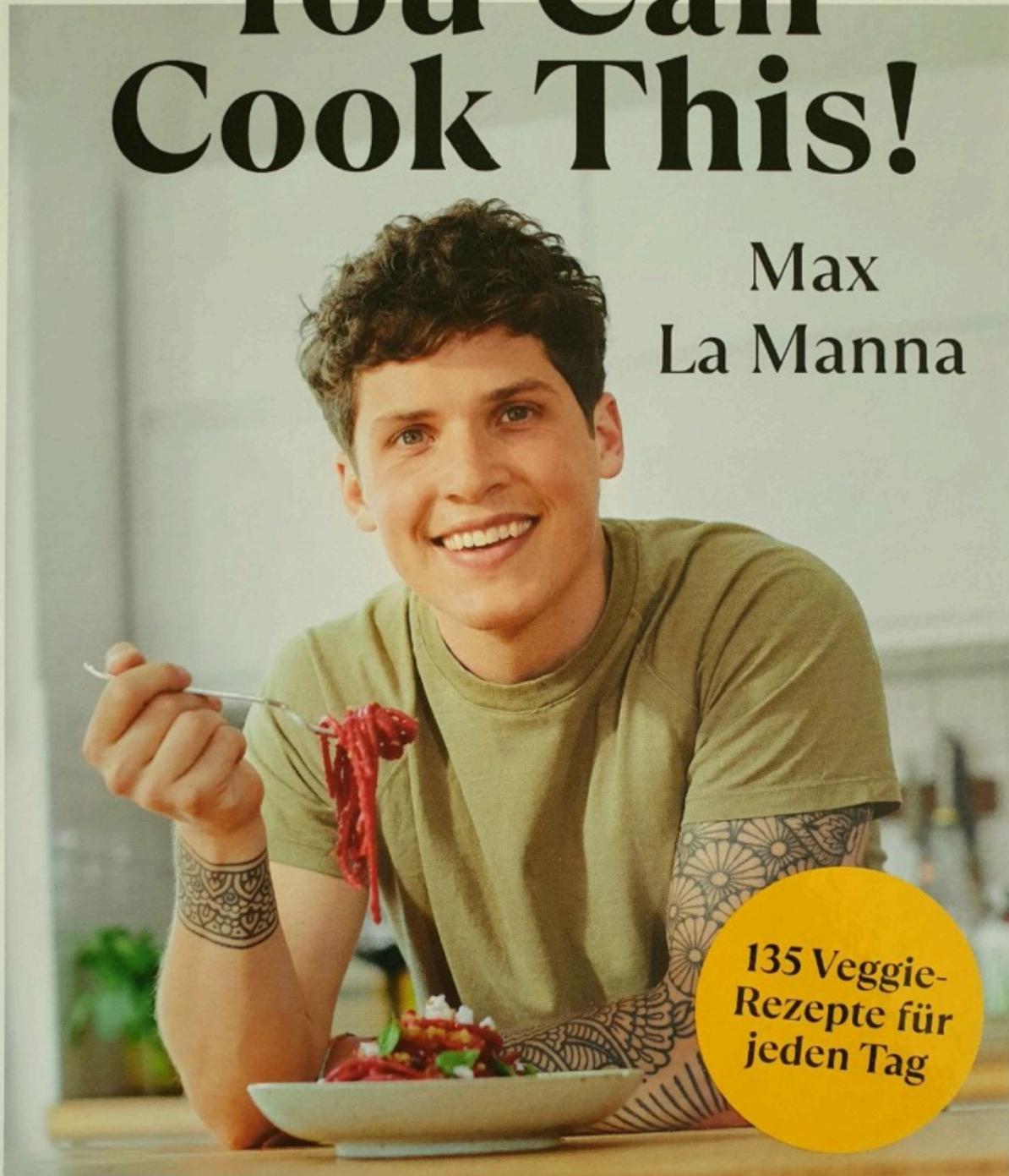


**Buchvorstellung: „You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden“ von Max La Manna**



# You Can Cook This!

Max  
La Manna



135 Veggie-  
Rezepte für  
jeden Tag

Alles verwenden, nichts verschwenden

Es ist mal wieder Buchwoche! Ein weiteres neues Kochbuch aus dem Hause DK fügt sich in meine Sammlung.

