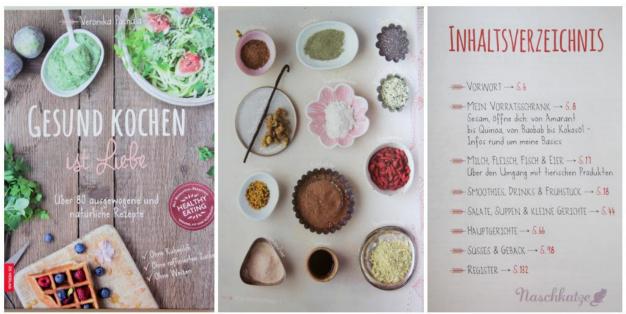
Buchrezension: "Gesund kochen ist Liebe" von Veronika Pachala



ist vielleicht nicht ganz passend, gerade an Halloween, wenn kleine Kinder durch die Straßen ziehen und wildfremde Leute um Süßigkeiten anbetteln, dieses Buch vorzustellen.

Andererseits passt es vielleicht gerade heute besonders gut, denn zum einen bin ich absolut kein Fan von Halloween (weshalb es hier auch noch kein entsprechendes Rezept gab – alle Fans dieses Trubels mögen es mir nachsehen), zum anderen steht dieses Buch sozusagen für den gegenläufigen Trend.

Es



Veronika Pachala schreibt den Foodblog "Carrots for Claire", wo sie schon viele ihrer nährstoffreichen Rezepte ohne Kuhmilch, raffinierten Zucker und Weizen mit ihren Lesern geteilt hat. Ihre Tochter Claire war der Auslöser, dass sie begann, sich mit gesünderer Ernährung auseinander zu setzen. Sie entwickelte über die Jahre ein riesiges Repertoire gesunder und doch leckerer Rezepte. Viele davon sind vegan oder leicht umwandelbar. Fleisch und Fisch sind auch dabei, jedoch in Maßen, wobei der Autorin artgerechte Tierhaltung und gute Qualität immens wichtig sind. Alle süßen Rezepte werden mit alternativen Süßungsmitteln zubereitet. Und alles sieht unglaublich lecker aus!

Inhalte

Veronika gibt nach der Einleitung einen Einblick in ihren Vorratsschrank und interessante Infos zu Fetten, Süßungsmitteln, Superfoods und anderen Zutaten.



Dann

schreibt sie über tierische Produkte und deren Alternativen. Ganz verzichtet sie nicht auf Tierisches, sie wählt jedoch sehr bewusst aus, was sie kauft und wo und konsumiert lieber wenig Gutes als viel Minderwertiges.



Die

Rezepte unterteilt sie in "Smoothies, Drinks & Frühstück", "Salate, Suppen & kleine Gerichte", "Hauptgerichte" und "Süßes & Gebäck". Viele der Rezepte sind mit schlichten, hellen und

sehr schönen Fotos bebildert. Man wünscht sich nur mehr davon, zu jedem Rezept, denn alles klingt so lecker.



Vorgeschmack gefällig? Wie wäre es zum Frühstück mit warmem Hirse-Porridge mit gebratener Banane oder Apfelpfannküchlein? Als leichte Kleinigkeit wären Gemüse-Pommes-Dreierlei oder Halloumi-Patties mit Grünkern und Hirse fein und zu Mittag stehen diverse Lunch-Bowls zur Auswahl, Gemüsepastas oder auch Lachs mit Gerstengraupen und Erbsengemüse. Den Abschluss könnten Cookies mit Schokochips bilden, oder ein Guglhupf mit Mandeln und Rum. Eis, Milchreis, Waffeln oder Kaiserschmarrn gäbe es aber auch noch.





Kostprobe?

Bisher haben wir drei Rezepte aus diesem Buch ausprobiert. Das

Hirsotto, den Fudge und die Nuss-Nugat-Creme. Alles war wirklich köstlich und das Hirsotto gehört bereits zu unserem festen Repertoire.

