

**Buchrezension: „Die  
Geschichte beginnt mit einem  
Huhn“ von Ella Risbridger**



Neulich flatterte ein neues Buch ins Haus. Den Titel hatte ich schon in den Netzwerken gesehen. Aber als ich das vermeintliche Kochbuch aufschlug, war ich überrascht. Denn ein Kochbuch im eigentlichen Sinn ist es gar nicht! Sondern eher ein Lesebuch mit Rezepten. Und zwar ein ganz besonderes, wie

ich finde.

Die Autorin Ella Risbridger schreibt in ihrem Buch über Gerichte, für die es sich zu leben lohnt – und die ihr das Leben gerettet haben, als sie buchstäblich am Boden lag und nicht wusste, ob sie jemals wieder aufstehen würde. Der Gedanke an ein gebratenes Huhn war es, der ihr neuen Lebensmut gab. Und so kochte sie sich nach diesem Tiefpunkt zurück ins Leben.



Das absolut unkonventionelle Lese-Koch-Buch wurde von Elisa Cunningham zauberhaft illustriert. Die kleinen und großen farbenfrohen Bilder haben ihren ganz eigenen Charme und lockern das ansonsten nur aus Text bestehende Buch auf.

Die Rezepte sind außergewöhnlich und lesen sich so, als würde man seiner besten Freundin ganz ausführlich die Zubereitung erzählen. Die Gerichte stammen alle aus dem persönlichen Alltagsrepertoire der Autorin und haben individuelle Namen

(„Eheglück-Wurstpasta“, „Muss-weg-Minestrone“), die zeigen, was sie mit diesen Gerichten verbindet oder woher sie sie kennt („Carbonara für Caroline“).

## Wiener Eier

Ich kenne viele Leute, die sich diese Eier zum Frühstück machen, und kaum zwei von ihnen benutzen den gleichen Namen dafür: „Eggy cuppy“, „Cuppy eggy“, Eier in der Tasse, Zerdrückte Tassen-eier, Mischmasch-Eier, Gestockte Eier, Becky-Eier und das eher ironische Zerschlagene Eier. Obwohl ich noch nie in Wien war, werden sie für mich immer Wiener Eier heißen, weil meine polnische Stiefmutter sie „jajko po wiedeńsku“, „Wiener Eier“, genannt und mir beigebracht hat, wie man sie macht.

Die Eier gebuttert und gesalzen und mit Streifen von herben, grünen Frühlingszwiebeln, so hat sie sie mir zum Frühstück serviert, als ich ein kleines Mädchen war: Ich saß an dem langen Tisch und schaute hinaus zu den Hühnern nebenan, während sie die Butter erhitzte, die Frühlingszwiebeln und den Speck klein schnitt und zwei dicke Scheiben richtig schweres Schwarzbrot toastete. Und die Eier kochte. Ich dachte immer, sie müsse eine Hexe sein, weil sie genau wusste, in welchem Moment die Eier richtig gar waren: die Eiweiße fest, die Dotter glänzend, wachsweich und goldgelb.

Ich hatte nicht das einfachste Verhältnis zu meiner Stiefmutter, vor allem deshalb, weil ich nicht das einfachste Verhältnis zu meinem Vater hatte. Aber wenn ich diese Eier heute zubereite, finde ich eine ganze Menge Trost darin, mich an diese kleinen Augenblicke zu erinnern und zu erkennen, dass es in allen schweren Zeiten auch immer Momente wahrer Freude, wahrer Sicherheit geben kann. Momente wahrer Liebe. →



Genauso persönlich erzählt sie bei jedem Gericht, was es für sie bedeutet und welche Geschichte dahinter steckt und spricht

dabei den Leser direkt an, gibt Tipps, weist auf Schwierigkeiten hin oder empfiehlt „Trink ein Glas Wein“ als kurze Pause bei der Zubereitung.

In der Küche	15
Frühstück	31
Suppe & Brot	65
Picknicks & Pack-ups	95
Vorratsschrankgerichte & Mitternachtsgelage	137
Wochenendküche	179
Süße Sachen	245
Brühe gut, alles gut	278
Danksagung	280
Bibliografie	283
Register	284

.....

