

**Buchvorstellung: „Weil´s
einfach gesünder ist“ von
Alexander Herrmann**



Alexander Herrmann

Heimische
Powerfood-
Rezepte vom
2-Sterne-
Koch

WEIL'S EINFACH GESÜNDER IST

Über 70 Genuss-Rezepte
von Frühstück bis Abendessen

„Heimische Powerfood-Rezepte vom 2-Sterne-Koch“ verspricht der Titel der letzten Neuerscheinung, die neulich Einzug in meine Kochbuchsammlung gefunden hat. Bei Sterneküche bin ich ja

misstrauisch, denn das ist meist aufwendig und für meinen Geschmack zu viel Chichi.

Das „gesund“ im Titel machte mich allerdings neugierig und eigentlich mochte ich Alexander Herrmanns Küche sehr gern, als er noch seine kleine, sympathische Kochsendung im BR hatte.

Das Buch überraschte mich dann auch sehr, sehr positiv! Schon im Vorwort holte Alexander mich ab. Da schreibt er von seiner Oma Herta, die 104 Jahre alt wurde – bei bester Fitness und Gesundheit – und sich instinktiv ausgewogen und gesundheitsförderlich ernährte und vieles selbstverständlich fand, was heute ein Trend ist.



Mit Oma Herta als Vorbild hat Alexander Herrmann in diesem Buch über 70 gesunde „Genuss-Rezepte von Frühstück bis Abendessen“ gesammelt, die flexible Mahlzeiteneinteilung ermöglichen. Hilfe bekam er dabei von Ernährungswissenschaftlerin Isabell Heßmann.

Inhalt

Das Buch gliedert sich in 6 Teile. Nach dem Vorwort geht der Autor in der Einleitung auf „gesundes Essen“, „intermittierendes Fasten“ und Vitalstoffe bzw. Mikronährstoffe ein. Letztere sind in vielen heimischen Nahrungsmitteln enthalten, man muss also nicht zu Obst oder Gemüse aus fernen Ländern greifen.

Vor dem ersten Rezeptekapitel „Start in den Tag“ gibt es eine Darstellung der „Top Ten Fette und Öle“, denn die richtigen Öle und Fette sind super gesund!

Dann folgt das Kapitel „Hauptmahlzeiten“ (bewusst heißen die Kapitel nicht „Frühstück“ oder „Mittagessen“, da Alexander selbst durch das Fasten beispielsweise erst um 14 Uhr das erste Mal isst und so kulinarisch in den Tag startet). Zwischen den Rezepten gibt es immer mal wieder Doppelseiten mit „Top Tens“, beispielsweise Gemüse, Getreide, Kräuter oder Nüsse und Co. Zum Schluss gibt es das Kapitel „Kleine Gerichte“ mit leichteren Mahlzeiten für den Abend. Das Buch schließt mit dem Register ab.



Hafer-Beeren-Pancakes mit orientalischem Gewürzhonig

Für 2 Personen

Für die Hafer-Beeren-Pancakes

100 g Hafermehl
1 Msp. Backpulver
2 EL feineblättrige
Haferflocken (20 g)
1 Prise Salz
2 Msp. gemahlener Zimt
1 Msp. Bio-Orangenabrieb
75 ml ungesüßter
Haferdrink
2 Bio-Landkeiler (L)
100 g Heidelbeeren,
verlesen, gewaschen
und trocken getupft
1 TL Oliven- oder Rapsöl
1 EL Butterschmalz zum
Braten

Für den Gewürzhonig

50 g flüssiger Honig
1 Msp. geriebener Ingwer
3-4 Safranfäden, in
1 EL lauwarmem Wasser
eingeweicht
2 Kardamomkapseln oder
2 Prisen gemahlener
Kardamom
1-2 Prisen Chiliflocken
1 Prise gemahlene
Bio-Kurkuma

Zum Anrichten
2 TL MCT-Öl (hält sich
im Reformhaus),
nach Belieben

Für die Pancakes das Hafermehl mit Backpulver, Haferflocken, Salz, Zimt und Orangenabrieb in einer Rührschüssel mischen. Haferdrink und Eier dazugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem dickflüssigen, cremigen Teig verrühren. Zuletzt die Heidelbeeren und das Öl unterrühren.

Das Butterschmalz in einer großen Pfanne zerlassen. Von dem Teig mit einem Esslöffel 8 kleine Portionen abnehmen, in das heiße Fett setzen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Dann wenden und weitere 2-3 Minuten goldbraun backen. Die Pancakes herausnehmen und auf Küchenpapier abtrocknen lassen.

