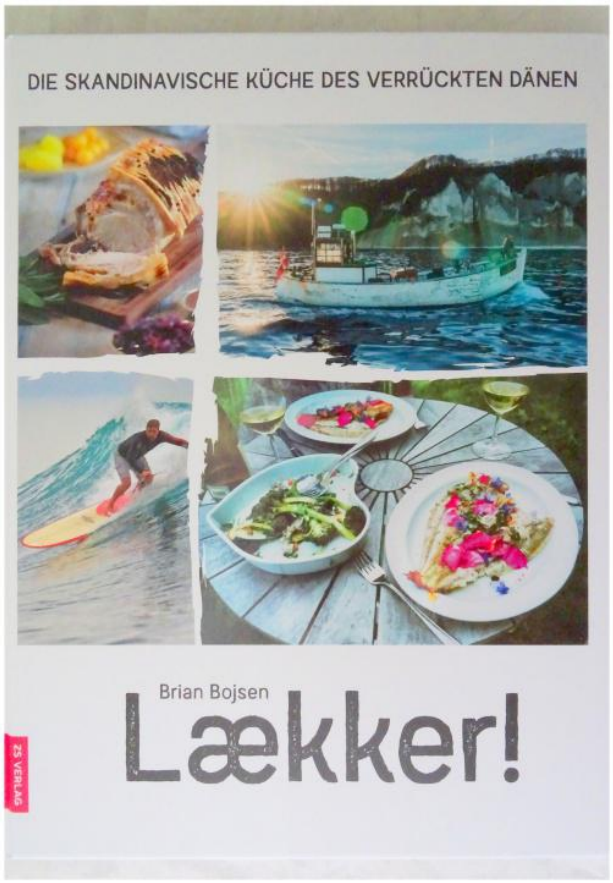
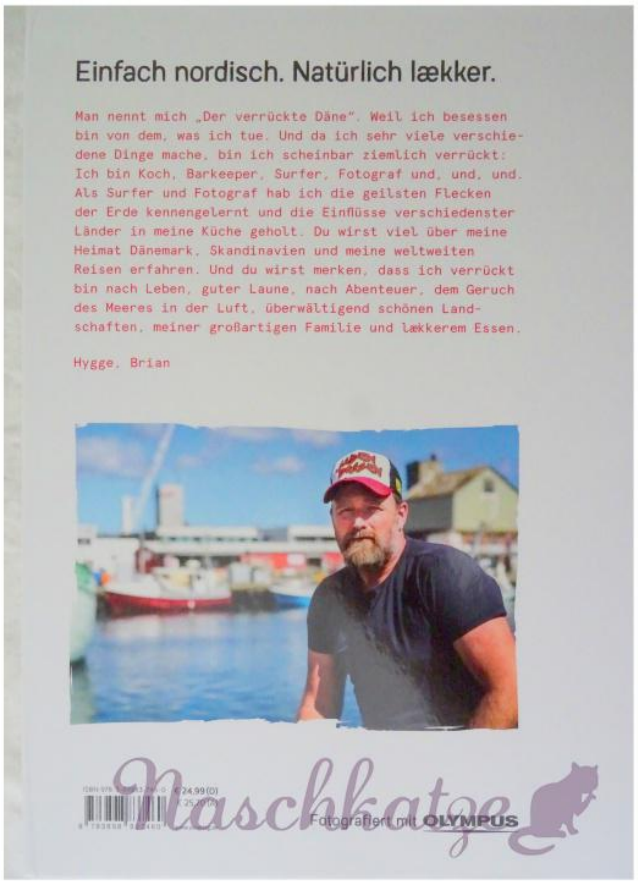
Buchrezension: „Lækker!“ von Brian Bojsen

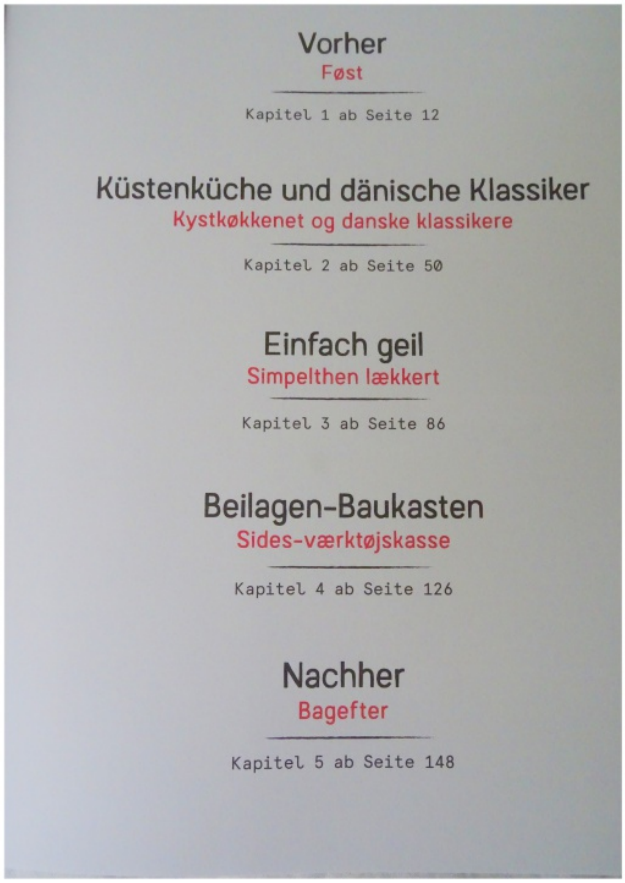




Heute möchte ich euch ein ziemlich cooles Buch vorstellen, das definitiv in den Sommer passt und Urlaubsgefühle weckt. Es stammt von Brian Bojsen, der auch „der verrückte Däne“ genannt wird. Er ist als Surfer um die ganze Welt gereist und hat überall nicht nur die Wellen ausgekostet, sondern auch das dortige Essen kennen und kochen gelernt.
Das Buch enthält also, neben typisch dänischen Klassikern, auch viele internationale Köstlichkeiten.

Schauen wir mal rein! Aufgeteilt ist „Lækker!“ in ein sehr persönliches Vorwort, in dem man Brian ein bisschen besser kennen lernt. Dann gibt es die Kapitel „Vorher“, „Küstenküche und dänische Klassiker“, „Einfach geil“, den „Beilagen-Baukasten“ und „Nachher“.

Viele Rezepte sind mit Bildern ergänzt und enthalten einen kleinen Text, in dem Brian beschreibt, wie er das Rezept kennen lernte, zu welchen Gelegenheiten er es am liebsten mag oder wie man es noch „lækkerer“ machen kann.
Die Rezepte selbst sind sehr übersichtlich aufgeschrieben und die einzelnen Schritte gut untergliedert.


Vorher
Først
Kapitel 1 ab Seite 12

Küstenküche und dänische Klassiker
Kystkøkkenet og danske klassikere
Kapitel 2 ab Seite 50

Einfach geil
Simpelthen lækkert
Kapitel 3 ab Seite 86

Beilagen-Baukasten
Sides-værktøjskasse
Kapitel 4 ab Seite 126

Nachher
Bagefter
Kapitel 5 ab Seite 148

Kostprobe?
Natürlich geht es los mit ganz viel frischem Fisch! Zum Beispiel mit einem „Ceviche von Austernpilzen und weißen Bohnen“ und dänischen Heringsvariationen. Diverse SmØrrebrØd-Ideen gibt es selbstverständlich auch, denn das ist ja das kulinarische Heiligtum der Dänen.
Ansonsten kann man sich mit „Dänischem Schweinekrustenbraten mit süßen Kartoffeln“, „Nudelauflauf mit vier dänischen Käsesorten“, diversen Burgern, skandinavisch-indonesischer Paella, und vielem mehr satt und glücklich essen. Zu den Burgern, Salaten und anderen Dingen kann man sich die liebste Sauce und das passendste Dressing aussuchen.