Neulich habe ich übrigens einen neuen Bücherschrank gekauft – ein wahres Art Déco-Schmuckstück – in das nun alle meine Koch- und Backbücher hineinpassen. Vorher waren sie auf 3 Regale verteilt. Beim Umräumen habe ich dann mal gezählt und festgestellt, dass die Sammlung etwa 150 Bücher umfasst!

Aber schauen wir mal auf den Neuzugang. Der Autor Max La Manna war mir bisher kein Begriff, in den sozialen Medien ist er das aber wohl durchaus. Der ehemalige Schauspieler und Low-Waste-Koch kreiert viele Rezepte aus Resten, denn er empfindet Lebensmittelverschwendung als Sakrileg, womit er mir aus dem Herzen spricht. Jeden Tag werden solche unvorstellbaren Mengen an Lebensmitteln weggeworfen! Ich finde das furchtbar und einfach nur traurig.



## Strunkpesto mit Kräutern

Beim Putzen von Gemüse fällt meist reichlich »Abfall« an, doch in diesen Resten stecken enorm viele Möglichkeiten. So habe ich für dieses Pesto den Strunk von Brokkoli verwendet, aber auch alle anderen grünen Stiele und sogar die harten Rippen von Grünkohl eignen sich für diese Zubereitung. Das köstliche Pesto kannst du auf Brot oder Käse-Toasties (S. 93) streichen, unter Nudeln oder Kartoffelsalat mischen oder statt Tomatenmark für meine Quetschkartoffeln (S. 36) verwenden.

- 1–2 Brokkolistrünke, grob gehackt
- 4 Knoblauchzehen, mit Schale
- Salz
- 200 g Malfade (oder Fuilli)
- 2–3 große Handvoll Blattgemüse und/oder Kräuter, einkige Kräuter zum Garnieren aufbewahren
- 30 g Sonnenblumenkerne (oder Kürbiskerne), geröstet, plus mehr zum Servieren
- 3 EL Nährhefe
- 1 EL geriebener Parmesan, plus mehr zum Servieren
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Butter

- 1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Backpapier auslegen.
- 2 Brokkolistrünke und Knoblauch in die Backform geben und im Ofen 10–12 Minuten rösten, bis sie weich und gebräunt sind. Herausnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und die Nudeln darin bisfest garen. In ein Sieb abgießen und dabei 50 ml Nudelkochwasser aufbewahren.
- 4 Das weiche Knoblauchfruchtfleisch aus den Schalen drücken. Mit Brokkolistrünken, Blattgemüse und/oder Kräutern, Sonnenblumenkernen, Nährhefe, Parmesan und Zitronensaft in einem Mixer pürieren. Bei laufendem Motor langsam das Olivenöl und das aufgefangene Nudelkochwasser zugießen und weitermixen, bis das Pesto sehr glatt ist.
- 5 Die abgetropften Nudeln zurück in den Topf geben und auf den Herd stellen. Bei schwacher Hitze zuerst die Butter unterrühren, dann Pesto und Zitronenschale sorgfältig untermischen. Die Nudeln mit Sonnenblumenkernen und Parmesan bestreuen, mit den Kräutern garnieren und servieren.

**Tipps** Anstelle von Kräutern können auch Reste von Spinat, Karottengrün oder Sellerieblätter verwendet werden.

Das Pesto zum Aufbewahren in ein sauberes Glas füllen und 1 cm hoch mit Olivenöl bedecken. So hält es sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.

Nach Belieben glutenfreie Nudeln verwenden.



