

„Meine besten Innereien-Rezepte“ erschienen



Mein neues Kochbuch „Meine besten Innereien-Rezepte“ ist soeben erschienen. Zunächst als eBook-PDF. In den kommenden Tagen folgt das eBook-ePub-Format. Und im Verlaufe der kommenden Wochen die gedruckte Version als Softcover.

Es ist mein bisher umfangreichstes Kochbuch, das ich veröffentliche. Es hat 252 Seiten, 18 Kapitel, 122 Rezepte und 160 Farbfotos. Das Kochbuch folgt ganz dem Motto, es ist unanständig, von einem Schlachttier nur das Muskelfleisch zu essen, sondern man solle von einem Schlachttier möglichst alles verwerten. Daher enthält es Rezepte vom vordersten Teil des Tieres, der Zunge, bis zum hintersten Teil des Tieres, dem Schwanz.

Ich hoffe, ich kann Sie mit meinen Rezepten für eine eventuell neue Erfahrung und somit eine neue Genusswelt in Ihrem kulinarischen Alltag begeistern.

Da das Kochbuch zum einen einen deutlich höheren Seitenumfang hat als zunächst kalkuliert und darüber hinaus auch sehr viele, teils seitenfüllende farbige Foodfotos enthält, ist leider für mich auch der Druckpreis eines einzelnen Exemplars deutlich gestiegen. Um überhaupt noch etwas am Verkauf des Buches zu verdienen – und nicht sogar noch ein Minus beim bisher kalkulierten Verkaufspreis zu machen –, musste ich

leider den Verkaufspreis erhöhen.

Aber ich gehe davon aus, der Inhalt, die Rezepte und die Farbfotos sind Ihnen das wert, und ich hoffe auf ein umfangreiches Feedback von Ihnen zu diesem neuen Kochbuch. Es sind nicht viele Kochbücher auf dem Buchmarkt erhältlich, die eine solche Vielfalt von Schlachttierprodukten in entsprechenden Rezepten präsentiert.

eBook-PDF, ISBN 978-3-941695-59-7

252 Seiten, 18 Kapitel, 122 Rezepte, 160 Farbfotos

19,99 €

Zu beziehen in meinem [Online-Buchshop](#) oder entsprechend anderen Online-Buchshops.

Neues Kochbuch „Verfemte Rezepte“

Ich freue mich, dass ich Ihnen mitteilen kann, dass ich mich gerade an die Arbeit für ein neues Kochbuch gemacht habe. Es ist ein Innereien-Kochbuch. Innereien – von vielen gehasst, von wenigen geliebt. Ich gehöre zu dem letzteren Kreis der Anhänger von Innereien. Es drückt eine Wertschätzung gegenüber dem getöteten Tier aus, wenn man möglichst alle Teile eines Tieres verwertet und zubereitet.



Thomas Biedermann

Verfemte Rezepte

Innereien-Rezepte

Verlag Thomas Biedermann

Das Kochbuch enthält angefangen bei der Zunge bis zum Schwanz eines Tiers etwa 100 Rezepte und mindestens so viele Foodfotos in insgesamt 18 Kapiteln. Anhand der Anzahl der Kapitel ersehen Sie, dass hier nicht einfach einige Rezepte zu den vier gängigsten Innereien wie Magen, Herz, Leber und Niere veröffentlicht werden. Diese Innereien erfahren in dem Kochbuch zwar auch ihre Würdigung, aber in einer Minderzahl. Es gibt so viel mehr an Innereien und somit Verwertbarem und Genießbarem, das ein Schlachttier zu bieten hat. Lassen Sie sich doch einfach überraschen!

Meine Erfahrung sagt mir, dass ich für dieses Kochbuch etwa dieses ganze Jahr benötige, um es fertig zu stellen. Ich gehe davon aus, dass es zur Weihnachtszeit 2024 fertig gedruckt sein wird. Und ich es Ihnen somit noch passend als mögliches Geschenk für Ihre Lieben präsentieren kann.

