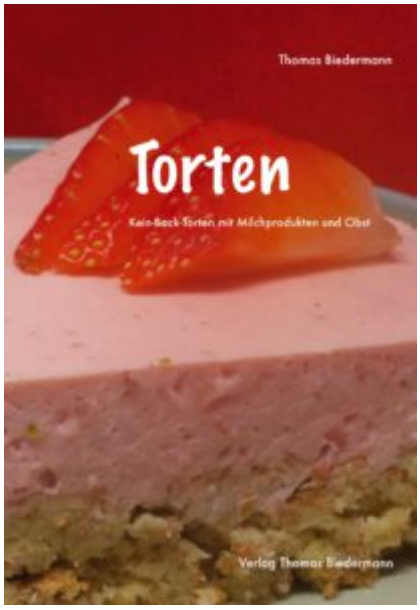
Neue Rezension zum Backbuch „Torten“



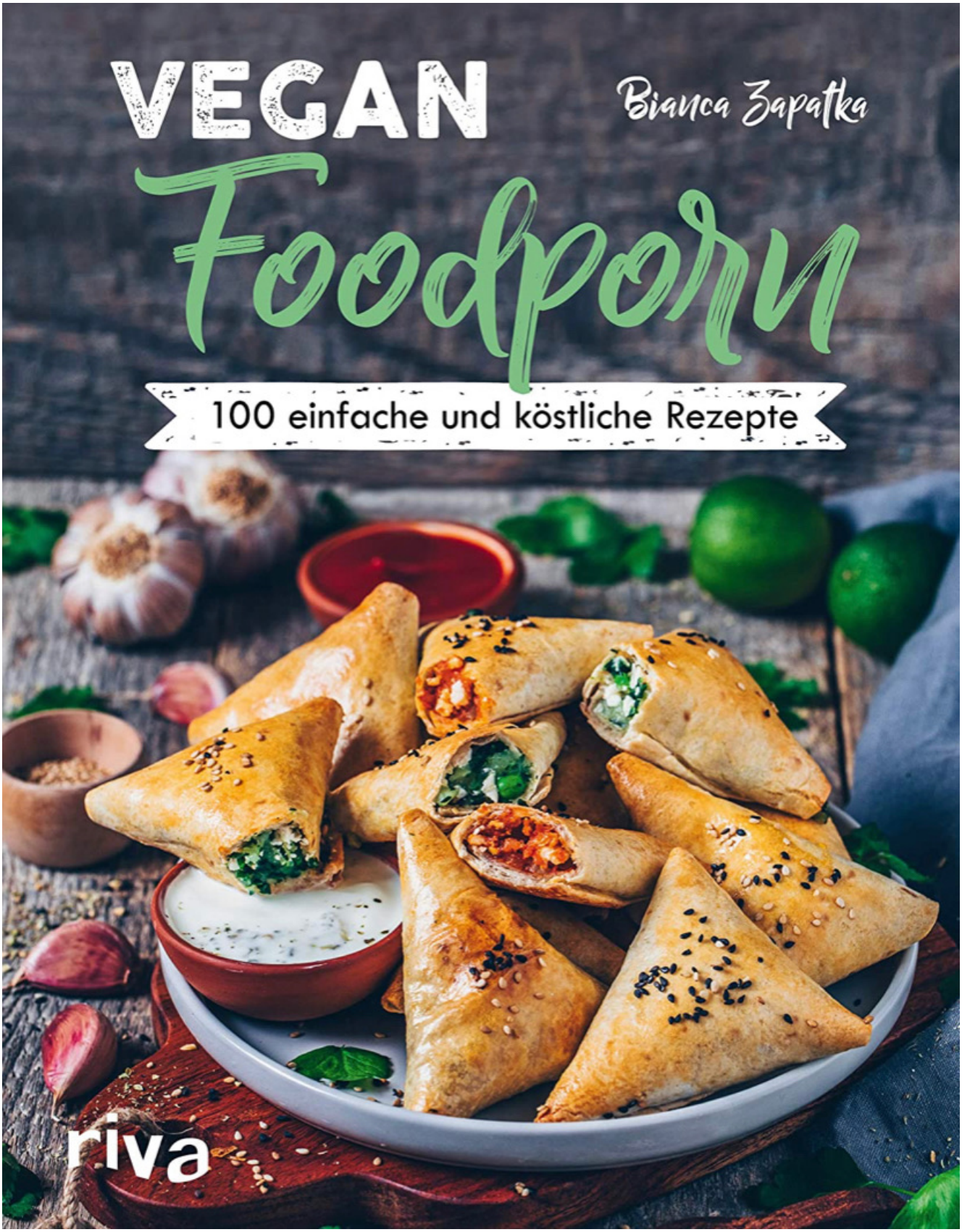
Sind Sie an Rezensionen zu meinen Büchern interessiert?

Es ist gerade eine neue hinzugekommen. Und zwar zum Backbuch „Torten“.

Schauen Sie doch einfach einmal nach. Oben in der Menüleiste unter „Bücher“.

Interessant, was unabhängige Autoren über meine Bücher sagen und schreiben.

Kochbuch „Vegan Foodporn – 100 einfache und köstliche Rezepte“



Viele, schöne Rezepte

In ihrem veganen Kochbuch „Vegan Foodporn – 100 einfache und köstliche Rezepte“ präsentiert die Autorin Bianca Zapatka ihre veganen Rezepte.

In einem netten Vorwort geht sie auf die vegane Küche ein, erklärt einige Basics zu Eier- oder Milchprodukte-Ersatz oder zu einfachen, veganen Must-Haves.

In insgesamt acht Kapiteln, angefangen beim Frühstück über Hauptspeisen bis hin zum Dessert, beschreibt sie ansprechend Rezepte aus der veganen Küche.

Abgerundet wird das Buch mit einem Index.

Zuerst einmal zwei Lobe zu dem Kochbuch.

Zum einen will die Autorin nicht jeden zur veganen Küche bekehren, in ihrem Vorwort schreibt sie, es reicht aus, wenn der normale Koch und Esser ab und zu einmal ein veganes Gericht zubereitet und verspeist.

Zum anderen ist das Buch sehr schön gestaltet und hat einen schönen, festen Einband. Ich liebe solche Kochbücher!

Ich habe einige der Rezepte aus dem Kochbuch schon nachgekocht, einige weitere Rezepte werden sicherlich noch folgen.