Kohl & Blattgemüse

Max La Manna wollte Rezepte entwickeln, die Spaß machen und unnötiger Verschwendung konstruktiv entgegenwirken. Seine Gerichte sind mit Lebensmitteln gekocht, die man bereits in der Küche oder dem Vorratsschrank hat, wodurch man auch noch Zeit und Geld spart.

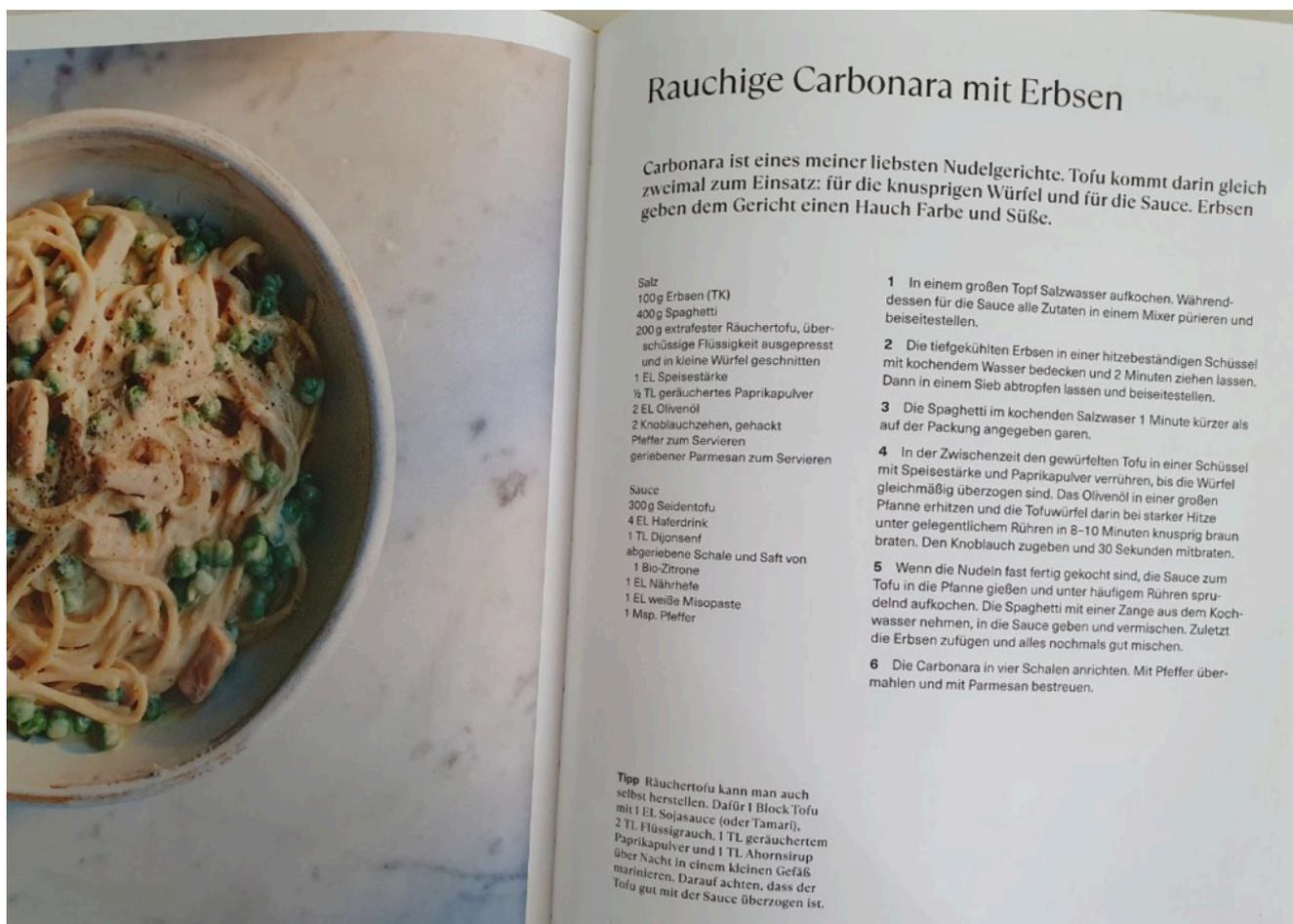
Vorwort	6	14 Schnelle Rezept-Hacks	256
In der Küche	9	Hol alles raus aus deinen Lebensmitteln!	270
		Register	276
		Dank	286
<hr/>			
1	Wurzelgemüse		14
	Karotte		
	Pastinake		
	Kartoffel		
	Rote Bete		
<hr/>			
2	Getreide		48
	Reis		
	Körner & Samen		
	Nudeln		
	Brot		
<hr/>			
3	Fruchtgemüse		82
	Tomate		
	Aubergine		
	Paprika		
<hr/>			
4	Kürbisse & Hülsenfrüchte		110
	Kürbis		
	Zucchini		
	Gurke		
	Tofu		
	Kichererbsen		
	Bohnen		
<hr/>			
5	Kohl & Blattgemüse		140
	Blumenkohl		
	Brokkoli		
	Kräuter		
<hr/>			
6	Pilze & Zwiebelgemüse		172
	Pilze		
	Zwiebel		
	Knoblauch		
<hr/>			
7	Milch & Alternativen		204
	Milch		
	Joghurt		
<hr/>			
8	Obst		222
	Apfel		
	Banane		
	Beeren		
	Zitrusfrüchte		
<hr/>			
9	Reste		238