## Inhalt

t

Das Buch gliedert sich in 7 + 4 Teile. Die ersten 7 Kapitel enthalten eine Einleitung über Küchenwerkzeuge und Vorräte und dann unter anderem Rezepte für „Frühstück“, „Picknicks & Pack-ups“, „Wochenendküche“ oder „Süße Sachen“. Zum Schluss kommen das Basisrezept für gute Brühe, Danksagung, Bibliografie und

Register.

Die Rezepte sind bunt gemischt und sicherlich ist für jeden Anlass etwas dabei. Köstlich klingt das „(Nicht ganz) Chao Xa Ga“, eine asiatische Gemüse-Reis-Suppe mit Kokosmilch, oder auch der „Ziegenkäse im Blätterteig mit Salsa“.

Ich kann das Buch immer mal wieder in die Hand nehmen und darin stöbern. Die Geschichten und Beschreibungen verströmen Lebensfreude und Genuss und machen Lust, sich selbst in die Küche zu stellen und sich Frust, Stress oder Trauer von der Seele zu kochen. Beim Lesen lächelt man, lacht man, runzelt man die Stirn – und fühlt sich verstanden, aufgehoben und inspiriert, Gerichte zuzubereiten, für die es sich zu leben lohnt.

Ich wünsche euch eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

CALLWEY



Dieses Buch beruht auf drei Grundregeln,  
und ich empfehle dir, sie dir einzuprägen  
und stets grosszügig zu beherzigen.

1. Salze dein Pastawasser.
2. Nimm im Zweifelsfall Butter.
3. Mach einfach weiter.

„Eine grosse, alte, massiv Herz  
explodierende Liebesgeschichte.  
Das erste Kochbuch,  
das verfilmt werden sollte.“

THE TIMES



# Buchvorstellung: „Pasta tradizionale“ von Vicky Bennison



Nachdem ich euch letzte Woche mit „Pasta ti amo!“ ja schon ein neu erschienenenes Pastabuch vorgestellt habe, ist diese Woche ein weiteres neues Mitglied in meiner Kochbuchsammlung an der Reihe – und ihr könnt sogar ein Exemplar gewinnen!

„Pasta tradizionale. Die Originalrezepte aus ganz Italien“ ist eine große und wie ich finde einzigartige Sammlung von Pastarezepten. Sie stammen nicht von Köchen, sondern von ganz normalen italienischen Omas, die ihr Leben lang Hausfrauen waren und von Kindesbeinen an für ihre Familie Nudeln zubereitet haben. Sie lernten die Rezepte und Fertigkeiten von ihren Müttern oder Großmüttern und verrieten ihre Rezepte und Geheimnisse an Vicky Bennison, die es sich zur Aufgabe machte, das Wissen der „Pasta Grannies“ zu sammeln und festzuhalten.

Das Buch ist das Ergebnis von fast 5 Jahren Arbeit. Vicky reiste durch Italien, interviewte italienische nonne (Omas), kochte mit ihnen und hielt ihre Rezepte und deren Zubereitung in Videos fest.



## Inhalt

Das Buch gliedert sich in 3 Teile. Im 1. Teil erfährt man nach der Einleitung das Basiswissen über Pastateig und seine Verarbeitung. Im 2. Teil, der in 8 Kapitel aufgeteilt ist, findet man zahlreiche Rezepte – oft mit Fotos – aus allen Regionen Italiens. Die Kapitel sind benannt nach Hauptzutaten wie „Nüsse und Kräuter“ oder „Meeresfrüchte“.

Den Abschluss machen ein Dankeswort, viele Fotos von den Dreharbeiten und den nonne, sowie ein Register aller Rezepte.