Alles in allem sind die Gerichte sehr lecker und schmackhaft.

Insgesamt aber mir fehlt bei den Rezepten etwas die Rafinesse. Es sind einfach vegetarische Rezepte ohne Tierprodukte, was ja vegane Küche per defitinionem bedeutet.

Ich muss vermutlich noch in ein weiteres Kochbuch mit raffinierteren Rezepten investieren.

Allerdings scheint die Autorin doch ein wenig selbstverliebt zu sein. Denn sie hat sich in fast jedem Kapitel zumindest einmal vom Foodfotografen ablichten lassen.

Die Lieferung war wieder einmal eine Meisterleistung von Amazon. Am Donnerstag um 16 Uhr bestellt, nachts um 23 Uhr verschickt und am Freitag um 14 Uhr zugestellt.

Kochbuch „Einfach, günstig und lecker kochen! Nr. 2“



Kochbuch mit leckeren Rezepten für die ganze Familie und auch feierliche Anlässe

Wie Sie wissen, beziehe ich auch Lebensmittel bei der Hamburger Tafel, da ich nur sehr geringe finanzielle Einnahmen habe.

Ich erhalte dort einmal in der Woche eine große Einkaufstüte voller kostenloser Lebensmittel, mit denen ich dann planen und Gerichte kreieren kann.

Alles, was ich darüber hinaus benötige, kaufe ich natürlich

dann bei Discounter oder Supermarkt.

Denn es ist nie im voraus abzusehen, welche Produkte ich in einer Woche in der Lebensmitteltüte haben werde. Das sind einmal, vor allem jetzt im Sommer, eher frische Produkte wie Obst und Gemüse. Ansonsten können es aber auch gut Produkte sein wie Pasta, Reis oder Quinoa, die ich längerfristig aufbewahren kann.

Vor einigen Wochen hatte ich das erste Mal ein Kochbuch in meiner Artikelbox, in der ich jeweils die Artikel für mich für eine Woche erhalte.

Es ist ein Kochbuch, das für und mit der Hamburger Tafel e.V. erstellt und produziert wurde. Herausgegeben wurde es vom Großmarkt Hamburg.

Das Kochbuch ist nichts für Esser von sehr exklusiven Gerichten. Sondern es ist einfach gehalten, wie man es bei den Produkten der Hamburger Tafel auch erwarten würde.

Die Rezepte sind für Gerichte, die man einfach, schnell und lecker zubereiten kann. Es fällt auf, dass das Kochbuch auch zwei Kapitel für Gerichte für Kinder enthält, einmal für Kinder generell, einmal für Kinderfeste. Aber das verwundert auch nicht, denn es beziehen ja auch ganze Familien mit vier oder mehr Personen Produkte bei der Hamburger Tafel. Und Mütter oder auch Väter müssen dann auch Gerichte zubereiten, die für ihre Kinder geeignet sind.

Das Kochbuch enthält darüber hinaus – wie sollte man es anders erwarten – auch ein Kapitel zur Hamburger Küche. Dann zu Eintöpfen, Pasta, Vegetarischem und auch darüber hinaus zu Grillfeiern, Picknicks und Festen. Und im Anschluss sind noch einige Lieblingsgerichte von Hamburger „Persönlichkeiten“ aufgeführt, die sicherlich auch sehr munden. Abgerundet wird das Kochbuch, das übrigens mit einer praktischen Spiralbindung produziert wird, mit einem Kapitel zu Tipps und Tricks wie Küchenwissen, Kräuterkunde oder einem Register.

Leider enthält das Kochbuch keine Kapitel zu Fleisch oder Fisch, aber diese Produkte erhält man bei der Hamburger Tafel auch sehr selten. Wünschenswert wäre auch, neben einige Rezepten zu Kuchen, ein eigenes Kapitel zum Backen von Kuchen, Tartes oder Torten.

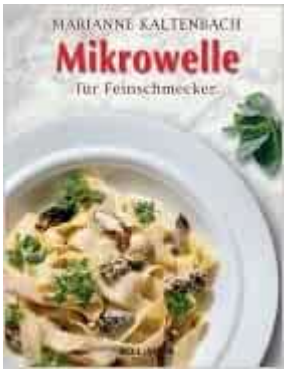
Das Kochbuch ist nicht unbedingt sehr aufwändig gestaltet und produziert. Aber doch einfach und ansprechend, wie man es von einem Kochbuch von und für die Hamburger Tafel erwarten würde.

Ich werde in der nächsten Zeit sicherlich einmal das eine oder andere Gericht aus dem Kochbuch zubereiten.

Das Kochbuch ist natürlich nicht nur von Kunden der Hamburger Tafel erhältlich, sondern ganz normal im Buchhandel oder Onlineshop zu beziehen. Der Preis ist etwas verwirrend zu ermitteln, auf der Rückseite des Kochbuchs steht ein Preis von 8,– €. In Online-Buchshops wird es jedoch gebraucht mit fast 20,– € aufgeführt.

Es eignet sich gut als Geschenk für kulinarisch Interessierte. Und Sie unterstützen dadurch die Hamburger Tafel e.V. bei ihrer Arbeit. Denn der Reinerlös des Verkaufs des Kochbuchs geht an die Kochkurse der Hamburger Tafel e.V. Die ISBN des Kochbuchs ist 978-3-00-031583-1.

Mikrowelle für Feinschmecker



Dieses Buch ist tatsächlich ein Kochbuch für Feinschmecker.

Autorin ist Marianne Kaltenbach, die auch ein Restaurant in der Schweiz leitet. Das Buch ist im Verlag Karl Müller GmbH erschienen.

Das Buch ist zunächst einmal schon allein vom Äußeren beeindruckend und ein Hingucker. Es ist ein Hardcover-Buch, also ein Buch mit einem festen Karton-Einband.

Dann hat das Buch ein sehr großes Format, größer als DIN A 4, was sich natürlich gerade für ein schönes Kochbuch sehr anbietet. Dazu sind alle einzelnen Rezepte mit großformatigen, schönen Fotos aufgemacht. Das Kochbuch hat 140 Seiten.

Das Buch beginnt mit einer kurzen Einleitung zum Zubereiten von Speisen mit einem Mikrowellengerät.

Dann folgen sechs Kapitel zu Vorspeisen, Fisch, Fleisch, Gemüse, Aufläufe und Desserts.