Ich muss mich um die folgenden Dinge kümmern:

- Sichtung und Sammlung von passenden Rezepten
- Sichtung und Sammlung der dazu gehörigen Foodfotos (im Originalformat)
- Zusammenstellung der Rezepte und dazugehörigen Fotos in einem Layout
- Gestaltung des Layouts des Buches
- Überarbeitung und teilweise Neuformulierung des zum jeweiligen Rezept gehörigen Textes
- Mehrfache Korrektur des Kochbuchs, eventuell Lektorat durch einen selbstständigen Lektor außerhalb
- Erzeugung der Druckversion des Kochbuchs, Prüfung derselben und Erteilung des Druckauftrags an meine Druckerei
- Spannendes Warten auf die Lieferung ...

Drücken Sie mir die Daumen. Spannende Arbeiten warten auf mich!

Ihr Rezept wird gesucht – Blogevent zum Geburtstag!



Hallo, Ihr da draußen! Ja, Sie meine ich, der Sie gerade diesen Blogbeitrag lesen. Jetzt ist wieder Gewinnerzeit. Und zwar mit dem neuen Blogevent zum 11. Geburtstag meines Foodblogs.

Die drei Hauptgewinne stammen dieses Mal tatsächlich alle aus eigener Hand. Das neue, aktuelle Kochbuch zu Pferdefleisch „Lecker kochen mit Pferdefleisch“ als erster Preis. Das Kochbuch „Tartes“ als zweiter Preis. Und das Kochbuch „Es ist angerichtet!“ als dritter Preis, das Rezepte von der Vorspeise und Suppe über den Hauptgang bis zum Dessert und Gebäck enthält. Und als Sonderpreis gibt es noch einen Gutschein über 30 € Bruttowert zum Einkauf im Pesto-Onlineshop pastagrande.de meines Kollegen Michael Plas.

Machen Sie mit! Veröffentlichen Sie einfach das Rezept zu Ihrem Lieblingsgericht in Ihrem Blog oder an anderer Stelle im Internet und kopieren Sie den Link dazu hier als Kommentar hinein. Sie können Ihr Rezept auch gern direkt in meinem Foodblog veröffentlichen, ich schalte Ihnen einen Zugang frei. Melden Sie sich.

Schön wäre es, wenn Sie eine kurze Geschichte dazu mit

veröffentlichen und schreiben, warum das veröffentlichte Rezept eines Ihrer Lieblingsrezepte ist und was es so besonders macht.

Teilnahmebedingungen:

- *Der Teilnehmer muss ein (Food-)Blog betreiben oder auf andere Weise sein Rezept, die Zubereitung, die Fotos und seine Geschichte dazu online stellen.*
- *Man kann als Autor auch – nach vorheriger technischer Bereitstellung durch mich – den Beitrag auf meinem Foodblog posten.*
- *Eines der folgenden Banner muss im Blogbeitrag veröffentlicht werden.*
- *Das Rezept darf nicht aus einem Archiv stammen.*
- *Den Link zum Rezept bitte in diesem Beitrag als Kommentar posten.*
- *Das Blogevent endet am 30. Juni 2023.*
- *Mit der Teilnahme am Blogevent und der Mitteilung des Links zum veröffentlichten Rezept werden mir Nutzungsrechte für den Text und die Fotos übertragen. Ich verwende sie für eine Zusammenfassung des Blogevents nach dessen Beendigung.*

Blogevent-Banner:



Querformat 500×130:

```
<a href="https://wp.me/p2XSTM-j2e" target="_blank" title="Blogevent 11-Jähriges"><img
```



Querformat 400×90:

```
<a href="https://www.nudelheissundhos.de/2022/05/30/foodblog-event-zum-10-jaehrigen-jubilaeum-meines-foodblogs/" target="_blank" title="Blogevent 10-Jähriges"><img
```



Hochformat 130×350:

```
<a href="https://www.nudelheissundhos.de/2022/05/30/foodblog-event-zum-10-jaehrigen-jubilaeum-meines-foodblogs/" target="_blank" title="Blogevent 10-Jähriges"><img
```

Ich wünsche viel Spaß beim Kochen!