## Inhalt

Nach dem Vorwort gibt es eine kleine Einleitung über die richtige Lagerung von Lebensmitteln, das Verwerten von Resten und richtige Vorbereitung zur Vermeidung von Verschwendung.

Die folgenden 9 Kapitel sind nach Zutaten gegliedert, sodass die Leser schauen können, was sie da haben und dann entsprechende Rezepte suchen können.

Zum Schluss gibt es noch 14 schnelle Rezept-Hacks sowie Tipps, wie man alles aus Lebensmitteln herausholen kann.



## Kostprobe?

Die Rezepte lesen sich fast alle super und man bekommt direkt Appetit. Klasse finde ich das Pesto aus Karottengrün, denn das mache ich auch gerne, wenn ich mal Karotten mit Grün bekomme. Sehr lecker klingen auch die „Sahnigen Nudeln mit Erbsen und Salbeibutter“. Den [panierten und gebratenen Tofu](#) aus „Knusprige Tofu-Burger“ haben wir schon ausprobiert – mega gut! Auch die „Rauchige Carbonara mit Erbsen“ war sehr fein.

Auch für Naschkatzen ist einiges dabei! Zum Beispiel

„Brombeer-Joghurt-Eis mit Keksbröseln“, „Schoko-Brownies mit Tahin und Salz“ oder „Heidelbeer-Galette mit Ingwer“.



Alle Rezepte sind vegetarisch, viele sogar vegan oder leicht veganisierbar. Was ich klasse finde: Max hat tolle Rezepte mit Tofu, da will ich auf jeden Fall noch welche ausprobieren. Denn leckere Tofu-Gerichte kenne ich noch nicht so viele und in puren Tofu Geschmack reinzubekommen, das ist nicht immer so leicht.

Die Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung finde ich ebenfalls super. Naschkater und mir ist das schon lange ein Anliegen und wir achten penibel darauf, dass uns nichts verdirbt oder wir etwas vergessen und es dann entsorgen müssen. Wenn etwas weg muss oder ich Lebensmittel bei

foodsharing gerettet habe, entstehen manchmal kreative neue Rezepte – sicher habt ihr das hin und wieder beim Lesen auf der Naschkatze mitbekommen.

Da ich größtenteils vegetarisch koche, hier wirklich noch neue Ideen bekomme und das Thema so aktuell und wichtig finde, gibt es von mir eine herzliche Empfehlung für dieses Buch!

Habt viel Freude beim Stöbern, beim Inspirieren-lassen und Ausprobieren!

Eure Judith

Max La Manna

You can cook this! Alles verwenden, nichts verschwenden.