Das Kochbuch enthält wirklich ausgefallene Rezepte für Feinschmecker. So diverse Vorspeisen mit Meeresfrüchten. Fisch-Rezepte mit besonderen Fischsorten. Auch Rezepte für Innereien wie Kalbsbries oder -zunge sind enthalten. Oder auch ein Risotto-Rezept. Aber auch recht gewöhnliche Rezepte wie für Hackbraten, Geschnetzeltes oder Kartoffelgratin findet man.

Ich habe einige dieser ausgefallenen Rezepte zubereitet und in der Mikrowelle gegart. Sie sind alle sehr gut gelungen und

waren sehr lecker.

Ich könnte vermutlich zwei Wochen mit der Veröffentlichung von Rezepten für Speisen für die Mikrowelle verbringen, solch gute Rezepte findet man in diesem Kochbuch vor.

Auch dieses Kochbuch endet, wie schon das andere Kochbuch für die Mikrowelle, mit einem Register für die Rezepte und Zutaten.

Alles in allem ein sehr gutes Kochbuch, fotografisch und inhaltlich sehr schön aufgemacht, und für etwa 13,– € sehr empfehlenswert.

Kochen in der Mikrowelle



Ich habe mir für meine Mikrowelle, die ich ja in meiner Küche nun neu platziert habe und ich somit des öfteren nun mit ihr ein Gericht zubereiten kann, zwei Kochbücher geleistet.

Das Kochbuch „Kochen in der Mikrowelle“ ist von der Autorin Sabine von Imhoff.

Das Buch ist im Verlag Gräfe + Unzer erschienen, der ja für seine Kochbücher bekannt ist. Das Kochbuch hat 64 Seiten.

Das Buch ist zunächst einmal schön gestaltet. Der Verlag wird diese Aufgabe sicherlich einem professionellen Grafik-Designer übertragen haben, dies hat die Autorin sicherlich nicht selbst gemacht.

Denn auch die Foodfotos sind nicht von ihr, sondern von einer Foodfotografin in einem Fotostudio professionell fotografiert.

Schon hieran sieht man, dass der Verlag Geld investiert hat

und die Rezepte somit schon gut sein müssen.

Das Kochbuch enthält zunächst einmal einige Anmerkungen und Einleitungen zum Zubereiten in der Mikrowelle sowie deren Möglichkeiten und Grenzen.

Dann einige Tipps zu Generellem, das sich in der Mikrowelle zubereiten lässt wie Auftauen von Tiefgefrorenem, Aufquellen von Trockenfrüchten/-gemüse oder Schmelzen von Blattgelatine.

Vor den eigentlichen Gerichten sind einige schnelle Beilagen und Saucen aufgeführt. Erstaunlicherweise enthält das Kochbuch jedoch keine Hinweise darauf, wie man bewährte Klassiker als Beilagen wie Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Klöße in der Mikrowelle zubereitet.

Dann folgen in vier Kapiteln Rezepte zu Vorspeisen, Fleisch/Fisch, Aufläufe/Gemüse und Desserts.

Mwrkwürdigerweise enthält das Kochbuch manchmal Zutaten wie ein industriell gefertigtes, also fertiges Basilikumpesto oder auch Saucenbinder. Da bin ich schon erstaunt, dass z.B. im Falle des Pesto nicht beschrieben wird, wie man schnell ein frisches Pesto zubereitet. Ich habe dies beim Zubereiten des entsprechenden Rezepts so gemacht.

Das Kochbuch enthält leider auch einige textalische Fehler, aber über diese kann man ruhig hinwegsehen.

Ich habe aus allen vier Rezepte-Kapiteln einige Gerichte zubereitet, sie sind alle mehr oder weniger gelungen. Das bedeutet, manches Gericht hat mich nicht sonderlich überzeugt, andere wiederum waren hervorragend und klasse, so dass man Appetit darauf bekommt, weitere Gerichte in der Mikrowelle zuzubereiten.

Das Buch endet mit einem Register und 10-Geling-Tipps, wie man die Mikrowelle am sichersten handhabt.

Alles in allem ist das kleine, schön gestaltete Kochbuch für

die Mikrowelle mit vielen Foodfotos für etwa 10,– € recht gelungen, enthält gute Tipps und Rezepte und ist somit empfehlenswert.

Nacken-Koteletts mit Knoblauchbutter und Pommes frites

Ein rustikales Gericht. Und eher ein Männer-Essen. Koteletts mit Pommes.

Ich würze die Koteletts nur auf jeweils beiden Seiten mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer. Und brate sie kross in Öl an. Vor dem Servieren gebe ich noch einige Scheiben Knoblauchbutter darüber.

Bei den Pommes frites bin ich dieses Mal nach dem gegangen, was die Werbung so anbietet. Und habe auf ein Convenience-Produkt zurückgegriffen. Auf Tiefkühlware. Und zwar Pommes frites für das Mikrowellen-Gerät. Auf diese Weise muss ich mir nicht immer umständlich für eine Portion Pommes frites das Fett in der Friteuse erhitzen. Sondern habe im Mikrowellen-Gerät nach genau 4 1/2 Minuten eine Portion Pommes frites. Und diese kross und knusprig.

Und siehe da, die Pommes frites gelingen im Mikrowellen-Gerät tatsächlich kross und knusprig. Nur ist leider die Menge der Pommes frites in einer Portions-Packung doch etwas zu gering.

[amd-zlrecipe-recipe:310]

Smoothies



Das eBook

Da ich vor einiger Zeit ganz von alkohlfreiem Bier auf Saft-/Mineralwasser-Mischgetränke umgestiegen bin, dachte ich mir, dass ich auch einmal versuchen kann, Smoothies zuzubereiten.

Aus diesem Grund suchte ich zunächst nach einem kleinen eBook mit Rezepten für Smoothies und stieß auf das kleine, feine und preiswerte Kochbuch von Heike Rau, „10 Rezepte für Smoothies und Shakes“. Es beinhaltet zwar nur 10 Rezepte, ist deswegen aber sehr preiswert und kostet nur € 0,99.

Das Buch beinhaltet Smoothie-Rezepte mit Obst oder mit Gemüse, so z.B. mit Mango, Erdbeeren oder Wassermelone oder mit Grünkohl. Es enthält auch Rezepte mit Getreide. Die Rezepte sind jeweils bebildert. Die Mixgetränke können zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder als Dessert gereicht werden.