**Kochbuch „Vegan Foodporn –
100 einfache und köstliche
Rezepte“**

VEGAN

Bianca Zapatka

Foodporn

100 einfache und köstliche Rezepte



riva

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 Raffinesse. Es sind einfach vegetarische Rezepte ohne Tierprodukte, was ja vegane Küche per definitionem 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 Einkaufsstüte 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.

Neuerscheinung: „Da ist Schimmel im Essen ...“

„Da ist Schimmel im Essen ...“

Pferdefleisch-Gerichte



Band 2 der Koch- und Backbuch-Reihe

Jetzt auch als ePub- und Kindle-eBook erhältlich.

Ein kleines Kochbuch mit 11 Rezepten zu Pferdefleisch.

In 5 Kategorien Braten, Gulasch, Hackfleisch, Roh und Steak.

ISBN 978-3-941695-85-6, ISBN 978-3-941695-86-3

€ 5,99

Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ jetzt auch gedruckt lieferbar



Mein Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ ist jetzt endlich auch gedruckt lieferbar.

Passend zur Weihnachtszeit und damit als außergewöhnliches und ungewohntes Geschenk zu Weihnachten. Aber das Kochbuch liefert eine Menge an ungewohnten, aber sehr schmackhaften und sehr unterschiedlichen Rezepten für diverse Gerichte.

Das Kochbuch enthält Informationen zum Kauf von Insekten, zu einem tiergerechten Abtöten der Tiere und natürlich zu deren Zubereitung.

Das Kochbuch ist durchgehend in Farbe, hat 80 Seiten, beinhaltet 55 hervorragende Farbfotos der Zutaten, der Zubereitung und der Gerichte. Und kostet 11,90 €.

Kochbuch mit Flüchtlingen

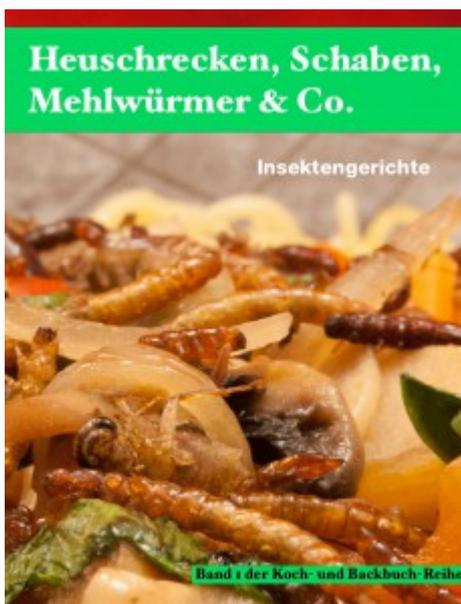


Ein kleines Startup hat ein Projekt mit Flüchtlingen kreiert. Daraus ist ein Kochbuch mit Rezepten von Flüchtlingen entstanden. Ich unterstütze ja gerne Projekte im Foodbereich, wenn es sich um sinnvolle und kreative Projekte handelt.

Das Startup möchte das Kochbuch gern produzieren und veröffentlichen und versucht nun, über ein Crowdfunding-Projekt die nötigen Gelder zusammenzubringen. Unterstütze auch Du dieses interessante [Projekt](#) und mache die Foodszene um die Rezepte der Flüchtlinge reicher.

Wie schmeckt eigentlich Armenien? Nach Zimt-Kürbis! Das Kochbuch verrät Dir köstliche unbekannte Gerichte von Geflüchteten, denn dabei handelt es sich um echte kulinarische Entdeckungen. Damit will das Kochbuch Deine Neugierde wecken und Brücken bauen. Du bekommst ein stilvolles Kochbuch gefüllt mit 60 Rezepten aus 14 verschiedenen Ländern, persönlichen Geschichten und geschmackvollen Food-Fotografien. Das Ganze hochwertig auf 200 Seiten präsentiert – denn diese Rezepte haben unsere Wertschätzung verdient.

Koch- und Backbücher in neuer Auflage in Koch- und Backbuch-Reihe erschienen



Die drei eBooks

- Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.
- „Da ist Schimmel im Essen ...“

▪ Rührkuchen

sind nun in einer neuen Auflage jeweils als eBook-iBook und eBook-PDF in einer Koch- und Backbuch-Reihe erschienen.

