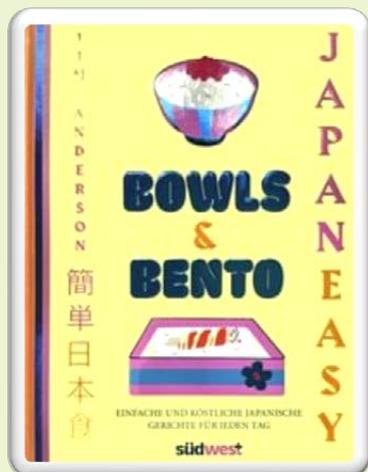


# Kochen (5)

Astrid van Nahl  
Marie-Claire Klein  
Tatjana Siberg  
Bettina Burger





Tim Anderson: *Bowls & Bento*. Einfache und köstliche japanische Gerichte für jeden Tag. Japan Easy. aus dem Englischen von Wiebke Krabbe. SüdWest Verlag 2023 · 224 S. · 35.00 · 978-3-517-10222-1

☆☆☆

*JapanEasy Bowls & Bento* ist ein sehr schön gestaltetes und qualitativ hochwertiges Kochbuch, das 90 japanische – oder japanisch inspirierte – Rezepte beinhaltet, die entsprechend dem Buchtitel verhältnismäßig einfach und schnell zubereitet werden können. Das Hauptaugenmerk des Buches liegt auf Rezepten, die entweder komplett oder zumindest teilweise im Voraus vorbereitet werden können und sich deswegen besonders gut eignen, um etwa für die Arbeitswoche auf Vorrat zubereitet zu werden oder auch in der titelgebenden Bento-Box mit

auf die Arbeit genommen werden können. Ein Bento ist keine spezielle Speise, sondern eher eine Art, wie Speisen angerichtet werden können – im Fall von Bento geschieht das in einem Kästchen, das aus unterschiedlichen Materialien wie etwa Bambus, Holz, aber auch Plastik bestehen kann. Die dargebotenen Speisen sind meist durch Trennwände separiert, und das Gesamtpaket kann auf Reisen oder zur Arbeit mitgenommen werden.

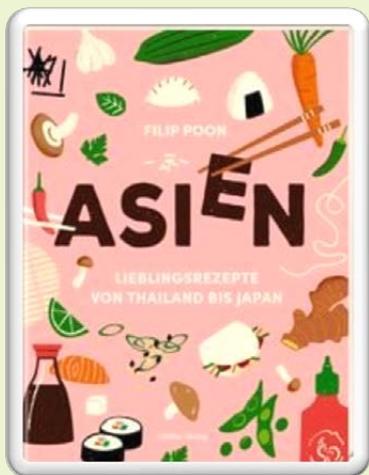
Das Kochbuch beginnt mit einem ‚ABC der Japanischen Mahlzeiten‘, das die Hauptbestandteile einer japanischen Mahlzeit listet und ihnen je einen Buchstaben zuordnet, mit denen die Bestandteile dann auch später im Buch gekennzeichnet werden. Allerdings sorgt die Zuordnung von Buchstaben und Essen ein wenig für Verwirrung: A steht für Reis, B für Eingelegtes und C für Suppe. Zwar sind diese drei Zutaten die Hauptbestandteile für eine japanische Mahlzeit, weswegen sie wohl A, B und C bekommen haben, aber da das Alphabet noch bis G weitergeht, ist die Zuordnung nicht mehr wirklich nachvollziehbar. D sind kleine Beilagen, E große Beilagen, F sind Toppings, G bedeutet ‚alles in einer Bowl‘ und H steht für ‚Brot und Gebäck‘. Anderson empfiehlt, die Komponenten A-G „nach dem Baukastenprinzip“ (S. 11) zu kombinieren und listet auf, dass beispielsweise „A + B + C + D“ ein leichtes Frühstück und „A + B + D + D“ ein tolles Bento darstellen kann. Ein noch tollereres Bento sei „A + B + C + D + D“. Für mich war das nicht hilfreich und mir hätten die begleitenden Illustrationen allein ausgereicht. Dieses ABC steht am Anfang des Buches und spielt bei den späteren Rezepten keine große Rolle, wenn man von der Tatsache absieht, dass alle Gerichte mit den entsprechenden Buchstaben markiert sind. Unter den Buchstaben steht allerdings jedes Mal der entsprechende Begriff, so dass man sie getrost ignorieren kann.

Es folgt noch eine Beschreibung der notwendigen Küchengeräte und dann ein paar einleitende Bemerkungen, die beim Lesen und Verstehen der Rezepte helfen.