Persönliche Meinung/Fazit

Was mir an dem Buch besonders gefällt ist die recht schlichte, aber auch leicht verspielte Gestaltung. Die Zutaten sind übersichtlich an der Seite aufgeführt, die Anleitung ist nummeriert und gut gegliedert. Oft sind in kleinen runden Textfeldern Tipps und Varianten angegeben.

Auf jeden Fall macht "Gesund kochen ist Liebe" Lust auf gesündere Ernährung und gibt einfache Ideen, wie man Zutaten ersetzen kann, um ein Gericht wertvoller und gleichzeitig bekömmlicher zu gestalten. Die Fotos regen den Appetit an und ich werde sicher noch einige Rezept ausprobieren.

Fazit zum Buch? Sehr empfehlenswert! =)



Diese nebligen Tage, deren Abende so schnell dunkel werden, sind ja nun wieder perfekt zum Schmökern von Büchern und zum gemütlichen Miteinander in der Küche und am Esstisch. Ich werde sicher vermehrt in meinen Kochbüchern stöbern und habe noch einige schöne Exemplare, die ich euch in den kommenden Wochen vorstellen möchte. Immerhin ist auch Weihnachten nicht mehr allzu weit und da kann man ja schon mal Wunschlisten erstellen oder Geschenke für die Liebsten besorgen, oder? ;)

Habt genussvolle Herbsttage, ihr Lieben! Eure Judith

<u>Es muss ja nicht immer Reis</u> sein: Hirsotto mit Pilzen



Uuuun

d zum Dritten! Hier kommt das dritte Rezept aus "Gesund kochen ist Liebe". Ich hoffe, es wird euch nicht langweilig, aber dieses Buch ist meiner Meinung nach weit entfernt davon, denn es ist wirklich vielseitig und enthält so viele leckere und einfache Rezepte, die gesunde Abwechslung in die Küche bringen. Hirse gehört zu den Zutaten, die ich total gerne mag, aber viel zu selten verwende. Als ich dieses Rezept las, stand

fest: Das wird noch diese Woche gekocht! Und da ich das Buch demonstrativ auf dem Tisch liegen ließ, machte sich Naschkater am nächsten Tag auch direkt ans Werk und empfing mich nach der Arbeit mit dieser Leckerei. Ich kann euch das Hirsotto so was von ans Herz legen! Hirse ist ja nicht nur gesund, dieses Gericht ist auch ganz einfach zuzubereiten.

Zudem ist es auch noch vegetarisch, ohne den Käse sogar vegan und laktosefrei und es enthält kein Gluten. Fast zu gut, um wahr zu sein, oder?

Wen das alles nicht interessiert, der muss es einfach nur nachkochen, weil es LECKER ist! ;D

Für 4 Portionen:

Liter Gemüsebrühe (evtl. etwas mehr)

4 Schalotten oder kleine Zwiebeln

1 EL Olivenöl

3-4 Knoblauchzehen

200 g Hirse

200 ml Weißwein

300 g Pilze

30 g Hartkäse (Ziege oder Schaf, z.B. Manchego oder Pecorino) Meersalz

Pfeffer aus der Mühle (frische Petersilie)

Die Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Das Ölin einem Topf erhitzen und die Würfel bei mittlerer Hitze andünsten. Den Knoblauch schälen, in den Topf pressen (oder fein hacken) und kurz mitdünsten.

Die Hirse dazu geben und 2 Minuten rösten, dann mit dem Weißwein ablöschen und einköcheln lassen, dabei regelmäßig rühren.

Die Hälfte der heißen Brühe dazu gießen und erneut stetig rühren. Wenn die Flüssigkeit fast völlig eingekocht ist, die restliche Brühe angießen und die Hirse mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten eindicken lassen. Hin und wieder

umrühren!

Währenddessen die Pilze putzen und, falls nötig, mit Küchenpapier sauber und trocken reiben. Die Pilze hacken und unter die Hirse rühren. 3 Minuten mitgaren und dabei regelmäßig umrühren. Den Herd ausschalten und die Hirse mit geschlossenem Deckel 3 Minuten quellen lassen.