135 Veggie-Rezepte für jeden Tag

DK Verlag

Hardcover, 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4789-5

---

**Veganer Thu-no-fischsalat aus Kichererbsen**



Neulich habe ich das erste Mal diesen veganen Thunfischsalat ausprobiert. Die Rezeptidee hatte ich auf irgendeinem Blog gesehen, dann aber noch ein bisschen verändert. Vermutlich kann man dafür auch gekochte weiße Bohnen verwenden, das wollte ich mal ausprobieren.

Dieser Salat (oder auch Aufstrich) ist wirklich lecker und hat durch die Alge und somit das Meer-Aroma tatsächlich einen Anklang an Thunfisch.

Auf jeden Fall ist er eine wunderbar herzhaftes Möglichkeit, etwas Pflanzliches aufs Brot zu schmieren, mit Nachos zu dippen, in Wraps zu rollen oder auch zu Salz- oder

Bratkartoffeln zu genießen.

Kala Namak (auch Kala Nun oder Schwarzsatz) ist ein dunkles, schwefeliges Salz, dessen Geruch an faulige Eier erinnert. Mit ihm kann man in der veganen Küche prima die Assoziation von Ei herstellen (in einem Rohkostkurs durfte ich mal gedörrte Avocado mit diesem Salz kosten, das schmeckte wie Ei!) und auch generell ist es eine interessante Note für viele Gerichte. In der indischen und auch ayurvedischen Küche findet es Verwendung zum Beispiel bei Chutneys oder fruchtigen Gerichten.



Das Algenblatt hatte ich zuerst im Blitzhacker zerkleinern wollen, was aber nicht wirklich funktionierte. Dann hatte ich es in einem guten Mörser versucht, aber auch das gelang nicht so wirklich. Schließlich stellte sich die Püriermethode als die beste heraus.

Wir haben übrigens festgestellt, dass (getrocknete und eingeweichte) Kichererbsen unglaublich viel schneller gekocht sind, wenn man eine großzügige Prise Natron ins Kochwasser gibt. Ich wollte mal wissen, woran das liegt und habe nachgelesen: Beim Erhitzen von Speisenatron und Wasser kommt es zu einer Reaktion, die bewirkt, dass sich das Pektin in den Zellstrukturen der Hülsenfrüchte schneller auflöst, wodurch sie besser Wasser aufnehmen und somit schneller garen können.

Besser verträglich sind sie dann auch, zumindest habe ich die Erfahrung gemacht, dass mein Bauch sie mir dann bei weitem nicht so übel nimmt wie sonst. =)

Für dieses Rezept habe ich 2 Gläser gekochte Kichererbsen genommen mit je ca. 240 g Abtropfgewicht.

### **Für 4–8 Portionen:**

400–500 g Kichererbsen, gekocht, gewaschen und abgetropft  
2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt  
3 gr. Gewürzgurken, gehackt

### **SAUCE:**

1 Blatt Nori-Alge (Sushi), klein gezupft  
5 EL vegane Mayonnaise  
2–3 EL dunkles Tahin  
4–6 EL Gewürzgurkenwasser  
3 EL Zitronensaft  
1–2 TL Senf

$\frac{1}{2}$  TL Kala Namak-Salz  
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Kichererbsen mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Masse sollte leicht stückig sein, aber so, dass man nicht unbedingt sofort erkennt, dass es Kichererbsen sind.

Die Zwiebel und die Gürkchen dazugeben.

Alle anderen Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben, mit dem Mixstab pürieren und mit der Kichererbsenmasse vermischen.

Zum Schluss noch einmal mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mit Zitronensaft abschmecken.



Ich gehe mal noch eine Runde naschen und hoffe, der Kichererbsensalat schmeckt euch genauso gut wie Naschkater und mir!