Dem Reis wird eine dreiseitige Erklärung gewidmet, was in Anbetracht der Bedeutung dieses Nahrungsmittels für die japanische Küche auch durchaus gerechtfertigt ist. Später gibt es auch noch eine Einführung in die Zubereitung eines Bento, die unter anderem erklärt, dass ein gutes Bento „die fünf Farben der traditionellen japanischen Küche enthalten sollte: weiß, schwarz, grün, rot und gelb“ (S. 91). Die eigentlichen Rezepte im Buch sind eher kurz (und damit auch schnell nachzukochen), oft nur eine halbe Seite lang und gut zu

verstehen, auch wenn sie in einem Fließtext geschrieben sind, statt in einzelne Schritte aufgeteilt. Zusätzlich zu den Anweisungen gibt es immer wieder auch Anekdoten des Autors; er erzählt von seinen persönlichen Verbindungen zu den jeweiligen Rezepten oder berichtet über Erfahrungen in Japan. Jedes Rezept hat eine deutsche Bezeichnung als Titel, unter der aber auch der japanische Begriff in lateinischen Buchstaben und in japanischen Schriftzeichen steht. Unter den Rezepten finden sich verschiedene auf Reis basierende Gerichte wie etwa „Reis mit Süßkartoffeln, Esskastanien und Hirse“ (laut Autor kein traditionell japanisches Gericht, da Hirse weniger oft verwendet als Reis, aber doch besonders in der Ainu-Küche vertreten ist), „Reis mit Venusmuscheln“ oder „Reis mit Räucherlachs und Algen“, das auch in Form von Onigiri zubereitet werden könnte. Eingelegt gibt es „Fenchel mit Yuzu“, aber auch das berühmte „Natto“ – fermentierte, leicht glitschige Sojabohnen. Unter der Rubrik „Brot und Gebäck“ hatte ich mich erst gefreut, ein mögliches ‚Melonpan‘-Rezept zu entdecken, aber statt der Melonenbrötchen (die eigentlich nur so aussehen wie Melonen) kann man hier „Gefüllte Brötchen mit Melonencreme“ selbst backen.

Das schönste Merkmal des Buches ist zweifellos die visuelle Gestaltung. Neben poster-ähnlich gestalteten Illustrationen, die zum Beispiel die unterschiedlichen Kapitel („Reis – Eingelegtes – Suppe“, „Kleine Beilagen“, „Große Beilagen – Toppings – Alles in einer Bowl“ und „Brot & Gebäck“) voneinander trennen, gibt es auch große, sehr appetitlich gestaltete Fotografien der zuzubereitenden Speisen. Diese Bilder nehmen meist eine ganze Seite ein und die Speisen sind beinahe künstlerisch arrangiert und abgebildet. Man möchte am liebsten gleich reinbeißen! **BETTINA BURGER**



Filip Poon: Asien – Lieblingsrezepte von Thailand bis Japan. Fotos: Matilda Lindeblad. aus dem Schwedischen von Melanie Schirdewahn. Hölker 2024 · 200 S. · 30.00 · 978-3-7567-1009-6 ★★★★★

„Asien: Lieblingsrezepte von Thailand bis Japan“ ist ein Buch, das sich an alle Liebhaber asiatischer Küche richtet und vom Autor Filip Poon verfasst wurde, einem schwedischen Koch mit chinesischen Wurzeln. Das Buch präsentiert 65 Rezepte voller Umami, die einfach zu Hause zubereitet werden können und einen authentischen Einblick in die asiatische Küche bieten.

Neben den Rezepten enthält das Buch auch eigene Kapitel mit erklärenden Bildern zu Aromen, Texturen, Utensilien, Würzmitteln und Gewürzen. Dadurch kann dem Kochen nach asiatischer Art nichts mehr im Wege stehen. Die Palette der Rezepte reicht von bekannten Gerichten wie Frühlingsrollen, Bratreis, Wantan und Sushi bis hin zu koreanischen Reiskuchen, gedämpftem Fisch und Meeresfrüchte-Pfannkuchen.

Die Gliederung des Buches erfolgt in verschiedenen Abschnitten, darunter Vorspeisen, Beilagen, Streetfood, Alltagsgerichte und Wochenende. Dazwischen gibt es ergänzende Informationen zu asiatischen Nudeln, Wok-Gerichten oder dem Dämpfvorgang von Teigtaschen. Die Rezepte werden von Fotografien von Matilda Lindeblad begleitet, die die Gerichte wunderschön und authentisch in Szene gesetzt hat.