Wer mag, wäscht Petersilie und hackt sie fein. Den Käse reiben und (beides) unter das Risotto rühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und mit Salat servieren. [nurkochen]



Ich bin jetzt erstmal in Hamburg, lasse mir den frischen Hafenwind um die Ohren wehen und unternehme kulinarische Streifzüge. Sicherlich kann ich euch ab Mitte August schöne Genussorte in der Hansestadt vorstellen, wenn ich von den Tagen in Nizza zurückkomme, die sich nahtlos anschließen.

Lasst es euch gut gehen und habt eine genussvolle Zeit, ob im Urlaub oder in Balkonien… =)

Eure Judith

Eine gesunde (und vegane) Alternative: Selbst gemachte Nuss-Nougat-Creme



Auch dieses Rezept stammt aus dem Buch "Gesund kochen ist Liebe" von Veronika Pachala, das zu meinem aktuellen Lieblingsbuch avancieren könnte. Es ist schon das dritte Rezept, das wir ausprobiert haben und weitere stehen auf unserer to-eat-Liste. Die Vorstufe dieser Creme, das Nussmus, ist auch Bestandteil des <u>Schoko-Fudges</u>, von dem ich euch bereits erzählt habe.

Wie beim Fudge musste ich wieder feststellen: Ein Hochleistungsmixer ist sinnvoll, aber es geht auch gerade noch so. Mein Mixbecher und ich mussten etwas geduldig sein und ich habe ihn immer wieder geschüttelt und immer mal wieder mit einem Löffel alles nach unten geschoben, so dass die Masse sich gut mischen konnte. Das Ergebnis ist gut, aber natürlich nicht so fein-cremig, wie es ein Thermomix oder Vergleichbares geschafft hätte. Wenn ihr so etwas besitzt oder ausleihen könnt, arbeitet damit!

Nichtsdestotrotz ist die Creme unglaublich geworden! Durch das Rösten entwickeln die Nüsse ein solches Aroma, dass ich schon bei der Herstellung des Nussmuses ständig daran riechen musste und die fertige Creme schmeckt total intensiv nach Nuss und verdient den Namen NUSS-Nougat-Creme auch wirklich. Bei der Süße kann man natürlich variieren, wenn einem die Mengen zu wenig sind — man ist ja doch sehr geeicht auf viel Zucker…



Ich finde jedenfalls, dass sich die kleine Mühe lohnt, Nüsse zu rösten und diese Creme herzustellen! Da weiß man, was drin ist und hat eine gesunde, leckere und pflanzliche Alternative zur guten alten Nutella und den anderen (zu) süßen und fettigen Frühstücks-Sünden.

250 g Haselnüsse

4-6 EL Ahornsirup, Agavendicksaft oder 8 frische Datteln, entsteint

4 EL Rohkakaopulver 1 Prise Meersalz

1-2 EL mildes oder natives Kokosöl

Die Nüsse bei 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze etwa 12 Minuten rösten. Die abgekühlten Nusskerne in einem Tuch aneinander reiben, so löst sich ein Großteil der Schale. In einer Küchenmaschine/einem Mixer die Nüsse in 5-10 Minuten

zu Mus mahlen. Die übrigen Zutaten hinzufügen und nochmals mixen. In einem verschließbaren Glas kühl aufbewahren, dann hält sich die Creme ca. 3 Wochen.



Kommende Woche verreise ich nach Hamburg, wo ich an einem Foto-Workshop teilnehme und ein bisschen die Stadt erkunden will. Sicher gibt es tolle kulinarische Dinge zu entdecken. Wer Tipps und Hinweise hat — immer her damit! Ich freue mich über eure Kommentare und Vorschläge! =)

Natürlich wird es hier trotzdem etwas zu lesen geben. Ein paar Dinge möchte ich für euch vorbereiten, denn nach Hamburg wird nur umgepackt und es geht weiter nach Nizza für eine knappe Woche. Fürs Kochen, Backen und Bloggen wird also mindestens 10 Tage lang keine Zeit sein.