EINLEITUNG S. 9

PASTA VON HAND  
ZUBEREITEN S. 15

WIE MAN NUDELTEIG  
AUS HARTWEIZEN  
MACHT S. 21

WIE MAN EIERNUDEL-  
TEIG MACHT S. 18

HÄUFIGE FRAGEN  
S. 22

<b>Eins</b>	<b>Nüsse und Kräuter</b>	S. 26
<b>Zwei</b>	<b>Gemüse</b>	S. 54
<b>Drei</b>	<b>Hülsenfrüchte</b>	S. 86
<b>Vier</b>	<b>Kartoffeln und Gnocchi</b>	S. 108
<b>Fünf</b>	<b>Meeresfrüchte</b>	S. 130
<b>Sechs</b>	<b>Fleisch</b>	S. 152
<b>Sieben</b>	<b>Pasta in brodo</b>	S. 200
<b>Acht</b>	<b>Ravioli und Tortelli</b>	S. 222

GRAZIE! GRAZIE!  
S. 246

REGISTER  
S. 250

### **Kostprobe?**

Besonders köstlich klingen für mich „Dorianas Dinkel-Tagliolini mit Pancetta“ (die würzige Tomatensoße mit einem Schuss Wein sieht großartig aus), „Rosas Spinat-Ricotta-Gnudi“ mit Salbeibutter(Knödel), oder „Lauras Pizzoccheri aus

Valtellina“ (Buchweizennudeln mit Kartoffeln, Wirsing und Käse).



Viele Gerichte sind Klassiker einer bestimmten Region, die man auf den Karten von deutsch-italienischen Restaurants nicht findet. Auch viele Nudelformen gibt es so nur in der Region, aus der sie stammen.

Bei jedem Gericht erfährt man etwas über seine Besonderheiten, Namensherkunft, Region oder Varianten. Meist erfährt man auch noch etwas über die Köchin und ihr Leben.

## Gestaltung

Das Buch wartet mit vielen Bildern auf, die entweder die köstlichen Gerichte oder deren Köchinnen zeigen. Dazwischen findet man Impressionen: die Ortschaften der Pasta Grannies, Portraits der nonne, Stillleben von Zutaten oder Bilder, die die Zubereitung bestimmter Gerichte veranschaulichen.

Das Papier ist matt, was dem Buch einen bodenständigen Look gibt und gut zum Inhalt passt.

Was mir besonders gefällt, sind nicht nur die regionaltypischen Rezepte, die von Meisterinnen ihres Fachs stammen und oft Generationen alt sind. Auch die persönliche Note mag ich gerne. Man erfährt etwas über die typischen Nudelformen der verschiedenen Regionen, über das Leben der Pasta Grannies und über die Bedeutung von Pasta und Essen generell für die Italiener.



Wer hat nicht auch ein Lieblingsgericht von Oma oder durfte ihren Geschichten von früher lauschen? In den Schulferien habe ich viel Zeit mit meiner Oma in der Küche verbracht und mit ihr gekocht und gebacken – diese Zeiten zählen zu meinen liebsten Erinnerungen in meiner Kindheit. Umso trauriger finde ich es, dass meine andere Oma, die noch viel lieber kochte und backte, all ihre Rezepte mit ins Grab genommen hat.

Solche Bücher wie „Pasta tradizionale“ sind eine Arche Noah für das alte Wissen der Generation unserer Großeltern, das uns verloren gehen könnte, wenn wir jetzt nicht daran denken, die

Rezepte zu lernen oder aufzuschreiben.

Wer Pasta und die italienische Lebensart liebt, wird auch dieses Kochbuch lieben!



Wer Lust hat, ein Exemplar zu gewinnen, darf gerne einen Kommentar unter diesem Beitrag hinterlassen. Schreibt mir einfach, wann und wo ihr das beste Pastagericht eures Lebens gegessen habt und was das war!

Morgen in einer Woche werde ich aus allen Kommentaren die Gewinnerin oder den Gewinner auslosen.

Ich wünsche euch viel Glück und habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

**Vielen Dank an dieser Stelle an den EMF Verlag für das Rezensionsexemplar und das Verlosungsexemplar!**

*Dieser Beitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchempfehlung*

---

## Mozartkugeln aus Schokomakronen & eine Adventsverlosung



Ich

**wünsche euch einen Frohen 1. Advent!**

Mein erstes weihnachtliches Backergebnis – die [Marzipan-Quitten-Plätzchen](#) – habt ihr ja schon gesehen. Die zweite Sorte, die meine Ma und ich gebacken haben, sind diese

Mozartkugeln.