Das Buch ist für den Anfang gut geeignet und daher sehr empfehlenswert.

Heike Rau, 10 Rezepte für Smoothies und Shakes, eBook-ePub, €

0,99.

Rezension „Da ist Schimmel im Essen …“



Der Titel des Buches: „Da ist Schimmel im Essen“ irritiert im ersten Augenblick, weil man vermutet, es handelt sich hierbei um ein Buch, in dem es sich um verdorbene Lebensmittel handelt.

Auf den zweiten Blick erkennt man, es gibt keinen besseren Titel für dieses faszinierende Kochbuch. Wobei man vielleicht einen Schimmel als Titelbild hätte wählen können, um es noch besser zu verdeutlichen.

Sobald ich mir dann die Rezepte durchlas, verspürte ich unglaubliche Lust, sofort einen Pferdefleischhauer aufzusuchen, um das eine oder andere Gericht nach zu kochen. Die Rezepte sind leicht verständlich beschrieben und auch die Fotos der fertigen Speisen sind sehr ansprechend. Die beiden Gulaschrezepte finde ich vom Namen her nicht so wie ich mir Gulasch vorstelle, aber das hängt damit zusammen, dass ich Gulasch mit rotem Paprikapulver verbinde.

Meine absoluten Lieblingsrezepte sind die Steaks und der Braten.

Zusammenfassend möchte ich sagen, ich bin hocherfreut, dass jemand ein Pferdefleischkochbuch herausbringt, mit so tollen Rezepten. Danke an Thomas Biedermann.

Die Leber ist vom Ponyhof



„Da ist Schimmel im Essen …“ kommentierte titelgebend ein Bekannter von Thomas Biedermann. Der dachte sich daraufhin wohl: „Egal. Hauptsache, das Essen ist rechtzeitig pfertig“, und machte sich daran, ein Pferdefleischkochbuch zu verfassen, das er dieser Tage auf den Markt gebracht hat.

Biedermann, der Spezialist für Skurriles, hat schon im Kochbuch-Vorgänger „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co“ seine Qualität als Koch und Präsentator von Gerichten jenseits des Mainstream unter Beweis gestellt. Diesmal hat er sich in den Pferdestall begeben, und damit wohl zum Feind aller kleinen Mädchen gemacht, deren dissonantes Gekreische beim Gedanken an einen Ponyburger man nicht am Klavier möchte begleiten müssen.

Die insgesamt 11 Rezepte sind in 5 Kategorien gegliedert: Braten, Gulasch, Hackfleisch, Roh und Steaks. Zusätzlich wird ein alphabetisches Verzeichnis angeboten.

Der Begriff Gulasch mag ein wenig irreführend erscheinen, bezeichnet das klassische Gulasch doch ein Gericht, das immer in Begleitung von Paprika daherkommt. Im vorliegenden Pferdefleisch-Kochbuch sind es eher Ragouts, die unter dem Titel „Gulasch“ auftreten.



Die meisten Rezepte finden sich in der Kategorie „Steak“. Egal, ob in Senf-Wasabi-Sauce, in Steinpilzsauce, oder in Champignon-Rahm-Sauce, einfach nur gegrillt, mit oder ohne Röstzwiebeln, Pferd medium findet seine passende Begleitung auf dem Teller. Doch auch roh als Carpaccio oder faschiert in der Pferdelasagne machen die vom Autor selbst fotografierten Gerichte Appetit.

Die Rezepte sind einerseits sehr ausführlich beschrieben, da wird in der Zutatenliste sogar die genau Anzahl der Pfefferkörner angegeben: 6 Wacholderbeeren, 4 Pimentkörner, 6 Pfefferkörner (und vergaloppieren Sie sich bloß nicht bei der Anzahl der Zutaten, sonst wird das nämlich nichts, gell!). Andererseits ist aber die Kochanleitung manchmal doch etwas vage: „Mit einem Schuss Weinbrand ablöschen und Gemüse flambieren“ ist eine Anweisung, mit der sich der Neuling am Herd schnell mal die Finger verbrennen kann bis ins Gebälk.

Auch die Zubereitung der Béchamel-Sauce ist etwas vage.

Insgesamt aber ist das Pferdefleisch-Kochbuch durchaus stimmig, die Fotos, die der Autor selbst geschossen hat,

wirken authentisch und machen Lust darauf, das eine oder andere Gericht mal auszuprobieren: Also, worauf warten Sie noch? Traben Sie in die Küche. Allez!

Sollte Ihnen dann im Traum Pegasos mit strafendem Blick erscheinen: machen Sie Wedges!

Das Pferdefleisch-Kochbuch ist erhältlich als eBook in den Formaten eBook-PDF und iBook. Es hat 32 Seiten mit 31 Farbfotos und kostet in beiden Formaten jeweils € 1,99.

Made und Co. Heuschreckt oder schmeckt



Der faule Willi hat es nicht leicht in diesen Tagen. Vom Eise befreit sind Strom und Bäche, hungrige Osterspaziergänger und

wagemutige Hobbyköche schlagen sich mit stierem Blick ins Unterholz, um die Warenlager von Mutter Natur zu plündern, und ihre proteinhaltige Beute nach Hause an den Kochtopf zu schleppen. Es krabbelt und zappelt und kreucht und fleucht in deutschen Kochtöpfen, seit Thomas Biedermann sein Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co“ auf den Markt geworfen hat.

Ihren Einkauf sollten Sie allerdings besser im Tierfutter-Geschäft ihres Vertrauens oder im einschlägigen Online-Handel tätigen, wie Biedermann in seinem Vorwort erklärt. Denn nur dann ist ein bestimmtes Maß an Qualitäts- und Hygienestandards gewährleistet.

Die Gliederung des Inhaltsverzeichnisses nach Kategorien zeigt sich ein wenig sperrig. So findet sich unter „Vorspeise“ ein Mehlwurm-Eintopf, und unter „Kartoffeln“ eine Rosenkäferlarven–Kartoffel-Pilz–Pfanne, die es aus welchen Gründen auch immer nicht geschafft hat, in die Kategorie „Pfanne“ zu kriechen. Hier wäre weniger sicher mehr gewesen. Der 2. Teil des Inhaltsverzeichnisses nach Tierarten ist deutlich logischer.