Jedes Rezept enthält nicht nur Angaben zur Anzahl der Portionen und der Zubereitungszeit, sondern auch eine detaillierte Zutatenliste. Die Beschreibungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen sind leicht verständlich und ermöglichen eine unkomplizierte Umsetzung in der eigenen Küche. Zusätzlich zu den grundlegenden Zubereitungsinformationen bietet das Buch praktische Tipps, wie zum Beispiel eine Faltanleitung für Frühlingsrollen.

Neben der übersichtlichen inhaltlichen Gestaltung, fällt sofort der Umschlag des Buches ins Auge: ein verspielter illustrativer Look, der mit Lack veredelt ist. Auch die Seiten an sich fühlen sich durch das dicke Papier wertig an, und die Seiten bleiben aufgeschlagen, während das Buch beim Kochen daneben liegt.

Neben der Vielfalt an Gerichten, die sich im Rezeptregister am Ende einfacher nachverfolgen lassen, bin ich wirklich von der Einfachheit beeindruckt. Außerdem ist für jeden Geschmack mehr als nur ein Rezept zu finden: Vegetarisch, Fleisch, Fisch – egal ob als Vorspeise oder Hauptgericht. Für alle Fans der asiatischen Küche eine wunderbare Ergänzung und vor allem Anregung für weniger bekannte Gerichte.

Ausprobiert habe ich neben Reisgerichten auch das frittierte Hähnchen auf koreanische Art. Die angegebenen vier Portionen haben ausgereicht, um zwei Personen glücklich zu machen. Das Frittieren im Topf hat nicht ganz so gut funktioniert, aber das nächste Mal wird es dann die Fritteuse. Geschmacklich auf jeden Fall ein Highlight: eine angenehme süße Schärfe und perfekt zum Reis. Das Gericht wird auf jeden Fall jetzt öfter bei uns auf dem Teller landen! MARIE-CLAIRE KLEIN



Hella Witte: fischverliebt. Fotos: Dirk Tacke. Callwey 2023 · 210 S. · 30.00 · 978-3-7667-2620-9 ★★★★★

Ein Buch in Callwey Qualität, bei dem wieder auch der „Allerletzte“ namentlich aufgeführt ist, also neben der Autorin auch der hilfreich zur Seite stehende Texter, der Fotograf und die Mitarbeiter aus verschiedenen Bereichen wie Projektleitung, Lektorat, Schlusskorrektur, Gestaltung und Satz, Foto-Setting Herstellung ... so soll es sein, denn an einem Buch sind viele beteiligt, die meist ganz in den oft anonymen Hintergrund geraten.

Blättert man sich zunächst durch das Buch, sind es eindeutig die Fotografien, die ins Auge fallen, oft ganzseitig, dazu solche, die sich sogar über eine ganze Aufschlagseite erstrecken. In der Regel stehen sie in direkter Beziehung zu dem sich anschließenden Text bzw. Rezept, aber es gibt auch (wenige) solche, die textlos bleiben, weil sie „einfach“ illustrieren; hier hätte ich mir wenigstens eine winzige Notiz gewünscht, weil ich als Laie sonst einfach nur „Fisch“ sehe (etwa S. 2–4).

„fischverliebt“ ist weit davon entfernt, ein normales Kochbuch zu sein. Es ist viel mehr, nämlich die Geschichte der Familie und des Unternehmens Witte und dessen „Lebens- und Firmenphilosophie“, wenn ich

es mal so nennen will. 20 Seiten „Unsere Geschichte“ und 20 Seiten „Unsere Philosophie“, und sie erzählen von der Geschäftsübernahme im Jahr 1985 vor fast 40 Jahren bis hin zur Gegenwart, in vielen kleinen Schritten und noch mehr großen Fotos, von den Inhabern und Mitarbeitern, dem Auf- und Ausbau des Geschäftes und der „Weltanschauung“, die sich hinter dem Unternehmen verbirgt, von der Veränderung des Marktes und der Kunden, die sich nicht nur fürs Essen, sondern die Herkunft der Tiere, ihr Aufwachsen und Verarbeiten interessieren.

Was ich noch nirgendwo sonst gelesen habe, ist der folgende Teil, „Fischkunde & Präparation“ mit fast 30 Seiten. Jeder, der gern Fisch isst und selbst zubereitet, sollte hier einmal richtig reinlesen. Man erfährt viel Unbekanntes, angefangen beim Einkauf über die „Bestandteile“ eines Fisches und die richtige Ausrüstung; besonders interessant finde ich hier die einzelnen vorgestellten Fische; natürlich kennt man Lachs und Thunfisch, Dorsch und Rotbarsch, Scholle und Heilbutt oder auch Forelle, und man hat auch vieles davon schon gegessen, aber um ehrlich zu sein: Habe ich jemals über diese Fische nachgedacht? Einkaufstipps folgen, worauf man beim Kauf ganzer Fische achten sollte, um ihre Frische zu garantieren. Am Beispiel des Loup de Mer, des Seewolfs, der Auster und der Dorade wird mit viel Anschauungsmaterial demonstriert, wie man beim Zerlegen und Filetieren vorgeht.