Habt eine genussvolle Zeit und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

---

**Fenchel-Birnen-Salat mit**  
**Rucola, Granatapfel, Mandeln**  
**und Mohn**



Diese Woche gibt es mal wieder was Herzhaftes im Hause Naschkatze. Aus dem neuen Buch „[Nistisima](#)“ habe ich diesen köstlichen Fenchel-Birnen-Salat ausprobiert. Ich mag Apfel in Salaten total gerne, zum Beispiel im Grünkohlsalat oder in einem normalen grünen Salat mit Extras in Form von Champignonscheiben, etwas Mais, Frühlingszwiebel, Rote Bete, Ei...

Die Idee mit Birne fand ich super spannend und geröstete Zutaten finde ich auch immer klasse. Im Rezept werden Mandeln, Samen und Mohn im Ofen bei 200 Grad geröstet, aber ich muss sagen, dass ich es nicht einsehe, für 8–10 Minuten den Ofen auf 200 Grad zu heizen. Sollte ich an einem Tag eh noch etwas backen, verbinde ich das dann. Aber diesmal habe ich alles in eine beschichtete Pfanne gegeben und darin geröstet, das ging genauso gut.



Als ich dann den Salat machen wollte und zur Obstschale ging – waren von den vormals 2 Birnen noch eine da. Naschkater hatte eine in sein Müsli geschnitten. Da schaute ich blöd ins Obst.. Aber da im Rezept schon stand, dass man auch Apfel nehmen kann, nahm ich kurzerhand eine Mischung: 1 Apfel und 1 Birne. Ich muss sagen, das war klasse! Birnen sind etwas süßer, der Apfel gibt Frucht und Säure dazu. Fazit: den Salat habe ich nicht zum letzten Mal gemacht!

Die Autorin schrieb zu diesem Rezept übrigens: *„Als ich diesen Salat zum ersten Mal gemacht habe, habe ich alle vier Portionen ganz allein verputzt.“* Ich verstehe, wieso. =)

Da ich noch Granatapfelkerne da hatte und finde, dass sie immer ein optisches, geschmackliches und natürlich auch gesundheitliches Extra darstellen, ob in Salaten, über Gerichten oder sogar Galettes, hab ich noch ein paar darüber geworfen. Ansonsten habe ich mich diesmal aber recht genau ans Rezept gehalten. Hier kommt es:

**Für 4 Personen:**

- 1 TL Fenchelsamen
- 40 g (blanchierte) Mandeln
- 2 TL Mohnsamen
- Olivenöl
- 1 Fenchelknolle
- 2 feste Birnen  
(oder Äpfel oder beides)
- 3 EL Apfelessig
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 80 g Rucola

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine Pfanne erhitzen. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, die Mandeln grob hacken und mit Fenchelsamen und Mohn in einer

Schüssel mit etwas Olivenöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne geben und unter häufigem Rühren rösten, bis die Mandeln goldbraun sind. (Alternativ in einer kleinen Ofenform bei 200 °C im Ofen 8–10 Minuten rösten.) Abkühlen lassen.

Den Fenchel putzen, vorhandenes Grün beiseitelegen. Die Birnen vierteln, die Kerngehäuse entfernen und Spalten schneiden. Den Essig in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl sowie je 1 großen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Birnen hineingeben, dann die Knolle hineinhobeln (oder mit einem Sparschäler feine Streifen schneiden). Den Rucola zugeben und alles gut vermischen. Den Salat auf eine Servierplatte geben, mit den abgekühlten Mandeln und Samen bestreuen und servieren.



An dieser Stelle einen lieben Dank an Frauke und Andreas für ihre wunderhübsche Glasplatte, die sie mir im Rahmen ihres Umzugs und dem damit verbundenen Ausmisten geschenkt haben. Ich finde sie sehr fotogen und werde sie in Ehren halten! =)

Euch allen habe ich hoffentlich Appetit gemacht auf frischen, frühlingshaften Salat und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!