„Mehlwürmer sind vielseitig verwendbar. Man sollte immer einen Vorrat zuhause haben.“ Na ja, nur nicht im Mehl halt! Bei so viel unfreiwilliger Komik würde es nicht verwundern, ein entsetztes „Um Hummels Willen“ aus so manchem Küchenfenster dringen zu hören. Durchaus funny liest sich der Abschnitt über die roh zu essenden Köstlichkeiten. Maden, Larven und Raupen sind sehr agil, der Begriff des running Susi erfährt eine neue Dimension, wenn Willi, Raupe Susi und der Tatzelwurm einfach davonstrolchen. Aber Thomas Biedermann serviert zu seinen manchmal doch etwas eigenwilligen Gerichten auch gute Tipps zum Handling der Zutaten. Überhaupt fällt angenehm auf, dass der Autor sich viele Gedanken gemacht hat über den Umgang des Laien mit der doch etwas ungewohnten Materie. Das macht dieses Kochbuch zu einer durchaus amüsanten Lektüre auch für jene Leser, die bei der Theorie bleiben, und den Verzehr von

Insekten doch lieber den Vögeln und Fröschen überlassen. Anfänger sind sicher gut beraten, ihre ersten Krabbelversuche in einem Insekten-Kochkurs zu starten.

In der optischen Aufmachung wirkt „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ ein wenig brav. Es ist sicher keines dieser sehr sexy des Weges kommenden stylishen Coffeetable-Bücher. Man merkt, hier kann jemand sein Handwerk, und genau das soll vermittelt werden. Klare Rezepte, eine sauber gegliederte Zutatenliste, gut verständliche und ausführliche Kochanweisungen und informative, teils amüsante Hintergrundinformation transportieren die Botschaft auf sympathische Art unaufdringlich und doch prägnant. Die Fotos zeigen genau das, was es ist und was man isst.



In Asien ist das Essen von Insekten durchaus üblich, es wäre ein leichtes gewesen, einfach asiatische Gerichte zu transponieren. Und einige Asia-Anklänge finden sich auch. Doch hier hat sich jemand die Mühe gemacht, exotische Zutaten für die heimische Küche zu adaptieren und alltagstauglich zu verarbeiten. 17 Rezepte finden sich im als ebook um € 3,99

erwerbbaren, 63 Seiten starken, mit vielen Bildern auch optisch ansprechend gestalteten Büchlein.

Natürlich können Sie es aber auch einfach wie Chuck Norris machen: der isst nämlich keinen Honig. Chuck Norris kaut Bienen.

Die Rezension zum Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ von Thomas Biedermann wurde erstellt von Maria Mancini.



Reisehunger



Schweres Kaliber mit über 100 Rezepten

Ich habe das Kochbuch „Reisehunger“ mit dem Untertitel „Die besten Rezepte zwischen USA & Singapur“ nun doch schon einige Zeit in der Küche liegen. Für diese Rezension wollte ich eines der Rezepte aus Singapur zubereiten. Und zwar Currynudeln, die mich ein wenig an japanische Nudelsuppen erinnern, die ich sehr gerne esse. Nur leider fehlten mir ständig einige wichtige Zutaten. Und zum Einkaufen der asiatischen Produkte kam ich nicht.

Also begnüge ich mich mit einem anderen, leckeren Gericht und bereite Fried Rice zu. Auch wenn es sich um ein Fastfood-Gericht handelt – amerikanisches oder besser asiatisches Take-away –, das ich normalerweise nicht zubereite. Aber das Rezept ist einfach und der Fried Rice schnell zubereitet. Und die Zutaten hat man eigentlich fast immer zuhause.

Die Autorin ist auch Foodbloggerin auf ihrem Blog deliciousdays. Sie hat die Rezepte des Buchs auf ihren Reisen gesammelt und sie zusammengestellt. Das Kochbuch enthält gemäß des Buchtitels Rezepte aus 8 Ländern – USA, Portugal, Frankreich, Italien, Griechenland, Türkei, Dubai und Singapur. In 10 Kategorien werden insgesamt etwa 120 Rezepte präsentiert. Bei den Kategorien handelt es sich um Frühstück, Snacks & Appetizer, Vorspeisen, Vegetarisches, Salate, Suppen & Eintöpfe, Fleisch & Geflügel, Fisch & Meeresfrüchte, Desserts und Gebäck.

Die Rezepte haben kein Sterneküchen-Niveau. Und viel sind erstaunlicherweise nicht einmal landestypisch. Ich habe manches Rezept bei dem jeweiligen Land nicht erwartet. Aber alle Rezepte sind ungewöhnlich und ausgefallen, und viele machen sofort Appetit darauf, sie nachzukochen.

Das Kochbuch ist ein großes, schweres, gut gebundenes Buch mit einem festen Einband. Das Format ist geringfügig kleiner als DIN A4. Das Buch hat einen Umfang von 240 Seiten und ist sehr reichlich bebildert. Das gewählte matte (Umweltschutz?-)Papier ist griffig in der Hand. Die matte Darstellung der Fotos ist gefällig und schmeichelt dem Auge – erwartet hätte ich ein glänzendes Bilderdruckpapier. Der Kaufpreis von knapp € 25,– ist somit für ein solches Druckwerk mit so vielen leckeren Rezepten angemessen. Erhältlich ist das Buch in den Medientypen Print und eBook-ePub. Der Verlag sollte noch ein iBook nachschieben, das sich aufgrund seiner Interaktivität für die kurzen Reiseschilderungen und Rezepte der einzelnen Länder gut eignet.

