



Leicht und frisch ★★★★★(★)

Besser essen mit den gesündesten
Küchen der Welt

Dorling Kindersley 2018 · 240 Seiten · 19,95 ·
978-3-8310-3609-7

Was erwartet die Hausfrau, die gerne kocht und Neues ausprobiert, den Hobby-Koch, den schmöckernden Leser oder die nach einem Geschenk suchende Freundin von einem Kochbuch?

Ansprechende, nachvollziehbar umsetzbare und schmackhafte Rezepte, die übersichtlich und gut bebildert aufbereitet und natürlich gesund sind.

Dies alles bietet dieses Buch. Der Inhalt ist klassisch unterteilt in Vorspeisen und kleine Gerichte (Salate & Snacks, Suppen), Veggie, Pasta & Risotto, Fleisch-, Fischrezepte sowie Desserts. Und da es mit dem Slogan „Frische Ideen aus aller Welt“ wirbt, darf der Leser Kulinarisches aus Europa - hier speziell aus Italien und Spanien - und weiterhin aus Vorderasien, dem Süden und Osten Asiens und dem pazifischen Ozean erwarten. Die Mengenangaben für die 2-Personen-Gerichte mit Dauer der Zubereitungszeit sowie der heute übliche Hinweis auf „Glutenfrei“, „Vegan“ oder „Laktosefrei“ sind ein erster Anhaltspunkt für die Kochlust und/oder die speziellen Bedürfnisse der Leser und Verkoster.

Alle Bestandteile des jeweiligen Gerichtes werden auf der Arbeitsplatte hübsch angerichtet präsentiert, nebst Zutatenliste. Die sich anschließenden fotografisch gut in Szene gesetzten Vorbereitungsschritte machen Lust auf das Ausprobieren. Wenngleich sich bei mir als etwas chaotische Köchin das schlechte Gewissen rührt. Würde meine Küche während der Herstellung so aussehen? Wohl eher nicht! Die Fotos bieten jedoch einen guten Ausschnitt der einzelnen Arbeitsschritte und erleichtern den Gesamtüberblick. Am Schluss der einzelnen Gerichte folgt eine kurze und erläuternde Beschreibung eines der Hauptingredienzen. Meist 4 bis 5 Sätze, wirklich lesenswert und sehr interessant. Selbst wenn mich das dazugehörige und vorstehende Rezept nicht auf den ersten Blick ansprach, zog mich die Nennung der unterschiedlichsten Nudelsorten wie Trofie, Torchiotti, Orecchiette, Capunti, Soba-, Udon- und Linsennudeln in ihren Bann, die Mulligatawny-Suppe – man erinnert sich gerne und immer



wieder zu Silvester an „Dinner for One“ – ließ mich beim Rezept innehalten, und so wohlklingende Rezepte wie Vietnamesisches Pho Bò, Rinderfiletspitzen mit Reisbandnudeln, oder Stir Fry, einem Curry mit Hähnchen und gelbem Mangofleisch, sprangen mir ins Auge.

Kimchi, DAS koreanische Nationalgericht, Chimichurri, der lateinamerikanische Saucenklassiker oder Jambalaya, ein würziges Reisgericht aus Frankreich oder Spanien – so genau weiß man das gar nicht -, waren mir zwar nicht unbekannt, mit der Herstellung dieser Gerichte hatte ich mich bisher jedoch nicht beschäftigt. Die überschaubaren Rezeptzutaten und Mengenangaben machen jedoch Mut, es auszuprobieren.

Auch One-Pot-Pasta oder Bowl-Rezepte, derzeit hip und total angesagt, sind in diesem Buch genauso beschrieben wie gute klassische Risotto(s), die jedoch mit eher ungewöhnlichen Beigaben oder Toppings raffiniert aufgepeppt werden.

Außer dem in vielen Gerichten verwendeten Chicken bzw. Hähnchenfleisch ergänzen Salsiccia (grobe kräftige italienische Bratwurst, meist mit Fenchel), Lamm, Roastbeef, Tofu, Saibling, Garnele und Lachs die Gemüse-, Nudel- und Reisgerichte.

Beim letzten Kapitel, das den Desserts gewidmet ist, hätte ich mir noch ein paar Rezepte mehr gewünscht. Die vier beschriebenen und eher spärlich bebilderten – jedenfalls im Gegensatz zu den vorherigen Gerichten – süßen Abschlüsse ließen mich ein wenig abrupt dieses Buch beenden.

Der anschließende Hinweis auf „Unsere Kochboxen“, die die Zutaten und Rezepte mit täglichem Lieferservice direkt nach Hause bringen, überzeugt mich nicht vollends. So etwas habe ich vor einiger Zeit – nicht jedoch mit diesem Anbieter – ausprobiert. Die Lieferung entsprach exakt der Zutatenliste, es waren demnach winzige Mengen Kardamom, Muskat oder Thymian abgepackt in kleinen Tütchen dabei. Alles in allem aufwändig und insgesamt (zu) teuer.

Ganz am Schluss werden Kochkurse angeboten, für interessierte Leser oder zum Verschenken. Gemäß Homepage von www.Kochhaus.de in den großen Metropolen Deutschlands: Berlin, Hamburg, München, Köln und Frankfurt für 79 oder 89 EUR.

Mein Fazit zu diesem Buch: Ein großartiges Kochbuch mit vielen eindrucksvollen Detailfotos, übersichtlichen, unkomplizierten Rezepten und interessanten Erklärungen. Hinweise auf die Kochboxen sowie Kochevents bräuchte ich allerdings nicht. Mir genügt ein Buch mit Rezepten, in die ich mich zunächst per Wort und Bild gedanklich einfinden kann und deren Geschmacksergebnis mich nachher überzeugt.