Schokomakronen werden mit Nugat und Marzipan zu köstlichen Kugeln zusammengesetzt, die ich persönlich ja das ganze Jahr essen könnte! Absolut weihnachtlich sind die Kugeln ja auch nicht, aber wenn man mag, kann man in die Makronen ja noch weihnachtliche Gewürze geben.



**Für ca. 30-40 Stück:**  
100 g gemahlene Mandeln  
4 EL Kakaopulver

100 g Puderzucker  
2 Eiweiße (Gr. M)  
1 Prise Salz  
50 g feinsten Zucker  
100 g Marzipanrohmasse  
100 g Nussnougat

Die Mandeln mit Kakao und dem Puderzucker mischen.

Eiweiße mit feinstem Zucker und Salz schön steif schlagen, dann die Mandelmischung unterheben.

Den Ofen auf 150°C Umluft vorheizen und zwei Bleche mit Backpapier belegen. Die Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und 60-80 kleine Häufchen aufs Blech spritzen (nicht größer als 2 cm Durchmesser). Mit feuchten Händen eventuelle Spitzen flach streichen.

Im Ofen etwa 20 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Derweil das Marzipan zwischen zwei Frischhaltefolien dünn ausrollen und kleine Kreise in der Größe der Makronen ausstechen. Das Nougat schmelzen.

Die platten Flächen der Makronen mit dem Nougat bestreichen und jeweils zwei Stück mit einem Marzipankreis dazwischen zusammensetzen. Die Mozartkugeln danach in Mulden eines Tuchs oder in kleine Muffinblechmulden legen, damit sie beim Festwerden gerade bleiben. [Am besten stellt man die Kugeln kurz auf den Balkon oder in den Kühlschrank, in der Backstube ist es wahrscheinlich viel zu warm dafür.] [nurkochen]



Zusammen mit diesem Rezept zum 1. Advent möchte ich eine **Adventsverlosung** starten. Vorgestellt habe ich die außergewöhnlichen Backformen von [DEK-Design](#) ja schon mehrmals, und zwar beim [Schoko-Kaffee-Kuchen](#), beim [Nusskuchen mit Chia und Tonka](#) sowie beim [Hokkaido-Matcha-Kuchen](#).

Das Tollste ist aber: Detlef stellt mir zwei Formen, „**Opera**“ und „**Rollo**“, zur Verfügung, die ich an euch verlosen darf und ich finde, das ist doch ein schönes Weihnachtsgeschenk für die Gewinner oder diejenigen, die damit von euch beschenkt werden!



=)

Damit die Gewinner ihre Formen auch sicher noch vor Weihnachten erhalten, geht die **Verlosung bis zum 3. Advent, also Sonntag, 11.12.2016 um 24:00 Uhr.**

Die Gewinner werden per Mail benachrichtigt. Teilnehmen darf jeder Volljährige mit Postadresse in Deutschland.



**Was müsst ihr tun?**

Schaut bei [DEK-Design](#) vorbei und kommentiert hier unter diesem Beitrag, in was für einer Form ihr euren Lieblingsrührkuchen backen würdet.

Unter allen Beiträgen werden dann die zwei Gewinner durch Los gezogen.

Ich wünsche allen viel Glück und freue mich darauf, eure Lieblingskuchen zu erfahren! =)



Habt einen genussvollen Adventssonntag und macht es euch gemütlich!