Nicole Stich, Reisehunger – Die besten Rezepte zwischen USA & Singapur

- Hardcover, 240 Seiten, ca. 400 Fotos, ISBN 978-3-8338-4314-3, € 24,99
- eBook-ePub, ISBN 978-3-8338-4676-2, € 19,99



Aufgrund Chili, Sojasauce und Sriracha sehr schmackhaft

Ich habe einige kleine Änderungen am Rezept vorgenommen. Ich brate die Hühnchenbrust frisch an und verwende keine gebratenen Reste vom Vortag. Die grüne Chilischote wird zu einer roten. Anstelle Basmatireis verwende ich Parboiledreis – er sollte gerade für ein amerikanisches Fastfood-Gericht eigentlich noch typischer sein. Sesam- und Erdnussöl habe ich nicht vorrätig – siehe meinen einführenden Absatz, ich verwende Olivenöl. Aber da ich nur eine einfache, kleine Schüssel habe, bekommt das Spiegelei zum Braten zumindest einen Eierring, damit es ein schön kreisrundes Ei wird und gut zur Schüssel passt. Und Zitronenviertel und Sriracha werden nicht beim Servieren des Gerichts dazugegeben, sie kommen sofort nach der Zubereitung flüssig über den Fried Rice. Die Spritztülle meiner Srirachaflasche war leider defekt, also habe ich die Sauce mit einem Teelöffel in größeren Portionen darüber verteilt.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g Hühnchenbrust
- 1 Schalotte

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- etwas Ingwer
- 2 Eier
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 Tasse Parboiledreis
- ¼ Zitrone (Saft)
- Sriracha (thailändische scharfe Chilisauce)
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Schalotte und Knoblauch quer in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Ingwer kleinschneiden. Lauchzwiebel und Chilischote putzen und in Ringe schneiden. Hühnchenbrust in kleine Würfel schneiden.

1 Ei in eine Schale aufschlagen, Sojasauce dazugeben und verrühren.

Öl in einem Wok stark erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Ingwer darin einige Minuten kross pfannenrühren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. In eine Schale geben und warmstellen.

Hühnchenbrust in den Wok geben und kurz pfannenrühren. Lauchzwiebel und Chili dazugeben und ebenfalls nur kurz mit pfannenrühren. Reis dazugeben, 4–5 Minuten kräftig pfannenrühren und anbraten.

Gleichzeitig Öl in einer Pfanne erhitzen, einen Eierring hineinstellen, ein Ei hineingeben und ein Spiegelei braten. Warmhalten. Das Eigelb soll beim späteren Anrichten auf dem gebratenen Reis noch flüssig sein.

Ei-Sojasauce-Mischung über die Hühnchen-Reis-Mischung geben und gut vermischen. Alles gut anbraten, bis das Ei stockt.



In einer einfachen Schüssel mit Spiegelei angerichtet

Hühnchen-Reis-Mischung in eine Schüssel geben. Spiegelei darauf geben und salzen. Mit der Schalotte-Knoblauch-Ingwer-Mischung bestreuen. Etwas Zitronensaft darüber träufeln. Sriracha darüber geben. Servieren.

Schokolade-Zucchini-Kuchen



Saftiger, wohlschmeckender Kuchen, mit wenig Süße

Die Mitarbeiter von GYMONDO, Deutschlands größter Online-Fitnessplattform, haben ein Weihnachtskochbuch mit gesunden „Healthy Christmas“-Rezepten herausgegeben. GYMONDO bietet nicht nur körperliche Workouts an, sondern auch Ernährungsprogramme, eine Community und ein Magazin rund um Fitness und Ernährung.

Das Kochbuch ist einerseits ein Weihnachts- und Adventskochbuch, denn es enthält für die Vorweihnachtszeit genau 24 Rezepte bis zum Heiligen Abend. Andererseits ist es auch ein kulinarischer Adventskalender, denn die erste Seite des interaktiven eBooks ist als Adventskalender gestaltet. Beim Anklicken eines bestimmten Türchens springt das eBook zu dem jeweiligen Rezept. Und gleichzeitig sollen die Rezepte gesunde Alternativen zu den (vor)weihnachtlichen Kalorienbomben sein. Das Kochbuch enthält kleinere Gerichte wie Pfannkuchen, Suppe und Salat und vorwiegend weihnachtliche Naschereien und Getränke.

Ich selbst habe es nicht so sehr mit Abnehmen, Fitness oder „gesundem“ Essen. Bei mir kommt auch ab und an ein fetter

Schweinebraten auf den Teller. Aber das Rezept zu Schokolade-Zucchini-Kuchen sprach mich an, und so bereite ich diesen Kuchen einmal zu. Verwirrend sind jedoch teilweise die Mengenangaben der Zutaten bei den Rezepten im Original. Bei diesem Kuchen sind 1 ¼ Tassen Mehl angegeben. Welche Tasse ist damit gemeint, meine große Kaffeetasse, die etwas kleinere Kaffeetasse zum Servieren oder doch eher die gewöhnliche kleine Tee- und Kaffeetasse? Eine Angabe in Gramm/Milliliter würde sich für ein Kochbuch besser eignen. Ich habe die Mengenangaben der Zutaten in Gramm geändert, so dass die Zubereitung besser nachvollziehbar ist.

Ich habe das Rezept auch etwas geändert, 1 ¼ Tassen Mehl und gerade 1 Ei erscheinen mir doch recht wenig für einen Kuchen. Anstelle Walnüsse habe ich Haselnüsse verwendet, da ich keine Walnüsse vorrätig hatte. Auch die Zubereitung habe ich ein wenig geändert, die Schokolade habe ich mit der Butter zusammen im Wasserbad geschmolzen und ganz zum Schluss in den Teig gerührt.

Das kleine eBook ist ansprechend gestaltet, jedoch mit einigen typografischen Mängeln. Das Kochbuch kann hier kostenlos heruntergeladen werden: Healthy-Christmas-Kochbuch.

Mein Fazit übrigens, nachdem ich den erkalteten Kuchen angeschnitten und probiert habe: Da nur mit Datteln gesüßt – denn kalorienbewusst und „healthy“ – fehlt dem Kuchen definitiv Süße, somit Zucker.

Zutaten:

- 75 g Datteln ohne Kerne
- 4 Eier
- 250 g Mehl
- 200 g Zucchini
- 100 g Haselnüsse
- 3–4 EL Kakaopulver
- 100 g Bitter-Schokolade

- 125 g Butter
- ½ Päckchen Backpulver
- ½ TL Salz
- 1 EL Zimt

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 50 Min.



Schöner Kuchen, vor dem Anschneiden

Schokolade grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Butter ebenfalls grob zerkleinern und dazugeben. Im Wasserbad schmelzen.

Datteln kleinschneiden und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Eier dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Haselnüsse in einem Küchengerät fein reiben und in eine Rührschüssel geben. Zucchini im Küchengerät ebenfalls fein reiben. Auch in die Rührschüssel geben. Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Salz und Zimt dazugeben.