Habt eine genussvolle Zeit - vielleicht ja sogar auch im Urlaub? =) Eure Judith

Gesunder Schoko-Fudge ohne raffinierten Zucker



Es war hier sehr ruhig die letzte Woche. Naschkater und ich hatten seit Freitag Besuch von seiner Familie und da war volles Haus und volles Programm – keine Zeit zum Kochen, Backen oder Schreiben.

Dafür konnte ich aber gestern und heute gleich drei neue Rezepte ausprobieren.

Alle stammen aus dem Buch "Gesund kochen ist Liebe. Über 80 ausgewogene und natürliche Rezepte" von Veronika Pachala. Demnächst will ich es euch vorstellen. Veronika kocht und backt Wohlfühl-Rezepte ohne raffinierten Zucker, Kuhmilch und Weizen und achtet seit der Geburt ihrer Tochter Claire auf ausgewogene und gesunde Nahrung, die gleichzeitig schmecken soll. Ihre Erfahrungen hat sie auf dem <u>Blog Carrots for Claire</u> gesammelt.



Bevor

ich jedoch mehr zu ihrem Buch erzähle, möchte ich euch heute erstmal wieder etwas Süßes anbieten und zwar die Schoko-Fudges, die mich sofort angesprochen haben. Man braucht dafür einen guten Mixer. Da ich den nicht besitze, habe ich meinen Mixbecher genommen, auf den ich meinen Stabmixer setzen kann. Er leistet vielleicht nicht genauso gute Arbeit wie der Mixer der Autorin, aber ich bin sehr zufrieden mit dem Ergebnis und schmecken tut es fantastisch!



Zutaten:

160 g Buchweizen 4 EL Haselnüsse oder andere Nusskerne 100 g frische weiche Datteln (entsteint)
4 EL mildes Kokosöl
4 EL (Roh)Kakaopulver
2 EL geröstetes Haselnussmus*
2 Prisen Meersalz

*Das Nussmus ist eine Vorstufe der Nuss-Nugat-Creme, die ich ebenfalls ausprobiert habe. Wer nicht praktischerweise beide Rezepte zeitgleich macht, kann 2-3 EL Haselnüsse rösten (Wenn der Ofen gerade an ist: ca. 10 Min. bei 180°C Umluft; In der Pfanne bei mittlerer Hitze und unter stetem Rütteln, bis die Nüsse duften und ganz leicht Farbe nehmen) und dann im Mixer ganz fein zu Mus pürieren.

Den Buchweizen waschen und mit 320 ml Wasser (doppelte Menge) bedecken. 30 Minuten einweichen. Die Nüsse rösten und fein hacken.

Dann den Buchweizen in einem Sieb spülen, abtropfen und pürieren. Datteln (ich hatte getrocknete), flüssiges Kokosöl, Kakaopulver, Haselnussmus und Meersalz hinzufügen und alles erneut pürieren. Zuletzt die gehackten Nüsse einige Sekunden mitmixen.

Die Masse in eine Dose oder Auflaufform drücken, die mit Backpapier oder Frischhaltefolie ausgelegt ist. Falls es etwas klebt, hilft es, die Hände ganz leicht anzufeuchten.

Im Tiefkühlfach 20 Minuten erkalten lassen und dann mit Folie oder Papier aus der Form heben und in Stücke schneiden.

Im Kühlschrank hält der Fudge ca. 5 Tage, im Tiefkühlfach mehrere Wochen.



Heute

Mittag gab es noch etwas Herzhaftes aus Veronikas Buch:
Naschkater kochte Hirsotto mit Pilzen für mich, als ich von
der Arbeit kam. Ich glaube, wir werden in den kommenden Wochen
versuchen, ein bisschen gesünder zu essen und öfter mal
"normale" Süßigkeiten gegen solch gesündere Alternativen
auszutauschen. Dieser Fudge ist mal ein gelungener und
leckerer Anfang. Ich hoffe, er wird euch genauso schmecken!
Kommt gut ins Wochenende und habt eine genussvolle Zeit!
Eure Judith ♥