Am Inhalt der Bücher ändert sich nichts. Jedes Buch ist jedoch als jeweils ein Band einer neuen Koch- und Backbuch-Reihe veröffentlicht und somit jeweils als zweite Auflage mit neuer ISBN herausgegeben.

Kochbuch: „Röllchen“ – Variationen



Vorankündigung eines neues Kochbuchs. Band 6 der Koch- und Back-Buchreihe. Erscheint im September 2015.

Röllchen, Rollen oder Rouladen – alles, was gefüllt und gerollt wird. Sei es mit Rindfleisch, Schweinefleisch, Weißkohl oder Chinakohl. Mit einer Füllung aus Hackfleisch, Innereien, Fisch, Gemüse oder Insekten. Ob im Topf auf dem Herd, im Backofen oder in der Friteuse. 24 Kochvariationen.

Etwa 70 Seiten, sehr viele Farbfotos.

eBook-PDF und iBook.

Jeweils € 3,99.

Neue Koch- und Backbuch-Reihe



Ab sofort erscheinen alle neuen Kochbücher als spezielle Ausgabe einer neuen Koch- und Backbuch-Reihe.

Das Medienformat für jede Neuerscheinung ist einheitlich, das Koch-/Backbuch erscheint jeweils als eBook-PDF und iBook.

Diese Medienformate kommen den Lesern am besten entgegen. Sie sind preiswert. Sofort downloadbar und anwendbar. Und am besten zur Zubereitung von Gerichten verwendbar: Tablet auf den Küchentisch, eBook öffnen, blättern und lesen und zubereiten.

Erschienen sind in der Reihe schon:

- Band 1: Insekten
- Band 2: Rührkuchen

- Band 3: Pferdefleisch

In Vorbereitung:

- Band 4: Tartes
- Band 5: Internationale Gerichte

Bisher schon erschienene Koch-/Backbücher erscheinen demnächst als zweite Auflage und werden in diese Koch- und Backbuch-Reihe integriert.

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 Pferdelaagne 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.

Kochbuch „Da ist Schimmel im Essen ...“

„Da ist Schimmel im Essen ...“

Pferdefleisch-Rezepte



Ein Bekannter sagte einmal mit Blick auf eines meiner Pferdefleisch-Rezepte, „Da bekommt der Ausspruch ‚Da ist Schimmel im Essen ...‘ doch gleich eine ganz andere Bedeutung“.

Dieses Kochbuch enthält 11 Rezepte zur Zubereitung von Pferdefleisch. In den Kategorien Braten, Gulasch, Hackfleisch, Roh und Steak.

Pferdefleisch ist sehr vielseitig verwendbar. Es ist von der Farbe dunkelrot bis fast braun und mutet von Farbe und auch Geruch wie Rindfleisch an. Viele Gerichte mit Pferdefleisch sind richtig zubereitet ein Genuss.

Ich habe das Kochbuch als eBook publiziert, in den Formaten eBook-PDF und iBook. Das eBook-PDF ist über meinen kleinen Buchshop zu beziehen – siehe die Anzeige rechts in der Seitenleiste. Das iBook kann aus rechtlichen Gründen nur über den [iBook Store](#) bezogen werden.

Das Kochbuch hat 32 Seiten, enthält 31 Farbfotos und kostet in beiden Formaten jeweils € 1,99.

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 Hähnchenbrust 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 Hähnchenbrust
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 rote Chilischote
- etwas Ingwer
- 2 Eier
- 1 EL dunkle Sojasauce
- 1 Tasse Parboiledreis
- $\frac{1}{4}$ Zitrone (Saft)
- Sriracha (thailändische scharfe Chilisaucе)
- 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. Hähnchenbrust 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.

Hähnchenbrust 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 Hähnchen-Reis-Mischung geben und gut vermischen. Alles gut anbraten, bis das Ei stockt.



In einer einfachen Schüssel mit Spiegelei angerichtet

Hähnchen-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.