Dattel-Eier-Mischung zu den anderen Zutaten in die Rührschüssel geben und alles mit dem Rührgerät verrühren. Schokolade-Butter-Mischung dazugeben und ebenfalls einige

Minuten unterrühren.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Kastenform einfetten. Kuchenteig in die Backform geben und verstreichen. Für 50 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.

„Nudeln – 30 vegetarische Rezepte“



Das besprochene eBook

Vor einiger Zeit kam ich zu diesem eBook mit Nudelrezepten. Es enthält 30 vegetarische Rezepte. Nun erwartet man für ein Kochbuch für 99 Cent nicht besonders viel. Aber ich war doch gespannt auf Pasta mit unterschiedlichen Saucen ohne Fleisch. Was jedoch dieses Kochbuch von Jasmin Petra Wenzel der Firma BookRix GmbH & Co. KG aus München enthält, ist – gelinde gesagt – frech.

Da erhält man beim Rezept für „Nudeln mit Paprika-Sahne-Sauce“ einen Dreizeiler, in dem die Kochanleitung enthalten ist, Nudeln zu kochen, Sahne in einem kleinen Topf zu erhitzen, jeweils zwei Schmelzkäse-Ecken „Sahne“ und „Paprika“ darin zu schmelzen und die Sauce über die Nudeln zu geben. Hallo, geht’s noch?

Oder das Rezept zu „Spätzle mit Ratatouille“. Was man unter Rataouille versteht, ist allgemein bekannt – ein provençalisches Gericht mit Aubergine, Zucchini, Paprika und anderem Gemüse mit vielen frischen Kräutern wie Rosmarin, Thymian, Majoran und Salbei. In diesem Kochbuch erhält man die Anleitung, Spätzle zu kochen und dann Paprika zu putzen, klein zu schneiden und in Öl anzubraten. Dann soll man Wasser und einen Beutel „Ratatouille“ zum Paprika hinzugeben, es köcheln lassen und über die Spätzle geben. Immerhin wird frisches Gemüse verwendet. Aber ansonsten ist so etwas kein Kochrezept.

Es ist schon frech, dass die Autorin Jasmin Petra Wenzel solch ein „Kochbuch“ schreibt und die BookRix GmbH die Rezepte so wesentlich hält, dass sie sie sogar veröffentlicht. Solch ein Buch und solche Rezepte braucht niemand. Da sind sogar schon dafür ausgegebene 99 Cent zu viel. Zumal es durchaus Koch-eBooks für diesen Preis gibt, die wenige, aber gehaltvolle, ansprechende und schmackhafte Rezepte enthalten.

„Kleine Leckerbissen, die das Herz berühren“



Das Cover des eBooks

So lautet sinngemäß die Übersetzung von „Dim Sum“, chinesische Häppchen, denen sich das Buch „Dim Sum aus Hongkongs Küche. Rezepte für deftige Frühstückshäppchen aus Südchina“ von Anton Heinzinger widmet. Es sind andere Essgewohnheiten, denn diese ursprünglich aus der chinesischen Provinz Kanton stammenden pikanten – aber auch in süßen Variantionen zubereiteten – Dim Sum werden vorwiegend in Südchina morgens zum grünen Tee gereicht. Die meisten Dim Sum sind gefüllte Teigtaschen, deren Füllungen aus Fleisch, Meerestieren und -früchten, aber auch Süßem bestehen. Daneben gibt es noch andere Varianten von Dim Sum. Dim Sum werden üblicherweise noch mit Sojasauce oder anderen Saucen verfeinert.

Das genannte Buch liegt mir als eBook (PDF) vor, ist 2012 im Verlag eload24 gmbh erschienen, hat 36 Seiten und kostet € 3,95. Der Autor Anton Heinzinger widmet sich in diesem Buch den pikant gefüllten Teigtaschen, gefüllt mit Fleisch, Meeresfrüchten und Gemüse. Die Füllungen werden delikat gewürzt, in eine Teighülle gewickelt und dann vorzugsweise in einem Bambuskörbchen gedämpft. Manche Variationen werden jedoch auch in der Pfanne gebraten, in Öl fritiert oder in Brühe gegart.

Vom gleichen Autor ist im gleichen Verlag ein weiteres Buch – 26 Seiten Umfang – zu den süßen Varianten der Dim Sum erschienen, „Dim Sum – Süße Frühstückshäppchen aus Hongkong“, das auch als eBook (PDF) vorliegt und € 2,95 kostet. Alle Rezepte in diesen beiden Büchern sind zum ersten Mal in Deutsch veröffentlicht. Zu beziehen sind die eBooks für diverse Plattformen über den Online-Buchshop eBook.de.

Das Buch „Dim Sum aus Hongkongs Küche. Rezepte für deftige Frühstückshäppchen aus Südchina“ ist nur ein kleines Büchlein mit 36 Seiten, das 10 Rezepte enthält. Aber mehr ist zu dem Preis von € 3,95 auch nicht zu erwarten. Es enthält auch wider Erwarten keine Variationen von Teigtäschchen, sondern einen bunten Mix aus verschiedenen Dim Sum. Der Autor beginnt mit einer mehrseitigen Einleitung zur traditionellen Teehaus-Kultur in China und den heutigen Dim-Sum-Essgewohnheiten vorwiegend im Süden Chinas. Dann erfolgt der Hinweis, dass die Rezepte aus der Publikation „Chopstick Recipes, Dim Sum“ von Cecilia J. Au Yeung des Chopstick Cooking Centre in Kowloon, Hong Kong, stammen. Der schweizerische Verlag hat vermutlich die Nutzungsrechte gekauft und so die Rezepte das erste Mal in Deutsch veröffentlicht.

