für uns entdeckt. Zu Beginn habe ich ein Rezept aus Bear Grylls „Bärenstarke Rezepte“ und ein weiteres aus einem australischen Buch ausprobiert. Diese schokoladigen Varianten mit Kakao finde ich weiterhin grandios, aber ein bisschen Abwechslung

muss dann doch hin und wieder sein. Mittlerweile experimentiere ich auch selbst und habe da offenbar ein Händchen für, denn mein erster ganz eigener Versuch ohne Rezept als Orientierung wurde gleich perfekt. Die Mengen passten, die Konsistenz war prima – und vor allem waren sie total lecker, schön fruchtig und nussig durch die Mandeln!



Allerdings würde ich zukünftig gleich die doppelte Menge machen und die Kugeln auch etwas größer portionieren, denn diese kleinen Kerlchen sind so unglaublich schnell

aufgefuttert... naja, ihr kennt das ja sicher auch. =)
Ruckizucki geht das Rezept auf jeden Fall. Abwiegen, mixen,
rollen – fertig!

Für ca. 15 trüffelgroße Kugeln:

100 g getrocknete Aprikosen

40 g Datteln

50 g Mandeln (geröstet)

10 g Hanfpulver/Hanfmehl

1 Prise Salz

1-2 EL Erdmandeln, gerieben oder gemahlene Mandeln

Alle Zutaten in einen Mixbecher wiegen und mit der Impulstaste fein mixen, so dass man noch Mandelstückchen erkennt, die Masse aber recht homogen und klebrig ist. Sollten die Aprikosen trockener sein als meine und die Masse sich gar nicht mixen lassen, dann 1 Esslöffel Wasser zugeben.

Die Erdmandeln/Mandeln in einen tiefen Teller geben. Mit einem Löffel Portionen von der Masse abstechen, mit den Händen (eventuell ganz leicht angefeuchtet) zu Kugeln rollen und in den Teller mit Mandeln legen. Den Teller rotieren, so dass die Kugeln darin hin und her rollen und rundum mit Mandeln überzogen werden.

Ich bewahre solche Kugeln immer in einem gespülten Schraubglas oder einer Tupperdose im Kühlschrank auf. Im Glas nehme ich sie auch mit zur Arbeit. Sogar mein oft spottender Kollege (ich ernähre mich seiner Meinung nach zu gesund) greift da hin und wieder gerne zu.



Mit den Zutaten kann man sicher gut variieren. Wenn ihr zum Beispiel lieber Feigen oder Nüsse mögt, probiert das aus! Die Datteln dienen der Süße und kleben natürlich auch sehr gut. Im

Hanfpulver steckt unglaublich viel Protein und gesund ist es außerdem, deswegen gebe ich immer gern eine Portion davon dazu. Geschmacklich merkt man es kaum, höchstens eine „grüne, erdige“ Note im Hintergrund. =)

Ich hoffe, euch Lust gemacht zu haben auf diese gesunde und unkomplizierte Nascherei und vielleicht probiert ihr das Rezept ja mal aus und berichtet mir, wie ihr es findet!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Vegane Heidelbeermuffins ohne Kristallzucker



Plötz

lich waren da diese Heidelbeeren im Tiefkühlfach. Naschkater hat eine Beerenphase. Sofort entstand vor meinem inneren Auge ein Bild: Fluffiger Teig mit dunkellila Beeren und einem Hauch von Zitrone.

Heidelbeermuffins sind ein Klassiker unter den Muffins und trotz ihrer Einfachheit finde ich sie sooo köstlich, denn der süße Rührteig – aufgepeppt mit einem Hauch Zitronenschale – mit den leicht säuerlichen Beeren und einem Hauch Zimt darin...so etwas kann man eigentlich immer verputzen, morgens, mittags, abends.

Sie sind auch ganz fix gebacken! Als Naschkater gestern Abend vom Sport kam, standen sie abgekühlt in der Küche. Sein Kommentar nach dem ersten Biss: „**Das sind die besten Muffins, die du bisher gebacken hast!**“ Wenn Kater ein Rezept mit solchen Worten freigibt zur Veröffentlichung, dann kann ich es euch natürlich nicht vorenthalten und so habe ich heute früh das schöne Sonnenlicht ausgenutzt und sie noch schnell für euch abgelichtet, bevor sie alle aufgefuttert sind.



Für ca. 10 Stück:
190 g Dinkelmehl 630
60 g Kokoszucker

$\frac{1}{2}$ TL Zimt
2 Prisen Salz
2 TL Backpulver
abgeriebene Schale einer halben Bio-Zitrone
60 g Agavendicksaft/ Ahornsirup
80 ml zerlassene vegane Margarine
80 ml Reisdrink (alternativ Mandel oder auch Soja)
 $\frac{1}{2}$ Banane, mit der Gabel zu Brei zerdrückt
120 g Heidelbeeren (frisch oder TK)

Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Die Margarine abwiegen und im Ofen zerlassen.

Die sechs ersten, trockenen Zutaten in eine Schüssel wiegen. Reisdrink, Agavendicksaft und zerlassene Margarine und die Banane verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Mit dem Handmixer kurz zu einem zähen Teig verrühren. Dann die Beeren vorsichtig unterheben.

Die Mulden eines Muffinblechs fetten oder mit Papierförmchen auslegen und mit dem Teig füllen.

Die Muffins ca. 30 Minuten backen, gegen Ende etwas im Auge behalten, damit sie nicht dunkel werden und am besten die Stäbchenprobe machen.

Auf einem Gitter abkühlen lassen.[nurkochen]



Naschkatze 

Die Sonne hat sich ja leider schnell wieder verflüchtigt, aber wenn man die Augen zumacht und einen Muffin genießt, geht sie auf der Zunge wieder auf. =)

Ich wünsche euch eine genussreiche Restwoche und kommt gut im
Wochenende an!

Eure Judith