Und dann folgen von Seite 80 bis 200 Rezepte, insgesamt 50 an der Zahl, unterteilt in „Suppe & Tatar“, „Gerichte mit Meeresfrüchten“, „Pasta, Risotto & Curry“; den größten Platz nehmen – im Blick auf die Käufer des Buches – die „Klassischen Fischgerichte“ ein, also Fisch mit Gemüse und/oder besonderen Saucen dazu. Da findet man den klassischen Matjessalat oder den Karpfen in Bierteig, Seezunge mit Spargel, Dorsch mit Champagner-Senf-Sauce oder die bekannte Scholle Finkenwerder Art mit Krabben und Speckbohnen. Das Wasser läuft einem schon beim Lesen im Mund zusammen, und bei den wunderbaren Fotos, alles einfach, aber unglaublich attraktiv angerichtet, kann man es kaum noch „aushalten“, und ich beschließe, bei nächster Gelegenheit wenigstens die „Nordsee“ aufzusuchen und mich mit Vorrat des einen oder anderen Vorhandenen etwas einzudecken; zum Glück lässt sich Fisch ja wenigstens relativ gut einfrieren. Und mit dem geballten und informativen Wissen aus dem Buch werde ich das mit einem ganz neuen Blick auf Fisch tun.

Noch ein Wort zu den Anleitungen, sprich Rezepten: Es reicht jeweils eine Aufschlagseite des großformatigen Buches, davon eine ganze Seite mit den Fotos des fertigen Gerichts, immer schlicht und schön angerichtet, auf der gegenüberliegenden Seite dann das Rezept mit den Zutaten (in genauen Mengen und leicht umrechenbar von den angegebenen zwei Personen) und der Zubereitung. Dazu dann die Zubereitung in einzelnen Schritten, da kann eigentlich überhaupt nichts schiefgehen, weil auf jeden Schnickschnack verzichtet wird. Was man außerhalb des Rezeptes noch tun kann, zeigt dann vor allem das servierfertig angerichtete Foto des Gerichts.

Wer ein „reines“ Kochbuch gesucht hat, mag enttäuscht sein, weil es so viel anderes enthält. Für mich ist es ein Volltreffer also, dieses Buch – ich freue mich sehr, es entdeckt zu haben! ASTRID VAN NAHL



Robert Tiesley Anderson: In 80 Rezepten um die Welt. Das große Jules-Verne-Kochbuch. Hölker 2023 · aus dem Englischen von Carla Gröppel. Fotograf nicht genannt · 160 S. · 24.00 · 978-3-7567-1023-2 ★★★★★

Was für eine tolle Idee, die unsterbliche Geschichte von Jules Verne als Grundlage für ein „weltweites“ Kochbuch zu nehmen! Dass es hier nur 4 statt der verdienten 5 Sterne erhält, ist einzig der Tatsache zuzuschreiben, dass es dem Verlag nicht wert war, den oder die Fotografen zu nennen, die die gerade für ein Kochbuch unerlässlichen attraktiven Fotos gemacht haben – zumal die gezeichneten zeitgenössischen Illustrationen, die die Geschichte von Jules Verne aufgreifen –27 an der Zahl – penibel nachgewiesen sind (weil es Wikicommons images sind?).

„Wir haben uns mit *In 80 Rezepten um die Welt* das Ziel gesetzt, die Faszination und Energie von Vernes Kultroman in Gerichten widerzuspiegeln, und begleiten Fogg und Passepartout bei Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks auf ihrer Reise über die Kontinente Eurasien, Afrika und Amerika“ (S. 6), heißt es in der Einführung, verdeutlicht auf der Karte, „Reiseschlüssel“ genannt, wobei in der eingezeichneten Strecke die Unterschiede in den Farben für Zug, Schiffsdampfer, Elefant und Landsegler als Fortbewegungsmittel kaum zu erkennen sind.