Der Autor beschreibt die Zubereitung von Pastetchen, Täschchen, Chips, Säulen, Dreiecken, Bällchen, Rollen und Spiralen – allesamt Dim Sum. Die verwendeten Füllungen werden alle aus Fleisch, Meeresfrüchten und Gemüse zubereitet. Meistens wird Schweinefleisch, aber auch Hühnerfleisch und

Rindfleisch, und dann Garnelen verwendet. Als Gemüse finden bei uns handelsübliche Sorten Verwendung, außergewöhnlich sind nur Wasserkastanien, Sprossen und chinesische Pilze, die man vermutlich erst dazukaufen muss. Als Gewürze werden fast immer die gleichen verwendet, wie Salz, Zucker, Sojasauce, Pfeffer und Sesamöl, nur manchmal wird noch mit Reiswein variiert. Für die Zubereitung der Füllungen wird das Prinzip verwendet, Fleisch, Gemüse und Gewürze in eine Schüssel oder einen Mörser zu geben und darin zu einer feinen Masse zu zerstoßen. Die Teighüllen werden mit Mehl und variierend entweder Wasser oder Eiern zubereitet. Die eigentlichen Gararten der Dim Sum haben eine große Bandbreite, sie gehen vom Dämpfen, Kochen in Brühe über Braten bis zu Frittieren. Da Dim Sum traditionell immer mit einer Sauce oder einem Dip gereicht werden, fügt der Autor am Ende des Buchs noch 8 Rezepte zur Zubereitung von Saucen oder Dips an. Hier bekommt man Rezepte für die frische Zubereitung einer Austern- oder Knoblauch-Bohnen-Sauce oder eines Soja-Öl-Dips.

Als einzige Mankos des Buchs fallen auf, dass der Autor leider nicht erwähnt, welche Menge an Dim Sum mit dem jeweiligen Rezept zubereitet werden können. Das muss man erst selbst durch Probieren herausfinden. Und anstelle auf jeder Seite Titel und Autor des Buchs in der Fußzeile zu nennen, wäre es empfehlenswert gewesen, in einer Kopfzeile das jeweilige Rezept zu nennen, auf dessen Seite man sich gerade befindet.

Alles in allem ein kleines, aber feines Büchlein, das Anregungen zur Zubereitung von Dim Sum enthält und Appetit macht auf vielleicht zusätzliche, umfangreichere Kochbücher.

Gefüllte Fleischtäschchen



Das Frühstück: Dim Sum mit Austernsauce und grünem Tee

Ich wollte nun auch unbedingt Dim Sum zubereiten. Denn ich hatte schon seit etlichen Jahren ein Bambuskörbchen zuhause, das man für deren Zubereitung verwendet, habe es aber noch nie benutzt. Da ich erwartungsgemäß nicht alle Zutaten für ein bestimmtes Rezept zuhause hatte, habe ich aus mehreren Rezepten Anregungen entnommen und die Zutaten, die ich zuhause hatte und die zusammenpassten, zusammengestellt. Die aufgeführten Zutaten ergeben etwa 20–25 Dim Sum.

Zutaten für die Teighülle:

- 300 g Mehl
- 1 Messerspitze Backpulver
- 4 Eier

Zutaten für die Füllung:

- 240 g durchwachsener Bauchspeck
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer

- 1 Wurzel
- 3 grüne Bohnenschoten
- 5 g getrocknete Shiitakepilze-Take-Pilze
- 1 TL Sesamsaat
- 1 TL getrocknetes Wurzelgrün

Gewürze:

- ½ TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 TL helle Soja-Sauce
- 1 TL Mehl
- 1 Prise Pfeffer

Das Mehl in eine Schüssel geben, Backpulver dazu und die Eier dazugeben. Alles zunächst verrühren, dann mit der Hand kräftig verkneten. Wenn der Teig zu feucht ist, etwas Mehl hinzugeben. Der Teig soll kompakt, aber geschmeidig und trocken sein. Zu einer Kugel formen und in der Schüssel eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Shii-Take-Pilze in einer Schüssel mit kaltem Wasser eine halbe Stunde einweichen. Währenddessen Bohnenschoten putzen und in grobe Stücke schneiden. Wurzel schälen und kleinschneiden. Pilze aus dem Wasser herausheben. Pilze, Bohnenschoten und Wurzel in einem Topf mit Wasser etwa 5 Minuten kochen. Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Speck in ganz kleine Stücke schneiden. Sesamsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Normalerweise werden die Zutaten in einen Mörser gegeben und dort zerstoßen, man kann sie jedoch auch in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab grob pürieren. Eventuell unterteilt man das Püriergut in mehrere Portionen, denn gerade der Bauchspeck ist schwierig zu pürieren. Wurzelgrün und Gewürze dazugeben und alles nochmals gut durchpürieren.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und etwas Küchentemperatur

annehmen lassen. In eine dicke Rolle ausrollen und kurze, dicke Scheiben abschneiden. Ein Arbeitsbrett leicht bemehlen und die dicken Scheiben jeweils mit einem Nudelholz oder auch händisch mit dem Handballen zu dünnen, runden Teigflecken ausrollen. Man kann auch eine Nudelmaschine verwenden, mit der man dünne Teigplatten ausrollt und aus diesen dann die runden Teigflecken ausschneidet. Einen Teigflecken in die Handfläche der linken Hand nehmen und in die Mitte etwa einen Teelöffel der Füllmasse geben. Dann die Hand etwas schließen und somit ein Teigsäckchen formen. Mit der rechten Hand die Teigränder oben zusammendrücken und das Säckchen verschließen.

Für das Dämpfen der Dim Sum verwendet man ein Bambuskörbchen, das auf einen Topf mit kochendem Wasser gesetzt wird. Je nach Größe des Körbchens passen etwa 4–5 Dim Sum hinein. Man sollte auf alle Fälle 1–2 Krautblätter auf den Boden des Körbchens unter die Dim Sum legen, da die Dim Sum sonst eventuell am Bambusboden festkleben bleiben. Ich habe das Kochwasser des Gemüses zum Dämpfen verwendet, da dies nochmals etwas Würze mitbringt. Wenn das Bambuskörbchen vom Durchmesser zu klein für einen Topf ist, behilft man sich mit einem metallenen Gitter, wie man es vielleicht zu einem Wok oder auch in der Küche als Ablage verwendet. Topf fast bis zum Rand mit Wasser füllen, zum Kochen bringen, Metallgitter darüber legen, das Bambuskörbchen mit Deckel daraufstellen und die Dim Sum 10 Minuten dämpfen.



Im Bambuskörbchen servieren und mit einer Sauce wie Austern- oder Sojasauce oder einem Chili-Dip genießen, dazu eine Tasse grüner Tee. Man isst die Dim Sum natürlich mit Stäbchen, vermutlich kann man sie aber auch, wie es verschiedentlich in China üblich ist, auch mit den Fingern essen.

Die Dim Sum werden vielleicht nicht beim ersten Mal gelingen. Meine Dim Sum würden in China vermutlich auch nicht als solche durchgehen, dazu war die Teighülle zu dickwandig. Aber sie sind sehr lecker!