Dänische Heringsvariationen
Danske sildevariationer

Was wären wir Skandinavier ohne unsere Heringshappen? Du findest in Gl
ganze Regale mit Gläsern voll eingelegter Heringe. Für mich geht zum
Weihnachten nicht ohne eine Auswahl an Heringen auf dem Tisch. Daher
Heringsvariationen auch so aufgebaut. Dass du erst einmal ein Grundre
gelegten Heringsfilets hast, somit du eine Menge Heringe vorbereiten k
Heringsfilets kannst du noch ein paar Tagen Ziehzeit auf Brot servieren
machst die drei anderen Varianten daraus: gebratenen Hering, Weihnacht
mein Favorit, Hering in Apfel-Sellerie-Sauce.

Weiße Heringsfilets
Hvide sildefileter

Für 4 Personen | ca. 10 Minuten Zubereitung | 2–3 Tage Ziehzeit

(Grundrezept für alle Heringsvariationen)

½ l **Weißweinessig**
200 g **Zucker**
10 schwarze **Pfefferkörner**
2 ganze **Nelken**
1 rote **Zwiebel** (in feinen Ringen)
2 dicke Scheiben **Ingwer** (mit Schale, geputzt)
2 dicke Scheiben frischer **Meerrettich** (mit Schale, geputzt)
3 getrocknete **Lorbeerblätter**
Heringsfilets von 10 Heringen oder 20 **Matjesfilets**

Wir machen hier eine größere Menge auf Vorrat, denn im Gl
Heringe mehrere Monate und du kannst immer mal wieder n
du die ersten weißen Heringsfilets am Wochenende essen? D
Mittwoch mit der Zubereitung an.

Koche ½ l Wasser mit dem Essig auf. Löse den Zucker im koch
wasser auf und gib Pfefferkörner, Nelken, Zwiebelringe, Ingwer
tichscheiben und Lorbeerblätter dazu. Nimm den Topf vom H
die Flüssigkeit abkühlen.

Gieß die kalte Flüssigkeit in ein großes Weckglas und lege darin
filets ein. Lass die Heringe 2 bis 3 Tage im Kühlschrank ziehen.

Die Filets schmecken wunderbar zu Kartoffelsalat oder mit gesal
Butter bestrichenem Schwarzbrot.

Vorher

Matjes-Smørrebrød mit beschwipsten Früchten
Smørrebrød med søde matjes-sild og alkoholmarineret frugt

für 4 Personen | ca. 25 Minuten Zubereitung

Bei einem meiner ersten Fernsehauftritte war ich Juror in der ZDF-Kochshow „Die Küchenschlacht". In der ich seitden regelmäßig zu Gast sein darf. Falls du die Sendung nicht kennst: Ambitionierte Hobbyköche bereiten dort ihre Lieblingsgerichte zu und der Juror muss diese verkosten, ohne zu wissen, wer es zubereitet hat. Als ich die Matjesbrote auf dem Teller gesehen habe, dachte ich sofort: Wow, das ist mal ein geiles Smørrebrød! Als ich es probiert habe, war es wie eine vollkommene Überraschung: der salzige Matjes mit dem süßen Marzipan, dazu die Rumtopf-Früchte vollkommen abgefahren! So ein Smørrebrød hat man in Dänemark noch nicht gesehen, dachte ich. Der Erfinder dieser Kreation heißt Michael Krause, ein toller Typ und klasse Koch. Als ich viele Monate später zum ersten Mal bei „Kerners Küche" im ZDF zu Gast sein durfte, habe ich das Smørrebrød mit Erlaubnis von Michael Krause dort zubereitet. Ich war wahnsinnig aufgeregt und ein Relen zwanzig Steine vom Herzen, als der Berliner Zwei-Sterne-Koch Christian Lohse vollkommen ausgeflippt ist, weil er ihn so geschmeckt hat. Mein Dank geht an Michael Krause dafür, dass ich dieses für euch in doppelter Hinsicht bahnbrechende Rezept verwenden und veröffentlichen darf.

(20 g **Marzipanrohmasse**
ca. 4 EL **Butter** (davon 2 EL kalt)
4 Scheiben **Schwarzbrot** (oder Pumpernickel)
4 weiche süße **Birnen** (in dünnen Scheiben)
ca. 12 **Matjesfilets**
Salz - Pfeffer aus der Mühle
10 reife **Pflaumen** (geviertelt)
2 Handvoll kernlose **rote Weintrauben** (halbiert)
1 EL **Zucker**
10 ml **Stroh-Rum**
10 ml **Pflaumenlikör**
1 Msp. **Zimt**
50 g **Zartbitterschokolade** (50–80% Kakaoanteil, geraspelt)
1 Handvoll rote **Pfefferbeeren**

Zuerst rollst du die Marzipanrohmasse zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie 2 mm dünn aus. Dann erhitzt du 2 EL Butter in einer Pfanne und röstest die Brotscheiben darin kross. Herausnehmen, auf Teller verteilen und mit den Birnenscheiben belegen. Das Marzipan in 4 Stücke schneiden und auf jedes Brot einen Marzipandeckel legen. Würze die Matjesfilets mit Salz und Pfeffer und lege sie auf die Marzipanschicht.

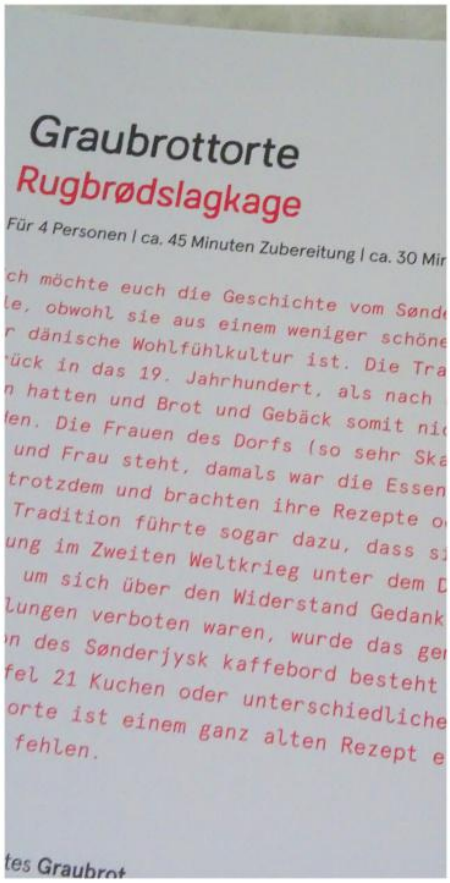
Erhitze die Pfanne mit der Butter darin (vielleicht musst du auch noch ein [illegible] Butter dazugeben). Schwenke die Pflaumen mit den Weintrauben [illegible] Zucker und ein wenig Wasser darin. Die Früchte sollen nicht karam[illegible]. Dann gibst du Rum, Pflaumenlikör, [illegible] Zucker und das Zim[illegible] dazu und lässt alles aufkochen.