Eure Judith

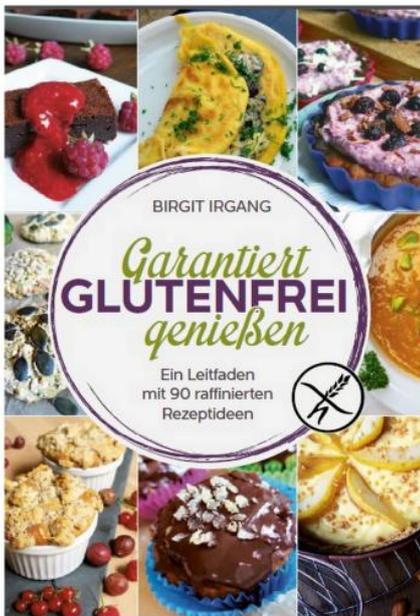
---

# Buchrezension: „Garantiert glutenfrei genießen“ von Birgit Irgang & Verlosung von 2 Exemplaren!!

Hallo ihr Lieben,  
heute möchte ich euch ein weiteres, gerade bei [books4success](https://books4success.com) erschienenenes Buch vorstellen, das vor allem Leuten mit Zöliakie bzw. deren Angehörige oder Freunde sehr freuen dürfte: In „Garantiert glutenfrei genießen“ teilt Birgit Irgang erprobte glutenfreie Rezepte vieler klassischer Gerichte und vor allem Backwaren mit ihren Lesern. Die Autorin hat selbst seit langem Zöliakie und verfügt somit über viel Erfahrung beim glutenfreien Essen und Kochen/Backen.



Ihr Buch bietet neben tollen Alltagsgerichten viele Backwaren in Form von Broten und Kuchen/Muffins/Cupcakes, denn natürlich ist vor allem das glutenfreie Backen eine Herausforderung für Betroffene – beim Kochen kann man entsprechende Risiko-Zutaten leichter austauschen oder weglassen.



*Pizza*

Pizza ist vielseitig und kann äußerst farbenfroh gestaltet werden. Wählen Sie den Belag ganz nach Ihrem individuellen Geschmack: Ob vegetarisch oder nicht – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

**Zutaten**

400 g glutenfreie Mehlmischung  
1 TL Salz  
1 P. Trockenhefe  
1 Ei  
2 EL Apfelsaft  
300–350 ml lauwarmes Wasser

Belag nach Wahl

**Zubereitung**

1. Den Backofen auf 50 °C vorheizen. Ein Backblech einfetten.
2. Mehl, Salz, Hefe, Ei, Apfelsaft und Wasser zu einem glatten Hefeteig verarbeiten, der sich vom Schüsselrand löst.
3. Den Backofen ausschalten und den Teig darin 1 Stunde aufgehen lassen.
4. Den Teig herausnehmen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
5. Den Teig auf dem Blech ausrollen, nach Belieben belegen und dann 30 Minuten backen.

**Extra-Tipp:**

Der Pizzaboden an sich ist vegetarisch. Ob das auch bei der fertigen Pizza der Fall ist, hängt von Ihrem gewählten Belag ab.

igbt: Buch

**Belag:**

- Tomatenmark, Cocktailtomaten, Mozzarella
- Pesto, Schinken, Schafkäse, Salbei
- Pilze, Paprikaschoten, Bergkäse
- Pesto, Salami, Bergkäse
- Tomatenmark, Thunfisch, Oliven

67

Was

mir an dem Buch besonders gefällt: Es eignet sich vor allem für Neulinge auf diesem Gebiet, denn es gibt eine gute Einführung in die Zöliakie und glutenfreie Ernährung, weist auf Organisationen und Stellen hin, die Hilfe bieten und – ganz wichtig – macht Mut, die Veränderungen im Leben und der Ernährung anzunehmen. Dafür leisten die Rezepte des Buchs sicher einen großen Beitrag, denn es sind viele „normale“ Rezepte darunter, die man schon kennt, die aber nun glutenfrei und trotzdem lecker sind.

Ein weiteres Plus: Bei jedem Rezept sieht man auf einen Blick, wenn es vegetarisch, vegan, eifrei etc ist. (siehe lila Ellipse auf dem Foto oben) Außerdem gibt es nützliche Tipps oder Varianten zu den Rezepten.

Wie das Buch gegliedert ist und was es für Rezepte enthält, könnt ihr hier in den Fotos sehen. Wenn ihr das Bild anklickt, wird es bildschirmgroß und kann gut gelesen werden. =)



Wie

schon bei der [Burgerbibel](#) und [The royal touch](#) hatte ich auch diesmal wieder die Gelegenheit, ein kleines Interview mit der Autorin zu machen. Viele Fragen hatte ich gar nicht, denn ich finde, das Buch lässt kaum welche offen, aber ein paar persönlichere Einblicke gibt es euch sicherlich:

### INTERVIEW mit Birgit Irgang:

**Liebe Frau Irgang, in Ihrem neuen Buch geben Sie wertvolle Tipps zu Zöliakie und glutenfreier Ernährung und teilen den Lesern viele von Ihnen entwickelte Rezepte mit. Darunter sind viele klassische Kuchen oder auch Muffins – nur eben glutenfrei, was den Alltag vieler Betroffener sicher leichter und „normaler“ machen wird. Sie haben in Ihrem neuen Buch nicht nur alle Rezepte selbst entwickelt, sondern auch fotografiert. Das finde ich als Food-Bloggerin natürlich besonders sympathisch und spannend.**

**Fotografieren Sie auch in Ihrer Freizeit oder haben Sie es sich für Ihre Buchprojekte angeeignet?**

Es freut mich, dass Ihnen mein neues Buch gefällt! In meiner Freizeit habe ich schon immer recht gern fotografiert, aber nur für den „Hausgebrauch“ und ohne spezielle Kenntnisse zu haben. Ein ganzes Buch ansprechend zu bebildern war deshalb eine große Herausforderung. Dafür habe ich mir ein paar Tricks

bei einem Profi abgeschaut, mich von anderen „kulinarischen Fotos“ inspirieren lassen und auch immer wieder verschiedene Meinungen eingeholt, um dann am Ende die Vorstellungen des Verlags und meinen eigenen Stil unter einen Hut zu bekommen.

**Wie oft haben Sie ein Rezept im Schnitt gebacken oder gekocht, bis es für Sie perfekt und kochbuchreif war?**

Das ist schwer zu sagen. Manche der Rezepte sind schon sehr lange in meinem persönlichen Repertoire, sodass ich sie im Laufe der Jahre häufig zubereitet habe. Bei anderen Rezepten, in denen ich beispielsweise die Verwendung einer „glutenfreien Mehlmischung“ empfehle, habe ich in der Regel verschiedene Mischungen ausprobiert, um auf Nummer sicher zu gehen. Und manchmal war gleich der erste Versuch so gelungen, dass kein weiteres Experimentieren nötig war.

**Entwickelt sich ein neues, glutenfreies Rezept schnell und nebenbei als Abwandlung aus anderen Rezepten oder brauchen Sie mehrere Versuche?**

Es kommt auf das Rezept an. Bei einem Rührkuchen ist es zum Beispiel ziemlich einfach, ein glutenhaltiges in ein glutenfreies Rezept zu verwandeln. Bei Hefe- oder Strudelteig ist deutlich mehr Erfahrung erforderlich, und da kann das Ergebnis beim ersten Versuch auch schon mal „verbesserungswürdig“ sein. Im Laufe der Zeit bekommt man ein recht gutes Gefühl dafür, was man beachten muss, um ein überzeugendes glutenfreies Ergebnis zu erhalten. Wenn ich darüber nachdenke, fallen mir eigentlich nur zwei Experimente ein, die im Laufe der Arbeit an meinen drei aktuellen Büchern mit glutenfreien Rezepten optisch oder geschmacklich „in die Hose gegangen“ sind. Inspirieren lasse ich mich immer wieder gerne von „normalen“ Rezepten, die ich als Grundlage verwende, abwandle oder anders kombiniere.

**Sie haben größtenteils Backrezepte in Ihr neues Buch gepackt und schreiben, dass sie sich geschmacklich nicht sonderlich von den glutenhaltigen unterscheiden. Erinnern Sie sich noch an den Geschmack glutenhaltiger Backwaren? Oder lassen Sie**

## **Ihren Lebensgefährten kosten und vergleichen?**

Ja, ich kann mich noch an Geschmack und Konsistenz glutenhaltiger Backwaren erinnern. Das ist auch recht hilfreich, da ich dann weiß, welches Ideal ich im Zweifelsfall zu erreichen versuche. Trotzdem frage ich meistens auch meinen Lebensgefährten und andere Testesser, ob sie einen großen Unterschied merken beziehungsweise was anders ist, als sie es gewohnt sind, oder was möglicherweise noch verändert werden sollte.