Eure Judith

---

**Buchvorstellung: „Nistisima. Traditionell • mediterran • vegan“ von Georgina Hayden**



# Nistisima

traditionell • mediterran • vegan

*»Köstliche Rezepte und  
großartiges Storytelling –  
reserviert mir einen Platz  
an Georginas Tisch!«*

Jamie Oliver

Georgina  
Hayden

Ein neues Kochbuch ziert meine Sammlung und zwar eins, das auf den zweiten Blick ungewöhnlich ist. Mediterrane vegane Küche

ist ja genau mein Ding und da die Autorin griechisch-zypriotische Wurzeln hat, aber auch Rezepte der Levante und aus Osteuropa in ihrem Buch gesammelt hat, fand ich das super spannend. Der weitere Aspekt ist bei mir weniger passend, denn Nistisima bedeutet Fastenessen. Als sagen wir mal Heidin habe ich mit Religion und deren Fastenzeiten nicht viel am Hut, aber ich fand es spannend, etwas darüber zu erfahren. Und mir war nicht bewusst, wie diese Tradition sich kulinarisch gestaltet und wie facettenreich und zeitlos diese traditionelle vegane Küche ist!

Aber schauen wir uns das Buch mal an.

Georgina Hayden hat sich dafür aus verschiedensten Küchen inspirieren lassen und hat viele alte Familienrezepte gesammelt. Zu Beginn erzählt sie den Lesern, was es mit dem Fasten überhaupt auf sich hat und welche Regeln und Fastenzeiten es im Jahresverlauf im orthodoxen Glauben und im östlichen Christentum gibt.

Eins vorweg: Die Rezepte sind natürlich für alle geeignet, auch wenn man überhaupt nicht fasten möchte! Für alle Vegetarier und Veganer ist das Buch in meinen Augen eine riesige Inspiration!

Nach der Einleitung gliedert sich das Buch in 7 Kapitel:

# *Inhalt*

Einleitung	11
Nicht nur Brot zum Frühstück	26
Salate, Dips und Pickles	62
Erntezeit – Gemüse der Saison	114
Vorrat – Hülsenfrüchte und Getreide	168
Kuchen, Kekse und Desserts	212
Eingemachtes und Getränke	260
Produkte, Techniken, Bezugsquellen	282
Register	292

Schön finde ich, dass neben dem Kapitel „Vorrat“ auch „Erntezeit“ mit saisonalen Gerichten vorhanden ist. Zum Schluss geht es an „Eingemachtes und Getränke“, wo ich besonders viele neue Rezepte kennengelernt habe. Auch das Kapitel über „Produkte, Techniken, Bezugsquellen“ fand ich interessant, denn mir kam es zum Beispiel noch nie irgendwo unter, geschweige denn in den Sinn, selbst gekochte Kichererbsen zu häuten. Warum das manchmal Sinn macht und vieles mehr erfahrt ihr im letzten Kapitel.

Jedes Kapitel wird mit einem Aufmachertext eingeleitet, der auf die Besonderheiten der enthaltenen Gerichte oder kulturelle Traditionen eingeht. Insgesamt enthält das Buch 120 Rezepte.



Fast alle Rezepte sind sehr schön bebildert und die Rezepte sind übersichtlich dargestellt. Zu jedem Gericht gibt es einen persönlichen Text der Autorin mit Anmerkungen zu Zutaten, dem Namen, der Herkunft, Besonderheiten des Gerichts, Tipps zur Zubereitung oder Erinnerungen.



## Kostprobe?

Zum Frühstück würde ich gerne mal „Kleine Za’atar -Schnecken“ probieren, oder „Salzige Mohnkringel“. Auch das „Koulouri, zypriotisches Dorfbrot“, klingt lecker. Auf jeden Fall ausprobieren werde ich den „Chicoréesalat mit Dinkel und Granatapfel“, den „Fenchel-Birnen-Salat mit Mandeln, Rucola und Mohn“ habe ich mit großer Begeisterung bereits vernascht.

Klasse klingen auch die „Kolokithopita: Kürbispastete mit Sultaninen und Harissa“ oder „Helbeh: Kuchen mit Bockshornkleesamen“. Das ist so abgefahren, dass ich es unbedingt testen muss!