Binde die Fruchtmischung mit der kalten Butter. Dafür nimmst du die Pfanne vom Herd und rührst die Butter nach und nach in die heiße Sauce. Die heißen Rumfrüchte über die Brote verteilen und mit Schokoraspeln garnieren. Die roten Pfefferbeeren in der Hand leicht andrücken, [illegible] streuen und das Smørrebrød [illegible]

Naschkatze

Und im letzten Kapitel kommen Naschkatzen absolut auf ihre Kosten! „Rote Grütze mit Vanillesahne“, „Norwegisches Krokant-Sahne-Eis“, „Omas Apfelkuchen im Glas“ oder eine „Graubrottorte“

runden den dänisch-internationalen Festschmaus ab.
Da Brian auch gelernter Barkeeper ist, sind natürlich auch schöne Drinks für laue Sommerabende enthalten. Zum Beispiel gibt es den „Scandinavian Summer Gin“oder die „Crazy Dansk Lemonade“.


Graubrottorte
Rugbrødslagkage
Für 4 Personen | ca. 45 Minuten Zubereitung | ca. 30 Mir
ch möchte euch die Geschichte vom Sønd
le, obwohl sie aus einem weniger schöne
r dänische Wohlfühlkultur ist. Die Tra
ück in das 19. Jahrhundert, als nach
n hatten und Brot und Gebäck somit ni
len. Die Frauen des Dorfs (so sehr Ska
und Frau steht, damals war die Essen
trotzdem und brachten ihre Rezepte o
Tradition führte sogar dazu, dass s
ung im Zweiten Weltkrieg unter dem D
um sich über den Widerstand Gedank
Lungen verboten waren, wurde das ge
n des Sønderjysk kaffebord besteht
fel 21 Kuchen oder unterschiedliche
orte ist einem ganz alten Rezept e
fehlen.
tes Graubrot

Zwischen den Rezepten findet man immer mal wieder Fotos von Brian mit seinen Freunden, beim Kochen oder Fotografieren von Essen oder von Strand und Surfbrettern. Hier wird das dänische Lebensprinzip Hygge sichtbar. Zeit miteinander zu verbringen und gemeinsam gut essen, das macht das dänische Lebensgefühl aus und wird im Buch auf jeden Fall transportiert.
Familie ist Brian das allerwichtigste und er schreibt: „Auch deswegen findest du in meinem Buch von jedem Mitglied meiner Familie das Gericht, das es aus meiner Küche besonders lækker findet. Und ich hoffe, dass auch du dein zukünftiges Lieblingsgericht darin entdecken wirst!“.

Rote Grütze mit Vanillesahne
Rødgrød med fløde

Für 4 Personen | ca. 30 Minuten Zubereitung

Das beste Beispiel dafür, wie lustig sich für Deutsche unsere wundervoll melodiöse gende dänische Sprache anhört, ist seit jeher unser Begriff für rote Grütze mit Sahne. Rødgrød med fløde. Mehr ø geht nicht, könnte man sagen. Oh. Entschuldigung, könnte. Ich glaube, der Grund dafür, dass rote Grütze eines der typischsten skandinavischen Rezepte ist, liegt an unserer vielen Natur und den – bis auf die Großstädte – wenigen Einwohnern pro Kilometer. Wir haben Stundes als Kinder damit verbracht, an der Landstraße Brombeeren, Walderdbeeren oder wilde Himbeeren zu pflücken. Der Auftrag von Mama lautete natürlich immer: Pflückt mal einer Eimer. Dann gibt es heute Abend Lækker rødgrød med fløde. Um ehrlich zu sein, oft fiel die Nachspeise klein aus: Die wenigen Beeren, die wir auf dem Rückweg nach Hause nicht aufgenascht hatten, reichten vielleicht als Deko. Mal abgesehen davon, dass unser Bauch nach so einem Ausflug meist schon genügend gefüllt war.

Für die Grütze
200 g **Zucker**
200 ml **Kirschsaft**
1 **Zimtstange**
Schale von ½ **Bio-Orange**
1 EL **Maisstärke**
500 g **Beeren** nach Wahl (frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut)

Für die Vanillesahne
500 g **Sahne**
ausgekratztes Mark von 2 **Vanilleschoten**
100 g **Zucker**
7 **Eigelb**

Außerdem
Minzeblättchen zum Garnieren

Für die Grütze nimmst du einen Topf und lässt darin den Zucker bei mittlerer Hitze langsam hellbraun karamellisieren. Er sollte nicht zu dunkel werden. Lösch den Zucker mit dem Kirschsaft ab, pack die Zimtstange und die Orangenschale dazu und lass alles aufkochen.

Rühr in einer Schüssel die Maisstärke mit 1 EL Flüssigkeit – vielleicht etwas vom Orangensaft oder du hast noch Kirschsaft oder nimmst etwas Prosecco – zu einer flüssigen Paste und gib sie zum köchelnden Kirschsaft. Lass alles noch ein paar Minuten sanft weiterköcheln, damit sich der Mängelgeschmack verflüchtigt.

Lass die Masse abkühlen und rühr dann vorsichtig die Beeren unter. Wenn du willst, kannst du noch ein wenig Prosecco zum Verfeinern dazugeben. Oder hast du im Lotto gewonnen? Dann nimm Champagner.

Jetzt zur Vanillesahne. Koch die Sahne auf und gib das Mark der beiden Vanilleschoten sowie den Zucker dazu. Der Zucker soll sich in der Sahne auflösen. Die Eigelbe in eine Schüssel geben und die heiße Sahne unter ständigem Rühren erst langsam und dann schneller dazugeben und unterrühren.

Die rote Grütze verteilst du auf Gläser, gibst jeweils etwas Vanillesahne drauf und garnierst das Ganze mit Minze.

Spaghetti mit zweierlei Lachs, Dill und Aquavit
Spaghetti med to slags laks, dild og akvavi

Für 4 Personen | ca. 30 Minuten Zubereitung

Ich habe schon immer gerne Kochsendungen im Fernsehen geschaut u berühmten Köchen studiert, um mich inspirieren zu lassen und von Kerners zu lernen. Umso unglaublicher für mich, dass ich seit ei Sendungen wie „KüchenschLacht" oder „Kerners Köche" auf einmal m Lafer oder Lohse stehen und neben ihnen kochen darf. Nur mit ein bewundere, konnte ich noch nie arbeiten, und das ist Horst Licht ich einmal in einem Kochbuch von ihm auf ein Rezept, in dem er R einer Sahnesauce zubereitet hat. Das fand ich richtig geil. Wir s ja geradezu süchtig nach Lachs. Ich habe ein wenig experimentiert mit frischem Lachs kombiniert und dem Fisch mit Dill, Zitrone und typische Begleiter mit auf den Weg gegeben. Danke, Horst Lichter!

1 kleines Bund **Dill**
6 EL mildes **Olivenöl**
Salz · **Pfeffer** aus der Mühle
4 EL **Haselnusskerne** (gehackt)
1 EL **Honig**
500 g **Spaghetti**
1 **Knoblauchzehe** (in feinen Würfeln)
400 g **Sahne**
200 g **Räucherlachs** (in dünnen Streifen)
200 g **Lachsfilet** (in dünnen Scheiben)
Saft von ½ **Zitrone**
2 cl **Aquavit** (oder Gin)

Als Erstes stellst du ein knallgrünes Dillöl her. Püriere Öl, Salz und Pfeffer in einem hohen Rührbecher mi grüner wird das Öl, wenn du es im Mörser von Hand Kraft, aber es lohnt sich. Der Stabmixer schlägt nämlich unter das Öl, wodurch es heller wird.