**Auf Ihrem Blog [www.genussohnegluten.de](http://www.genussohnegluten.de) schreiben Sie, dass ein weiteres Buch mit kulinarischen Geschenken geplant ist. Können Sie uns einen kleinen Einblick geben, was das sein wird bzw. haben Sie schon ein, zwei Beiträge zu solchen Geschenken auf dem Blog?**

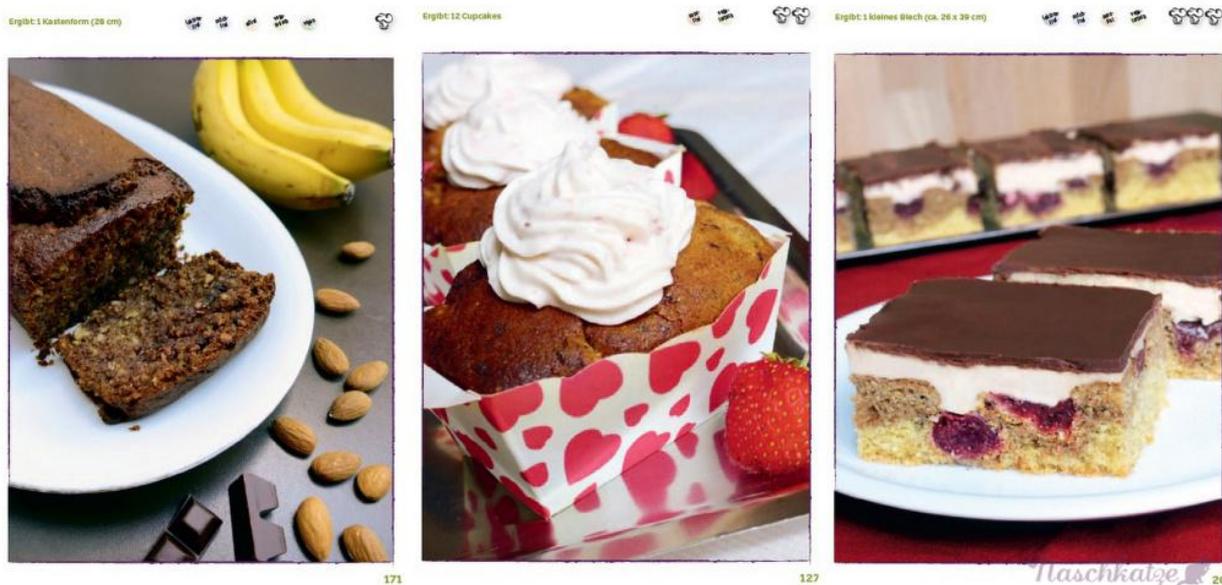
Mein nächstes Buch wird eine große Bandbreite an kulinarischen Geschenken und Mitbringeln abdecken. Das reicht von Pralinen und Likör über Beiträge zum kalten Büffet oder zur Kaffeetafel bis hin zu Pesto-Kreationen und Brotaufstrichen – alles selbstgemacht in der eigenen Küche. Wenn Sie also Lust haben, Bärlauch-Pesto, Feigensenf, Knuspermüsli, Walnuss-Marzipan-Pralinen oder Lemon Curd selber herzustellen, werden Sie voll auf Ihre Kosten kommen. Auf meinem Blog werden als kleine Anregung auch bald die ersten Rezepte dazu vorab veröffentlicht.

**Haben Sie herzlichen Dank für Ihre Antworten und die damit verbundene Zeit! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrem Buch und weiteren Projekten und bin sicher, Sie werden damit sehr vielen Menschen den Alltag leichter und genussvoller machen!**

Herzlichen Dank für die guten Wünsche und Ihr Interesse an meiner Arbeit. Und wenn es mir wirklich gelingt, vielen Menschen das glutenfreie Leben zu erleichtern und verloren geglaubte Lebensqualität zurückzugeben, ist mein oberstes Ziel erreicht!

Das ist ein schönes Ziel für ein Buch, finde ich und ich denke, Frau Irgang wird es auch erreichen, denn wenn ich mich

glutenfrei ernähren müsste, wäre dieses Buch auf jeden Fall vielgenutzte Mahlzeiteninspiration in meiner Küche!



Und

es gibt auch wieder zwei Exemplare zu gewinnen!

#### VERLOSUNG:

2 Exemplare von „**Garantiert glutenfrei genießen**“ gibt es zu gewinnen.

#### WIE? Ganz einfach:

Kommentiert unter diesen Beitrag und erzählt mir, warum dieses Buch gerade in eurem Bücherregal landen sollte! =)

Ich freue mich auf eure Ideen und Geschichten!