Für den Gewürzhonig inzwischen den Honig mit Ingwer, eingeweichtem Safran samt Einweichwasser, Kardamom, Chiliflocken und Kurkuma in einem Topf oder einer kleinen Pfanne bei schwacher Hitze erwärmen. Dabei immer wieder umrühren.

Zum Servieren die Hafer-Pancakes auf Teller verteilen und mit dem Gewürzhonig und nach Belieben noch mit dem MCT-Öl beträufeln.

Tipp

Anstelle von Heidelbeeren können Sie die Pancakes auch mit Himbeeren zubereiten und diese unter den Teig mischen.

Kostprobe?

Vieles spricht mich sehr an und mit Sicherheit werde ich einige Rezepte aus diesem Buch ausprobieren! Da wären zum Beispiel die „Hafer-Beeren-Pancakes mit orientalischem Gewürzhonig“, das „Linsenchili mit Kakao und Sauerrahm“ oder „Kürbiskernkartoffeln mit Schmorzitronensauce“. Oder klingt der „Herzhafte Pistazienaufstrich mit Pfannenbrot“ nicht lecker? Zum Abschluss ein „Grüntee-Bananen-Eis mit heißen Heidelbeeren“ wäre auch nicht zu verachten. Zum Schluss gibt es noch ein Rezept für selbst gemachtes Gemüsebrühpulver, das super klingt und für „Dreierlei Mayonnaise ohne Ei“, was ich klasse finde, da ich rohes Ei nicht mag.



Die Rezepte sind alle bebildert und sehr übersichtlich. Vieles klingt wirklich alltagstauglich, was mir sehr gut gefällt und mich zum Nachkochen anregt. Auch Fisch und Fleisch sind vertreten, allerdings ist die Mehrheit der Gerichte vegetarisch.

Manche Kreationen überraschen – inspirieren aber auch, Neues auszuprobieren. Von mir bekommt das Buch ein klares „Daumen hoch!“.

Habt eine genussvolle Restwoche, ihr Lieben!
 Eure Judith

Gebratener Radicchiosalat mit blauen Essigtrauben

Für 2 Personen

Für die Essigtrauben

2 EL Rapsöl

1 kleine Schalotte (30g),

geschält, halbiert

und in feine Scheiben

geschnitten

150g blaue Trauben,

heiß gewaschen, halbiert

4 EL Weißweinessig

3-4 Prisen Salz

schwarzer Pfeffer aus

der Mühle

2 EL Traubenkernöl

Für den Radicchiosalat

1 EL Rapsöl

1 Radichio (360g), gepulzt,

gewaschen und durch

den Strunk in 1 cm dicke

Scheiben geschnitten (sie

sollen zusammenhalten)

2-3 Prisen Fleur de sel

100g Feta, grob gewürfelt

oder zerbröselt

Zum Anrichten

50g Salat-Kerne-Mix

(aus Kürbis-, Pinien-,

Sonnenblumenkernen)

Weizen- oder Dinkel-

baguette, getoastet

Bitter macht nicht nur lustig, sondern auch gesund!
Denn die Bitterstoffe, die im Radichio enthalten sind, kurbeln die Produktion von Magensäure und Gallenflüssigkeit an. So helfen sie uns bei der Verdauung allgemein und bei der Fettverdauung im Speziellen.

Für die Essigtrauben das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Die Trauben dazugeben, durchschwenken und 3-4 Minuten darin anbraten. Mit Essig ablöschen und mit Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Zum Schluss das Traubenkernöl einrühren und die Essigtrauben vom Herd ziehen.

Den Salat-Kerne-Mix in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten goldbraun duftend braten. Aus der Pfanne auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Für den Radicchiosalat das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hälfte der Radichioscheiben einlegen und mit 1 guten Prise Fleur de sel würzen. Radichio bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten, dann wenden und noch 1 Minute braten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Dann den restlichen Radichio ebenso von beiden Seiten braten.

Den zuerst gebratenen Radichio wieder zurück in die Pfanne geben und mit den Essigtrauben ablöschen. Alles kurz durchschwenken, mit den Fetabröseln bestreuen und die Pfanne vom Herd ziehen.

Zum Servieren den Radicchiosalat und die Essigtrauben auf Tellern anrichten und den Salat-Kerne-Mix darüberstreuen. Das getoastete Baguette dazu reichen.



Alexander Herrmann
„Weil's einfach gesünder ist“
DK Verlag
ISBN: 978-3-8310-4412-2
Hardcover, 24,95 Euro