Erhitze eine beschichtete Pfanne bei etwas mehr als röste die Nüsse darin goldbraun. Gib den Honig dazu unter Rühren kurz karamellisieren. Die Pfanne lässt d teten Herd stehen.

Gare die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser weisung bissfest und gieße sie anschließend in ein Sie

Inzwischen dünstest du in einer Pfanne im restlichen Die Sahne dazugießen, aufkochen und mit reduzierst du die Hitze

Dem ist eigentlich auch nichts hinzuzufügen. Wer die nordische Küche noch nicht so kennt, oder sie schon liebt – dem sei das Buch ans Herz gelegt.

Ich wünsche euch eine genussreiche Restwoche, macht es euch schön!
Eure Judith

Brian Bojsen
Lækker! Die skandinavische Küche des verrückten Dänen.
ZS Verlag
24,99 Euro
ISBN: 978-3-89883-746-0

Buchrezension: Fika. Kaffeepause auf Schwedisch. Von Milo Kalén & Tine Guth Linse

Nachdem ich letztes Jahr eine Weile lang einmal wöchentlich neue Exemplare in meiner Koch- und Backbuchsammlung vorgestellt habe, möchte ich diese Tradition heute wieder aufnehmen.
Schon eine Weile stehen zwei neue Bücher des ZS Verlags bei mir im Regal und die möchte ich euch nicht vorenthalten.

„Fika. Kaffeepause auf Schwedisch“ heißt das erste und enthält authentische Rezepte aus einem schwedischen Café, das die Mitautorin Milo Kalén 2013 eröffnet hat.
Sie verrät süße und herzhafte Rezepte von Köstlichkeiten, nach denen sich ihre Gäste die Finger lecken. Angefangen beim Grundrezept für Mürbeteig, aus dem man zahlreiche Kekse zaubern kann, bis hin zu Suppen, Pastasoßen und Salaten ist alles dabei, was eine vielseitige Café-Karte ausmacht.

Schon das Cover macht bei mir Lust auf einen Cafébesuch und leckeren Kuchen.
Blättert man das Buch dann durch, entdeckt man viele Rezepte, die man nachbacken möchte. Eine Variante der Mürbeteigkekse habe ich ja bereits ausprobiert. Auf der Liste stehen noch die Mazarintorte, der Pflaumenkuchen mit Backpflaumenfüllung und die obligatorische schwedische Mandeltorte. An herzhaften Sachen will ich unbedingt die Karottenbrötchen ausprobieren, aber die Karottensuppe und der Salat mit Ziegenkäse und gebratenen Pflaumen klingen auch verlockend.

Die Rezepte sind übersichtlich gestaltet und mit mindestens einem Foto ergänzt. Manchmal werden kleine Tipps zum Rezept gegeben, beispielsweise, wie man eine Suppe mit einer Einlage aufpeppen oder den Belag einer Focaccia variieren kann.

Zweierlei

BRÜSSELER KEKSE

mit Kakao ...

Ergibt etwa 50 Stück

1 Portion Mürbeteig, siehe Seite 12

2 EL Kakaopulver
180 g Hagelzucker
einige Tropfen rote Lebensmittelfarbe
1 Ei, verquirlt

Den Mürbeteig wie auf Seite 12 beschrieben zubereiten. Dabei das Kakaopulver mit den anderen Zutaten verarbeiten. Den Teig zu einer 5 cm dicken Rolle formen. Für rechteckige Kekse (wie auf der Abbildung links) die Rolle etwas flach drücken. Den Teig mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Hagelzucker wie unten rechts beschrieben einfärben.

Den Backofen auf 175 °C (Umluft) bzw. 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Ei bestreichen. Den Hagelzucker auf einen Bogen Backpapier geben und den Teigstrang darin rollen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kekse auf das Backblech legen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten backen.

... und ohne

Ergibt etwa 50 Stück

1 Portion Mürbeteig, siehe Seite 12

180 g Zucker
einige Tropfen rote Lebensmittelfarbe
1 Ei, verquirlt

Den Mürbeteig wie auf Seite 12 beschrieben zubereiten. Den Teig zu einer 5 cm dicken Rolle formen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Zucker wie unten beschrieben einfärben.

Den Backofen auf 175 °C (Umluft) bzw. 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem Ei bestreichen. Den Zucker auf einen Bogen Backpapier verteilen und den Teigstrang darin rollen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf das Blech legen, im Ofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten backen.

Zucker färben

Einige Tropfen Lebensmittelfarbe in eine Schüssel geben. Den Zucker zufügen und mit den Fingern rühren, bis der Zucker die Farbe angenommen hat.

19

Mazarintorte

Portion Mürbeteig, siehe Seite 12

150–200 g Himbeerkonfitüre
[illegible] g gemahlene Mandeln
125 g weiche Butter
2 Eier

Glasur

180–230 g Puderzucker
1 Klacks Himbeerkonfitüre

[illegible] Backofen auf 175 °C (Umluft) bzw. 200 °C (Ober- und [illegible]erhitze) vorheizen. Den Boden einer Springform mit [illegible]kpapier auslegen; der Rand muss nicht eingefettet [illegible]den. Die Form mit dem Mürbeteig auskleiden und dabei [illegible]hen 3 cm hohen Rand bilden. Den Teigboden mit der Him[illegible]erkonfitüre bestreichen. Die Mandeln mit Butter und [illegible]ern in einer Schüssel glatt rühren. Die Mandelcreme [illegible]reichtig auf der Himbeerkonfitüre verstreichen. Die [illegible]rte im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minu[illegible]n backen. Erkalten lassen, dann aus der Form lösen. [illegible]r die Glasur den Puderzucker in eine Schüssel sieben [illegible]d mit so viel Himbeerkonfitüre verrühren, dass eine [illegible]ckflüssige, hellrosa Glasur entsteht. Wenn die Masse [illegible] noch ein paar Tropfen Wasser einarbeiten. [illegible] der Torte verstreichen. [illegible]

Post!

Suchen Sie das nächste Mal auf dem Flohmarkt nach einer Mandelmühle. Die ist für das Backen unverzichtbar!

Naschkatze

Das Einzige, was mich an diesem Buch gestört hat, waren die (für mich) schockierend großen Zuckermengen in den Rezepten. Da kommen zum Beispiel auf 180 g Mehl und 200 g Butter 450 g

Zucker in einen Kuchen. Das wäre mir viel zu viel. Aber da ich generell bei den meisten Rezepten die Zuckermenge reduziere, würde ich das eben auch in diesen Fällen tun. Naschkatzen mit ganz besonders süßem Zahn werden von diesen Gebäcken begeistert sein.

Wenn ich das Buch lese, bekomme ich jedenfalls Lust, die Café-Kultur in Schweden kennen zu lernen und zu verreisen. Bisher hat es mich noch nie in die nördlichen Länder getrieben, aber das sollte ich demnächst mal ändern.
Fika bedeutet in Schweden übrigens „den Tag für kurze Zeit zu verlangsamen, um Zeit mit seinen Mitmenschen zu verbringen. Mindestens einmal pro Tag“. Das ist doch eine schöne, entspannte Lebenseinstellung und der perfekte Moment, für ein Stück (schwedischen) Kuchen, oder?

SALAT
mit Ziegenkäse und gebratenen Pflaumen

Ich richte diesen Salat meist direkt auf Tellern an. Das Rezept ist ohne genauere Mengenangaben; Sie können sie nach Ihrem Geschmack variieren. Der Salat schmeckt als Vorspeise oder auch als Hauptgericht.