Teilnahmeberechtigt ist jeder mit einer Versandadresse in Deutschland.

Das **Gewinnspiel beginnt** mit dem Datum der Veröffentlichung dieses Artikels, am **Sonntag, 01. Mai 2016** und **endet** am **Sonntag, 08. Mai 2016 um 23:59 Uhr**.

Die Gewinner/innen werden per Email benachrichtigt.

Ich wünsche allen Teilnehmern der Verlosung viel Glück und halte euch die Naschkatzenpfoten gedrückt! =)

Habt eine genussreiche neue Woche!

Eure Judith

♥ ♥ ♥

*Herzlichen Dank an Serena von Quadriga Communication für das Bereitstellen der Exemplare sowie die Vermittlung des Autoreninterviews! ♥*

---

## **Auslosung der Burger Bibel- Gewinner & Ein paar Impressionen aus dem Kururlaub**

Hallo ihr Lieben,

ich darf heute die 2 glücklichen Gewinner einer Burger-Bibel verkünden!

Dieses Wochenende waren Naschkater und ich am Bodensee in Stockach und haben Ausflüge nach Überlingen, Meersburg und Konstanz gemacht. Leider war das Wetter regnerisch und nasskalt und meine Wenigkeit kränkelte auch noch – eine doofe Erkältung hat mich aus der Bahn geworfen. Also war es trotz Urlaub eher ein Ausruh-Wochenende.

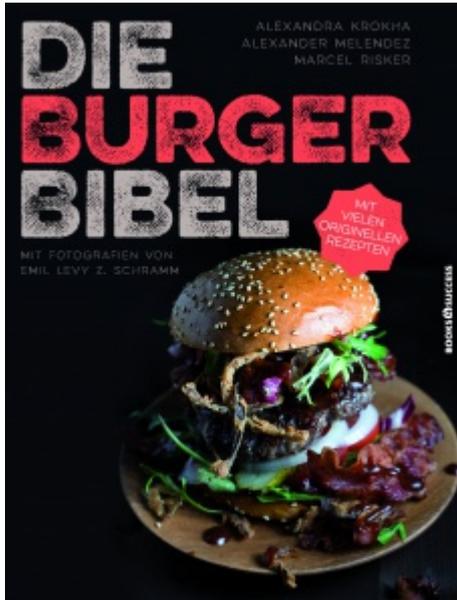


*Doch noch Sonne genießen konnten wir sonntags am Konstanzer Seeufer*

Der See und die hübschen Orte waren trotzdem schön und wir möchten im Sommer noch mal hin und die Insel Reichenau besuchen und baden gehen oder die allgegenwärtigen Thermen nutzen.

Ein tolles Restaurant haben wir gestern in Konstanz getestet: Das Holly's. Dort gibt es Essen aus aller Welt in besonderem Ambiente. Davon in meinem kommenden Artikel mehr. =)

Mittlerweile habe ich das schlimmste überstanden und bin halbwegs wieder fit. Es kann aber sein, dass es hier ess-technisch diese Woche etwas ruhiger bleibt. Dafür gibt es ja aber den neuen Genuss-Ort und vielleicht auch noch eine Buchvorstellung.



Quelle: Book4Success, Emil Levy Z. Schramm

Nun aber erstmal zu den Gewinnern...

Je eine Burger Bibel flattert ins Haus von:

**Steph R. & Lucy B.**

Herzlichen Glückwunsch! Ihr werdet noch eine Email von mir bekommen. =)

Allen anderen danke ich herzlich für die rege Teilnahme und die vielen tollen Geschichten und (Urlaubs)Erinnerungen rund um die besten Burger in eurem Leben! Es war mir eine Freude, sie alle zu lesen, vielen Dank, dass ihr sie mit uns allen geteilt habt!

Ich hoffe, ihr werdet weiterhin vorbei schauen und freue mich über jeden Kommentar, Wunsch, Hinweis!



*Seeufer*

*er Konstanz – mit Blick auf die schneevertzten Alpengipfel*

Habt einen guten und gesunden Start in eine sonnige Frühlings-  
Woche!

Eure Judith