Habt ihr Appetit bekommen? Ich hoffe es, denn das Buch ist eine Besonderheit und hat viele begeisterte Leser verdient! Von mir gibt es ganz klar einen fetten Daumen hoch.

Euch wünsche ich eine genussvolle Woche, macht es euch schön!

Eure Judith

Georgina Hayden

Nistisima. Traditionell • mediterran • vegan

DK Verlag

ISBN 978-3-8310-4685-0

Hardcover, 29,95 Euro

---

## Herzhaftes Käse-Quark-Pfannkuchen mit getrockneten Tomaten



Heute gibt es noch mal was Herzhaftes: ein Sonntags- oder

Feiertagsfrühstück. Da ich diese Woche noch mal ein paar Tage Urlaub hatte und mit Freunden gemütliche Tage im Allgäu verbracht habe, wurden im Hause Naschkatze keine Plätzchen mehr gebacken. Manchmal muss man sich einfach ein bisschen Ruhe gönnen, dem Trubel der Vorweihnachtswochen entfliehen und mit Tee, netter Gesellschaft und einem bollernden Ofen das Jahr Revue passieren lassen, Pläne schmieden oder einfach mal ganz den Kopf ausschalten.

Aber es hilft ja nichts, der Endspurt will gelaufen werden und damit für die letzte Arbeitswoche Energie da ist, gab es heute diese Pfannkuchen zum Frühstück, die eine herzhaftere Abwandlung der [Quark-Pfannkuchen mit Erdbeeren](#) sind.



Sie sind super unkompliziert und schnell gemacht, aber trotzdem finde ich, sind Pfannkuchen ein Frühstück für entspannte Tage, an denen man in Ruhe zusammen sitzt und etwas Besonderes genießt, für das man im Alltag meist doch keine Zeit hat.

Ihr könnt zu den Pfannkuchen natürlich alles servieren, was euch schmeckt – frische Röstzwiebeln stelle ich mir als Topping auch sehr lecker vor. Nehmt auf jeden Fall einen kräftigen Käse, sonst geht sein Aroma im Teig unter. Ich hatte einen reiferen Gouda, so eine Sorte sollte das Minimum sein, kräftiger darf es aber auf jeden Fall auch sein.



**Für 10–15 Pfannkuchen:**

200 g Quark 20%  
2 Eier  
50 g geriebener Hartkäse  
50 ml Milch  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 gr. Prise Kurkuma und Paprikapulver  
100 g Dinkelmehl 630  
2 TL Backpulver  
1 gestr. TL Salz

**Servieren:**

getrocknete Tomaten in Öl (nach Geschmack)  
Schnittlauchröllchen  
Butter, zerlassen

ODER alles, was schmeckt (z.B. Röstzwiebeln, gehackte Oliven,  
geriebener Käse)

Quark und Eier verrühren, dann die Milch einrühren. Die Gewürze zufügen. Mehl und Backpulver vermischen, zusammen mit dem Salz zur Quarkmasse geben und alles mit dem Schneebesen verrühren.

Eine beschichtete Pfanne vorheizen und jeweils 1 Esslöffel Teig zu einem runden Pfannkuchen formen. In eine größere Pfanne gehen gut 4 Pfannkuchen gleichzeitig hinein. Auf kleiner Stufe backen, bis sich Bläschen bilden, dann die Pfannkuchen wenden.

Die Pfannkuchen am besten heiß oder warm genießen und mit den Toppings bestreuen und mit zerlassener Butter beträufeln.



Vermutlich werde ich vor und über Weihnachten nichts mehr bloggen. Wir sehen uns zwischen den Jahren wieder!

In der Zwischenzeit seid herzlich eingeladen, im Archiv in den [Plätzchen](#), [Stollen](#) und anderen Naschereien zu stöbern und macht euch genussvolle Tage mit lieben Menschen und gutem Essen!

Alles Liebe und frohe Weihnachten,

eure Judith