Pro Person:

100 g Perlcouscous (israelischer Couscous)
1 große Handvoll Salat (verschiedene Sorten)
1 Stück Zucchini
1 Stück Salatgurke
1 Scheibe Ziegenrolle
2-3 Pflaumen (oder 1 Nektarine)
1 EL Butter
2 TL Honig
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
2 TL Balsamicocreme
geröstete Sonnenblumen- und Kürbiskerne

Couscous nach Packungsanlei- garen und erkalten lassen. Die thblätter in einer großen Schüs- mischen und auf einem Teller teilen. Ich verwende meist Eis- oder Romanasalat mit Pflück- Den Couscous darübergeben. dem Couscous verteilen. Die Ziegen- käsescheibe darauflegen. Pflaumen oder Nektarine halbieren und entsteinen. Die Butter in ei- ner Pfanne zerlassen. Pflaumen oder Nektarine darin leicht anbräunen und mit dem Honig beträufeln. Salzen und pfeffern. Die Früchte auf den anrichten. Die Balsamicocreme

Tipp!
Pfirsiche oder Nektarinen sind eine gute Alternative, falls es keine frischen Pflaumen gibt.

TOMATENSUPPE
mit Ricottanocken und BASILIKUMÖL

Eine vielseitige Suppe, die sich kreativ abwandeln lässt.

Für 4 Personen

1 Portion Tomatensauce, siehe Seite 97
1 Prise Chiliflocken
100 g Schlagsahne

Nocken

200 g Mehl
3 Eigelb
225 g Ricotta oder Doppelrahm-Frischkäse
30 g Parmesan, frisch gerieben
Salz
natives Olivenöl extra

uppe
ie Tomatensauce wie auf Seite 97 be- chrieben zubereiten. Für eine pikan- e Note die Chiliflocken unterrühren. it einem Stabmixer im Topf pürieren nd die Sahne dabei einarbeiten.

Basilikumöl
100 ml Olivenöl, die Blätter eines ½ Topfes Basilikum und 1 Prise Salz

Nocken
Alle Zutaten ohne Salz und Öl in eine Schüssel geben und zu einem leicht klebrigen Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Strängen rollen. In 4 cm große Stücke schneiden und nach Belieben mit den Zinken einer Gabel leicht flach drücken. Einen großen Topf Wasser (mindestens 2 Liter) zum Kochen bringen. Das Salz zufü- gen. Die Nocken ins siedende Wasser geben. Je nach Topfgröße gegebenen- falls portionsweise arbeiten, da- mit der Topf nicht überfüllt wird. Die Nocken gar ziehen lassen, bis sie nach oben steigen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtrop- fen lassen und in eine Schüssel ge- Dann mit etwas Öl beträufeln, nicht zusammenkleben.

In diesem Sinne wünsche ich euch eine genussvolle Woche mit viel „***Fika***“!
Eure Judith

Milo Kalén und Tine Guth Linse
Fika. Kaffeepause auf Schwedisch
ZS Verlag
Gebunden, 14,99 Euro
ISBN: 978-3-8988-3767-5

Buchvorstellung: „Coconut kitchen“ von Tanja Dusy

Superfood ist ja in aller Munde und immer wieder tauchen neue exotische Samen, Beeren und Gemüse auf, die angeblich noch gesünder sein sollen, als die uns schon bekannten. Bei solch arg gehypten Lebensmitteln bin ich meist ein wenig zurückhaltend, auch wenn ich immer gerne neue Dinge probiere. Ich denke aber, dass man sich auch mit schon bekannten und

auch heimischen Produkten genauso gesund und ausgewogen ernähren kann.
Die Kokosnuss ist ein Beispiel für Superfood, das zwar auch exotisch ist, jedoch schon lange ganz selbstverständlich in unseren Läden vorhanden ist. Produkte aus der Nuss wie Kokosöl, Kokosmehl oder Kokosblütenzucker sind dagegen schon neuer in den Supermarktregalen und auch die Verwendungsmöglichkeiten rücken erst seit kurzem in die breite Öffentlichkeit.

Trend hin oder her – fest steht: Die Kokosnuss ist lecker! Bisher mochte ich eigentlich nur Gerichte wie Curry mit Kokosmilch und frische Nuss, Raspeln und Co waren gar nicht mein Ding, genauso ein vorherrschender Geschmack von Kokos in Produkten.
Mittlerweile habe ich mich mit der Supernuss sehr gut angefreundet. Und freue mich, neue Produkte und Gerichte mit dieser gesunden Zutat auszuprobieren.
Das Buch **„Coconut kitchen“** vom ZS Verlag kommt da gerade recht, denn es enthält viele tolle und kreative Rezepte rund um Kokos.

BULLETPROOF COFFEE

mit Zimt und Kardamom

Lieber mal die Butter vom Brot lassen und dafür Kokosfett in den Kaffee rühren: Das macht superwach, lange satt und schmeckt in dieser Kombi superlecker.

2 PERSONEN

10 MIN. ZUBEREITUNG

380 KCAL PRO PORTION

ZUTATEN

200 ml Kokosmilch, ¼ l frisch gebrühter Kaffee, ⅔ TL Zimtpulver, 2 Msp. Vanillemark, ½ TL gemahlener Kardamom, 3 EL festes Kokosöl, 1 EL Mandelmus, 2–3 TL Kokosblütenzucker (nach Belieben)

12

ANHEIZEN

- Die Kokosmilch unter Rühren in einem Topf erhitzen.
- Die heiße Kokosmilch mit dem Kaffee in den Mixer geben.

SCHNELL MIXEN

- Zimt, Vanillemark und Kardamom hinzufügen und alles kurz mixen.
- Kokosöl und Mandelmus dazugeben und alles schaumig mixen.
- Nach Belieben noch 2–3 TL Kokosblütenzucker untermixen.
- Bulletproof Coffee sofort in zwei Tassen verteilen und heiß genießen.

Bringt die besondere Crema

FÜR AUFGEWECKTE

Der Kaffee mit dem Fett der Kokosnuss macht vielleicht nicht kugelsicher (bulletproof), aber laut seinem amerikanischen Erfinder wach und langfristig schlank. Der Grund dafür: Die im Kokosöl enthaltenen mittelkettigen Fettsäuren (MTC) bringen in Kombination mit Koffein zwar viel Energie, werden aber nicht in Hüftfett umgewandelt. Genial, oder?

13

Inhalte

Wie schon das Buch „Glücksrollen“ ist es originell und übersichtlich aufgebaut, indem jedem Rezept eine Doppelseite gewidmet wird, wo man links das Ergebnis und rechts die Zutaten beziehungsweise Arbeitsschritte sieht.

Für jede Tageszeit und jeden Anlass sind Rezepte dabei, deren Arbeitsschritte chronologisch aufgeführt und mit kleinen Illustrationen im Bild verdeutlicht werden.

Vorne im Buch sind auf einer Doppelseite alle Rezepte mit Bild im Überblick zu sehen, die Folgeseiten warten mit Infos zur Kokosnuss, ihren Inhaltsstoffen und Produkten wie Kokoswasser, -mehl oder -blütenzucker auf.

SCHOKO-BROWNIES

mit Süßkartoffel

Brownies strotzen normalerweise nur so vor Zucker und Butter. Zutaten auf Kokosbasis machen die glutenfreien Schokohappen gesünder – und unwiderstehlich lecker!

