

Henry Firth & Ian Theasby

Bosh! ★★★★★

Einfach aufregend vegan

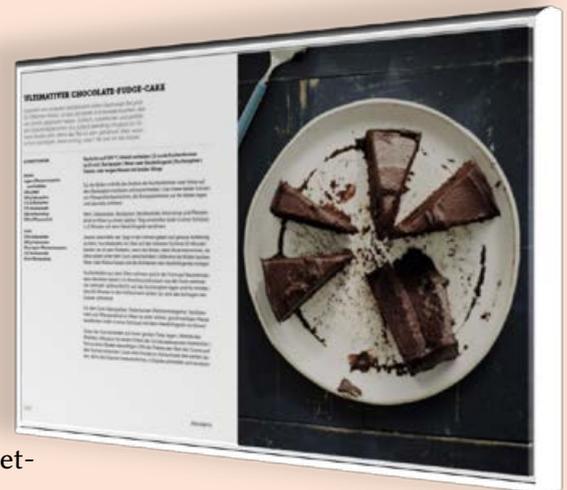
a.d. Englischen von Stefanie Schaeffler

EMF 2019 · 288 S. · 22.00 · 978-3-96093-205-5

„Bosh“ wird in in meinem Wörterbuch mit Quatsch oder Quark übersetzt. Nun, das ist garantiert nicht gemeint, vielmehr steht die Redewendung „Bish Bash Bosh“ dahinter, die in etwa das gleiche besagt wie „eins, zwei, drei – fertig“.

Was die beiden jungen Engländer, gute Kumpels aus Sheffield, da auftischen, ist zwar nicht im Handumdrehen fertig, aber es lohnt sich ihnen zu folgen. Die beiden sind noch relative Neueinsteiger, haben es aber im Handumdrehen, um einmal bei der Redewendung zu bleiben, geschafft, den weltweit erfolgreichsten veganen Blog zu etablieren. In ihrem ersten Kochbuch bringen sie über 140 Rezepte – Variationen nicht mitgerechnet – die sie zu Recht als *Soul Food* bezeichnen.

Diese Rezepte sind jetzt nicht grundsätzlich neu und total anders als viele bereits bekannte vegane Rezepte, aber sie haben alle ein gewisses Extra, sind raffiniert gewürzt, farbenfroh, gesund und machen einfach Appetit. Vor allem aber ist jedes Rezept auf selbstverständliche Weise vegan, es gibt keinen Ersatz, nirgendwo denkt man, ach da fehlt jetzt aber ein Stückchen Fleisch, etwas Sahne oder Parmesan. Vielmehr sind die Gerichte einfach alle rund, was nicht heißt, dass man sie nicht abwandeln könnte. Vor allem die tollen Saucen geben viel Spielraum für ansonsten vielleicht etwas langweilige Gerichte, dabei denke ich auch an Resteverwertung.



Die Portionsgrößen sind unterschiedlich; von Rezepten für 2 Personen über übliche Familiengröße bis hin zu Partyrezepten, ist alles vorhanden. Besonders stolz sind die Bosh-Jungs wohl auf ihre Mezze-Torte. Da sind also orientalische Vorspeisen zusammengebracht zu einer zwar herzhaften, aber dennoch typischen Torte, die zuerst ins Auge fällt und wohl bei jeder Party Furore macht und dann einfach lecker schmeckt. Stolz sind sie auch auf ihre Desserts (ich sage nur „Sticky Toffee Pudding“). Es gibt auch Cocktails, sogar mit Alkohol. Die vermutet man nicht



unbedingt in einem veganen Kochbuch, aber angesichts der vielen Partyrezepte sind sie auch nicht fehl am Platze.

Zu den Partyrezepten gehört auch Fingerfood. Da sind mir die Blumenkohl-Buffalo-Wings besonders aufgefallen. Das sind natürlich keine „wings“, außerdem werden sie nicht frittiert, sondern – ungleich gesünder – im Backofen gebacken. Ich habe das schon ausprobiert und werde das garantiert wiederholen. Auch Falafel-Popcorn finde ich interessant, vermisse aber das Popcorn, vor allem seitdem ich weiß, dass in den berühmten Falafel von Haya Molcho tatsächlich Popcorn enthalten ist. (Tim Mälzer hat versucht, die nachzukochen – ohne Rezept!) In den Sushi-Rolls ist natürlich kein roher Fisch drin, sondern z.B. Avocado und Möhren. Für Partyrezepte sind auch die 10 Büffetvorschläge bestens geeignet, vom spanischen Büffet bis hin zur Fiesta im Tex-Mex-Stil.



Aber es gibt auch zahlreiche Rezepte, mit denen man zwar auch Gäste glücklich machen, aber auch sich selbst im ganz normalen Alltag verwöhnen kann. Ich habe heute Spaghetti alla Puttanesca ausprobiert und morgen soll es Paprika-Fajitas geben. Ach ja, und den Guacamole-Kartoffelsalat soll es auch alsbald geben.

Ich bin begeistert, wie man unschwer heraushören kann, und fühle mich und mein Repertoire bereichert und meine Kreativität wieder angekurbelt.

Nur eins werde ich den Jungs ganz gewiss nicht nachmachen, auch wenn es in vielen Rezepten immer wieder ganz genauso beschrieben wird: Sie pressen den Zitronensaft nämlich mit Hand über das fast fertige Gericht und entfernen dabei die Kerne mit der anderen Hand. Das sieht zwar bestimmt professionell und locker aus, aber ich bleibe bei meiner altmodischen Zitronenpresse.