1 RECHTECKIGE SPRINGFORM (16 × 16 CM, 16 STÜCKE)

25 MIN. ZUBEREITUNG + 1 STD. 25 MIN. BACKEN

125 KCAL PRO STÜCK

ZUTATEN

1 Süßkartoffel (250 g), 60 g Zartbitterschokolade, 30 g getrocknete Datteln, 80 g Kokosöl, 40 g Kokosblütenzucker, 4 Eier, 120 g Kokosmehl, 50 g Kakaopulver, 1 TL Zimtpulver, 1 TL Backpulver, weiches Kokosöl für die Form

44

RAN AN DIE KARTOFFEL

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffel waschen und mit einer Gabel mehrmals rundum tief einstechen. Auf einem Backblech im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. weich garen. Abkühlen lassen, schälen und grob zerkleinern.

GANZ NEBENBEI

- Die Form mit wenig Kokosöl ausstreichen.
- Die Schokolade grob hacken.
- Die Datteln entsteinen und grob schneiden.
- Kokosöl in einem Topf zerlassen. Mit Kokosblütenzucker, Eiern und 125 ml Wasser verquirlen.
- Kokosmehl, Kakao, Zimt und Backpulver mischen.

AB IN DEN OFEN

- Die Backofentemperatur auf 180 °C reduzieren.
- Süßkartoffel mit Datteln pürieren und unter die Eiermischung rühren. Mehlmischung und Schokolade zügig unterrühren.
- Teig in die Form füllen und glatt streichen. Im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen. Aus der Form lösen, abkühlen lassen. In 4 × 4 cm große Würfel schneiden.

45

Kostprobe?

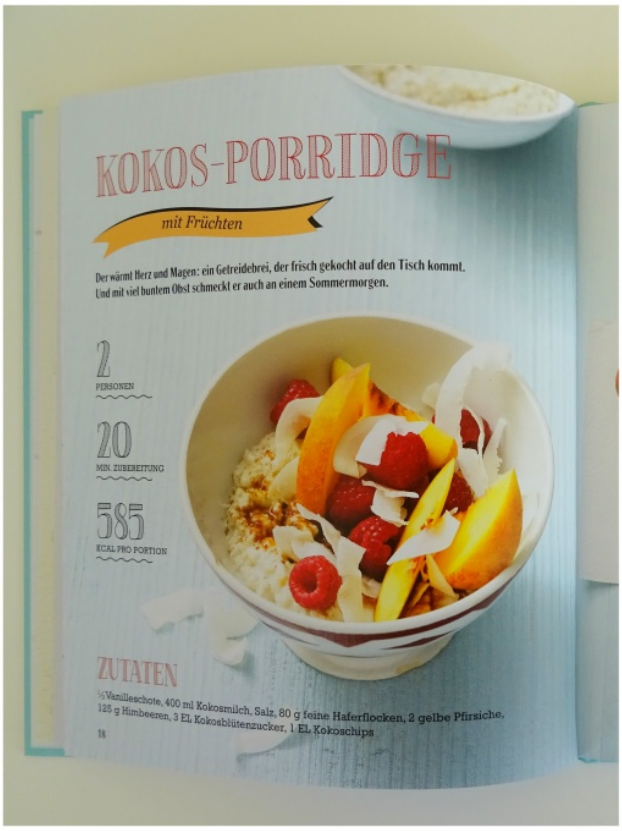
Eine flüssige Stärkung oder Erfrischung kann man in Form eines ***„Caribbean Smoothie“*** zu sich nehmen, in dem Ananas, Banane und Kokosmilch karibisches Flair auf der Zunge schaffen.

Munter wird man durch einen ***„Bulletproof Coffee“***, einem Kaffee mit Kokosmilch, etwas Kokosöl, Zimt, Kardamom, Vanille, Mandelmus und Kokosblütenzucker. Dieses Getränk haben Naschkater und ich vorgestern getestet und für super lecker befunden!

Frühstücken kann man zum Beispiel das ***„Schoko-Granola mit Orientgewürzen“*** oder das ***„Kokos-Porridge“***.

Herzhaft wärmend wird es mit der ***„Möhren-Kokos-Suppe mit Ingwer und Zitronengras“*** oder dem ***„Grünkohl-Wok mit Kokosreis“***.

Nachtisch, Snack oder Frühstück könnte aus ***„Kokos-Pancakes mit Banane und Zimt“*** bestehen, oder ***„Spicy Kokoschips“***. Die ***„Schoko-Brownies mit Süßkartoffel“*** haben wir am Wochenende ausprobiert – himmlisch saftig, nicht zu süß und dabei auch noch glutenfrei und fast schon gesund! =)



KOKOS-PORRIDGE

mit Früchten

Der wärmt Herz und Magen: ein Getreidebrei, der frisch gekocht auf den Tisch kommt. Und mit viel buntem Obst schmeckt er auch an einem Sommermorgen.

2 PERSONEN

20 MIN. ZUBEREITUNG

585 KCAL PRO PORTION

ZUTATEN

½ Vanilleschote, 400 ml Kokosmilch, Salz, 80 g feine Haferflocken, 2 gelbe Pfirsiche, 125 g Himbeeren, 3 EL Kokosblütenzucker, 1 EL Kokoschips

18

MÖHREN-KOKOS-SUPPE

mit Zitronengras

Ein Süppchen mit raffinierter Würze, das ganz ohne Sahne auskommt: Curry und Ingwer bringen eine leichte Schärfe in die Suppe, Kokosmilch sorgt für samtige Cremigkeit.

2 PERSONEN

15 MIN. ZUBEREITUNG + 25 MIN. GAREN

370 KCAL PRO PORTION

ZUTATEN

500 g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 10 g Ingwer, 1 Stängel Zitronengras, 1 EL Kokosöl, 1 TL Currypulver, 350 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 2 Streifen Bio-Orangenschale, Salz, Pfeffer, gehacktes Koriandergrün (nach Belieben)

24

Klingt alles mega lecker, oder? Ich fand beim Durchblättern jedenfalls fast jedes Rezept testwürdig und werde sicher noch ein paar nachkochen.
Wer die gesunde Tropenfrucht mag, der wird dieses Buch lieben, denn es zeigt, wie vielfältig die Kokosnuss zuzubereiten ist und enthält mit Sicherheit für jeden Ideen, die er noch nicht kannte.

Habt eine genussvolle zweite Wochenhälfte und macht es euch trotz Novemberwetter schön!
Eure Judith

Tanja Dusy
Coconut kitchen. Superfood Kokosnuss: lecker & supergesund.
ZS Verlag
gebunden, 9,99 Euro
ISBN: 978-3-89883-642-5

Buchrezension: Glücksrollen aus aller Welt. Von Marianne Zunner

Heute kommt die Buchrezension ein bisschen später, aber es ist ja immer noch Dienstag. =)
Ein kleines aber feines Buch vom ZS Verlag möchte ich euch heute vorstellen. Schon mal vorweg: Ich bin total begeistert davon!
„Glücksrollen“ kommt optisch im quadratisch-praktisch-gut-Format daher, denn es ist wie das Buch von letzter Woche, fast quadratisch.

Inhalte

Innen wird dagegen gerollt, was das Zeug hält. Es geht um schnelle Snacks, gefüllt oder gewickelt, aus aller Welt und in jeder Geschmacksrichtung. Die erste Doppelseite zeigt auf einen Blick alle Rezepte des Buches mit Bild, Seitenzahlen sowie kleinen liebevollen Notizen.

Die folgenden zwei Seiten geben einen kurzen Überblick über Teig- und Brotsorten und deren Zubereitung.

Danach geht es auch schon los. Burritos, Wraps, frittierte Rollen, Sommerrollen, gefüllte Crêpes oder Pfannkuchen, … für jeden dürfte etwas dabei sein. Manches ist eher klassisch, aber viele Rezepte enthalten tolle Geschmackskombinationen und spannend neue Ideen.

Jedes Rezept erhält eine Doppelseite. Links sieht man die fertige Glücksrolle, ihre Zutaten und weitere Infos. Rechts ist schrittweise mit entsprechenden Bildern und kleinen Illustrationen erklärt, wie man vorgeht.

BURRITOS MIT STEAK

und Guacamole

Echte Gauchos hätten ihre Freude daran: Saftiges Rindersteak trifft sanfte Avocado. Das Feuer steuern Jalapeños bei und getoppt wird alles von frischem Koriander.

4 PERSONEN

20 MIN. ZUBEREITUNG

572 KCAL PRO PORTION

ZUTATEN

500 g Rinderhüftsteak, 2 EL Öl, 4 TL Burrito-Gewürzmischung (ersatzweise je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano und Chilipulver), 2 reife Avocados, 4 EL Limettensaft, Salz, 300 g Eisbergsalat, 160 g Maiskörner (aus der Dose), 125 g Jalapeños (aus dem Glas), 8 Maistortillas (à 19 cm Ø), 2 Handvoll Korianderblätter

8

DAS FLEISCH

Das Fleisch in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin etwa 5 Min. kräftig anbraten. Mit der Burrito-Mischung würzen und beiseitestellen.

DAS GEMÜSE

Für die Guacamole die Avocados halbieren und die Steine entfernen. Das Fruchtfleisch herauslösen, fein zerdrücken und mit dem Limettensaft mischen. Mit Salz würzen. Den Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Den Mais und die Jalapeños abtropfen lassen.

DIE FÜLLUNG

Die Tortillas mit Guacamole bestreichen. Mais, Salat, Fleisch, Koriander und Jalapeños mittig in einem breiten Streifen darauf verteilen, den Rand frei lassen. Die Seiten einschlagen. Unteres Drittel über die Füllung klappen, aufrollen. Nach Wunsch halbieren.

9

Naschkatze

Kostprobe?

Besonders spannend finde ich den Wiesn-Wrap aus Tortilla mit Sauerkraut, Leberkäse, Apfel und süßem Senf.

WIESN-WRAPS

mit Leberkäse

Wie gut, dass es vorgegartes Sauerkraut fertig zu kaufen gibt. Damit ist diese zünftige Brotzeit im Handumdrehen gerollt. Und wo ist die Maß Bier?

4 PERSONEN

15 MIN. ZUBEREITUNG

511 KCAL PRO PORTION

ZUTATEN

1 Beutel mildes Sauerkraut (400 g, gewürzt), 150 g Crème fraîche, 2 EL süßer Senf, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie, 1 großer Apfel, 1 EL Öl, 2 dicke Scheiben Leberkäse (ca. 300 g), 4 Weizentortillas (à ca. 25 cm Ø), 1–2 TL ganzer Kümmel

20

VORBEREITEN

Das Sauerkraut in einem Sieb ausdrücken. Die Crème fraîche mit dem Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Apfel halbieren, entkernen und in schmale Spalten schneiden.

ANBRATEN

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Leberkäse auf jeder Seite leicht anbraten. Die Scheiben herausnehmen und längs in dicke Streifen schneiden.

EINKLAPPEN

Die Tortillas jeweils mit Senfcreme bestreichen. Mit Kümmel und Petersilie bestreuen. Sauerkraut, Apfel und den Leberkäse darauf verteilen, dabei seitlich 3 bis 4 cm Rand frei lassen. Die Seiten einschlagen. Das untere Drittel über die Füllung klappen, dann fest aufrollen. Nach Wunsch halbieren.

21

Naschkatze

Sommerrollen mit Mango, Garnelen, Erdnüssen und Thai-Basilikum

klingen ebenso lecker und sind nicht nur schnell gemacht, sondern man kann sie auch toll mitnehmen.
Zum Abschluss oder Frühstück kann man sogar süße Rollen naschen. Wie wäre es mit Arme-Ritter-Rollen mit Nugatfüllung und Amarettini-Bröseln an der Hülle? Klingt mega, oder?

Generell finde ich diese gerollten Snacks sehr inspirierend für meine Mittagspause. Da nehme ich mir gerne etwas Schönes zur Arbeit mit und finde Wraps oder Ähnliches eine tolle Möglichkeit, frische und gesunde Zutaten in eine Hülle zu stopfen und sich etwas Gutes zu tun. Auf die Idee, Sommerrollen aus Reispapier mit frischen Zutaten ebenfalls in die Lunchbox zu packen, bin ich bisher noch gar nicht gekommen. Und im Ofen gebackene Filo-Rollen mit Feta und Spinat finde ich ebenso gut zum Mitnehmen. Da werden die Kollegen sicher neidisch gucken, vielleicht sollte ich davon gleich ein paar mehr mitnehmen…

VEGGIE-ROLLEN

mit Zitronengras

Wer braucht schon den Asia-Imbiss um die Ecke, wenn man solche Köstlichkeiten auch ganz leicht selbst machen kann!

12 STÜCK

40 MINUTEN + 45 MINUTEN AUFTAUZEIT

118 KCAL PRO STÜCK

ZUTATEN

24 Frühlingsrollen-Teigblätter (à 16 x 16 cm; TK), 10 g getrocknete Mu-Err-Pilze, 50 g Glasnudeln, 3 Frühlingszwiebeln, 150 g Möhren, je ½ Bund Koriander und Minze, 20 g Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Sojasauce, 2 EL Limettensaft, ½ TL Chiliflocken, 1 Eiweiß, 1 l Öl, Soja- oder Srirachasauce zum Dippen

24

SO GEHT'S LOS

- Die Teigblätter in der Verpackung etwa 45 Min. auftauen lassen.
- Die Pilze 30 Min. in kochend heißem Wasser einweichen. Pilze abtropfen lassen, harte Stellen entfernen und hacken.
- Die Glasnudeln nach Packungsangabe zubereiten, abtropfen lassen, klein schneiden.
- Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Die Möhren schälen und raspeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und reiben.
- Alles mit der Sojasauce, dem Limettensaft und den Chiliflocken mischen.

FÜLLEN UND ROLLEN

Je 2 Teigblätter aufeinanderlegen, mit verquirltem Eiweiß bepinseln. Das Gemüse in einem Streifen darauf verteilen, seitlich 2 bis 3 cm frei lassen. Die Seiten einschlagen, aufrollen. Mit Frischhaltefolie abdecken.

AUSBACKEN

Das Öl in einem tiefen Topf oder in der Fritteuse erhitzen und die Rollen darin 3 bis 5 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Soja- oder Srirachasauce servieren.

25

Naschkatze

Ich hoffe, dieser kleine Einblick und die Buchseiten haben euch genauso Appetit auf diesen Buchleckerbissen gemacht wie mir und die Glücksrollen werden euch nicht nur inspirieren, sondern auch genussvolle Glücksmomente bescheren.

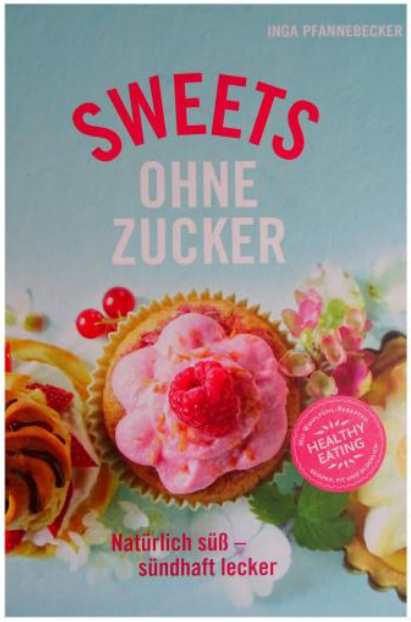
Donnerstag wird es hier auch endlich mal wieder ein Rezept geben, das ich am Wochenende ersonnen habe. Bisher kam ich nur noch nicht dazu, die Bilder zu bearbeiten.
Thematisch passend gibt es Rhabarberschnecken (mit Marzipan und Mandeln) – auch irgendwie Rollen, oder?

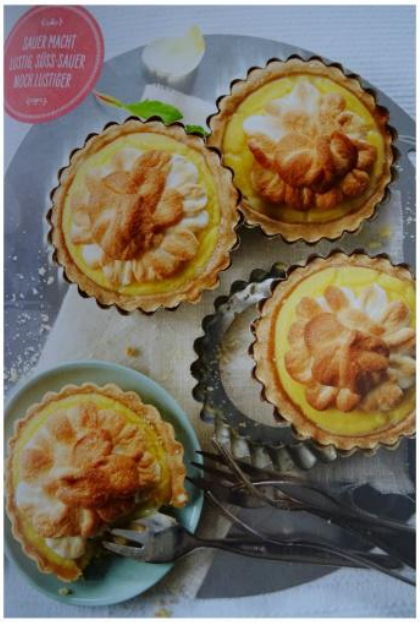
Habt eine gute Woche und viele genussvolle Momente, ihr Lieben!
Eure Judith

Marianne Zunner

Glücksrollen aus aller Welt. Schnelle Snacks: gefüllt & gewickelt.
ZS Verlag
ISBN: 978389886494
Gebunden, 9,99 Euro.

Buchrezension: „Sweets ohne Zucker“ von Inga Pfannebecker





Wenn schon naschen, dann wenigstens gesünder, so könnte man die Intention dieses Buchs beschreiben. Die Autorin ist Ernährungswissenschaftlerin und weiß nur zu gut, dass zuviel Zucker nicht wirklich gesund ist. Eine Naschkatze ist sie trotzdem – und steckt somit im Dilemma. Da Verzicht auf Dauer keine Lösung ist, hat sie Rezepte mit natürlich süßen Alternativen entwickelt, die zudem mit nährstoffreichen Zutaten wie Vollkornmehl oder Nüssen deutlich gesünder und vollwertiger sind.

Natürlich enthalten auch „Alternativen“ zu Zucker genau diesen, doch trotz dem sind sie eine gute Möglichkeit, den raffinierten, überpräsenten Zucker zu ersetzen und sich somit immerhin gesünder zu naschen.

Inhalt

Zu Beginn gibt Inga Pfannebecker einen Überblick über das Lebensmittel Zucker, dessen Wirkung auf uns und was er im Endeffekt für unsere Gesundheit bedeuten kann.
Sie verrät beispielsweise, dass unser Körper theoretisch gar keine Zuckerzufuhr braucht, denn die Glucose, die er benötigt, kann er selbst aus Kohlenhydraten herstellen. Zucker ist also reines Genussmittel.
Im Folgenden wird der Glykämische Index erklärt, es gibt Tipps gegen Heißhunger und alternative Süßungsmittel sowie nährstoffreiche Zutaten wie Nuss- oder Vollkornmehle werden vorgestellt.

Rezepte

Zu den meisten Rezepten gibt es hübsche Bilder, die sofort Appetit machen. Die Zutaten sind übersichtlich in einem Kästchen aufgeführt und die einzelnen Schritte sind nummeriert. Häufig gibt die Autorin auch noch Tipps am Ende des Rezepts.

Die Rezepte sind in vier Kapitel gegliedert: **„Kuchen und Torten"**, **„Cupcakes, Cookies & Co"**, **„Süßes zum Sattessen"** und **„Süßes Finale"**.

Da findet man zum Beispiel Himbeer-Brownies mit Datteln, Frozen Cheesecake mit Heidelbeeren, Käsekuchen mit Bananen oder Schokokuchen mit roter Beete.

Im zweiten Kapitel gibt es Zimtschnecken mit Datteln, Himbeercupcakes mit Kokosraspeln, Gerollte Scones mit Fruchtfüllung und süße Snacks wie Kokosriegel oder Quinoa-Puffs.

Satt essen kann man sich mit einem Bananen-Schmarren mit Couscous, Pflaumenbuchteln mit Schoko-Nuss-Sauce, Milchreisgratin mit exotischen Früchten oder zum Frühstück mit

Nuss-Granola oder Zitronen-Pancakes.
Das Süße Finale bietet Kirsch-Trifle nach Schwarzwälder Art, Schokocreme mit Seidentofu oder Frozen Yoghurt mit Himbeeren.

Wer sich für gesündere Naschereien interessiert, generell keine allzu süßen Dinge mag oder den Vorsatz hat, etwas weniger weißen Zucker zu sich zu nehmen, der ist bei diesem Buch goldrichtig. Ich habe mir vorgenommen, mich von ihm öfter inspirieren zu lassen und meine Naschereien ab und zu mit gesünderen Süßstoffen herzustellen.

SÜSSE SNACKS

Ganz schön schlau: Wer statt zu üppigen Schoko- oder pappsüßen Müsliriegeln zu diesen Kleinigkeiten greift, versorgt sich nicht nur mit Energie, sondern auch mit gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen.

LECKEREI AUF DER BOUNTY

KOKOSRIEGEL

Ein exotischer Traum, der sich ganz einfach zubereiten lässt.

Für etwa 24 Riegel **60 g Kokosöl** in einem Topf bei schwacher Hitze zerlassen. In eine Schüssel umfüllen und kurz abkühlen lassen. **175 g Kokosraspel, 2 EL Lucumapulver** (Bioladen), **3 EL Reissirup, ¼ TL Salz** und das **Mark von 1 Vanilleschote** untermischen. Je nachdem, wie trocken die Kokosraspel sind, noch **1 bis 2 EL Wasser** unterrühren. Die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte flache Auflauf- oder Kuchenform (etwa 10 × 24 cm) füllen und mit dem Löffel gleichmäßig andrücken. Die Form mindestens 30 Minuten in das Tiefkühlfach stellen. Die Platte dann mithilfe der Folie aus der Form heben und in 5 × 1 cm große Stücke schneiden. Nach Belieben die Ecken mit den Händen etwas abrunden. Die Riegel kühl stellen. **200 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)** grob hacken und in einer Metallschüssel im heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Die Kokosriegel einzeln mit einer Gabel in die Schokolade tauchen und damit überziehen. Etwas abtropfen lassen und zum Trocknen auf ein Kuchengitter legen. Die Riegel mit **Kokosraspeln** bestreuen, bevor die Schokolade fest geworden ist.

Wie seht ihr das mit dem Zucker? Glaubt ihr, dass er süchtig machen kann? Versucht ihr, darauf zu achten, wie viel ihr davon esst und ihn auch mal zu ersetzen?
Ich freue mich auf eure Meinung!

Habt eine genussvolle Zeit,
eure Judith