Blättert man zunächst einfach durch das Buch, stößt man auf sehr unterschiedliche zusätzliche Kapitel, die allesamt viel Sinn machen. Da sind immer wieder erklärende Seiten, „Speisen im Reformclub“ (S. 13), „Postkarten aus der ganzen Welt“ (S. 97) oder „Foggs Stoizismus“ (S. 132), um einige wenige Beispiele zu nennen; wer die Hintergründe nicht so genau kennt, ist mit der Einführung „Über den Roman“ gut bedient, auch um die Anteile der enthaltenen Realität und Fiktion abzuschätzen und zu gewichten und den Hintergrund zu verstehen, der in der französischen Bevölkerung aus dem Wunsch nach einem gewissen Eskapismus nach dem grauenhaften Deutsch-Französischen Krieg 1870–1871 erwuchs.

Und so reist man dann mit diesem Hintergrund von London nach Sues (S. 12–58), von Sues nach Kalkutta (S. 61–89), von Kalkutta nach Yokohama (S. 94–117), von Yokohama nach New York City (S. 120–140) und schließlich von New York City zurück nach London (142–157). Ein reichhaltiges Register, originell und schön geordnet nach „Zutaten“ wie etwa „Bananen“, „Chili“, „Eier“, „Erdbeeren“, „Joghurt“, „Käse“, „Lamm“, „Maismehl“, „Nudeln“ etc. schließt sich an und rundet das Buch perfekt ab.

Heute, wo man die Welt in nicht mal 20 Stunden umrunden kann, kennen wir viele der Gerichte, von Urlaubern, Reisenden oder Einwanderern mitgebracht und als Spezialitäten eingeführt, bis sie zum Teil fest in unsere Esskultur integriert worden sind. Marokkanischer Minztee, Quittenkonfitüre, Falafel, Kokosreis, Misnudeln, Sake, Türkischer Kaffee und vieles mehr gehören schon zu meiner vielleicht nicht alltäglichen Küche, sind jedoch dort regelmäßig zu finden. Aber dieses tolle Kochbuch führt einem einmal deutlich vor Augen, wie klein unsere große Welt geworden ist ...

Eine ganze Reihe der Gerichte und Getränke sind schlicht in sehr schönen Fotos präsentiert, so dass sie durchaus zum Nachkochen oder -backen oder -grillen verlocken; nur sehr selten bleibt etwas ohne Abbildung (wie etwa das Japanische Shokupan [Milchbrot], S. 111f.), hat dann aber meist wenigstens eine passende zarte Zeichnung auf der Seite, einen Zweig, einen Baum, ein altes Segelschiff, Motive, die sich wiederholen.

Die Rezepte selbst sind ohne Schnickschnack, meist auf vier, manchmal zwei Portionen berechnet oder auf eine bestimmte Stückzahl, die je nach Größe des Gerichts unterschiedlich ausfallen kann. Meist gegliedert in zwei Spalten, nennen sie in der einen sehr exakt die Zutaten (wobei gar nicht viel Exotisches dabei ist), in der anderen in vier bis sechs Schritten die Zubereitung, in einfacher Sprache ohne Schnickschnack. Von den Zutaten wird man einiges ohnehin in der Küche haben, und das, was fehlt, lässt sich in der Regel ohne Aufwand in einem guten Lebensmittelgeschäft einkaufen.

Fazit: Ein großartiges Kochbuch, das ein fester Bestandteil meines „Kochbuch-Regals“ wird und das Lust macht, kulinarisch die Welt zu entdecken – und vielleicht sogar nach langen Jahren nochmal auf den Spuren von Jules Verne zu wandeln ... ASTRID VAN NAHL



Frieda Ritzerow, geb. Burmeister: Mecklenburgisches Kochbuch. Hinstorff  
2021 · Photomechanischer Nachdruck der Ausgabe von 1868 · 435 + 13 S ·  
16.00 · 978-3-356-02392-3 ★★★★★

Erst war ich erschrocken, als ich dieses Buch auspackte, weil ich mir ehrlich gesagt etwas ganz anderes darunter vorgestellt hatte, ausgehend von heutigen modernen Kochbüchern. Dann setzte ich mich damit auf Bett, um es näher zu betrachten, und als ich das nächste Mal auf die Uhr schaute, waren eineinhalb Stunden vergangen – und das mit einem Kochbuch, das nicht ein einziges Foto oder Bild aufzuweisen hat. Und das nimmt nicht wunder, ist es doch 156 Jahre alt, von seinem Ursprung und dem photomechanischen Nachdruck her. Ich fühlte mich erinnert an meine frühe Kindheit und die Bücherregale der alten Verwandten, in denen solche Prachtbände standen, die sie aus unerklärlichen Gründen über die Flucht aus Ostpreußen im Zweiten Weltkrieg gerettet hatten. Erinnerungen steigen auf an diese dicken bildlosen Wälzer, alle in Fraktur geschrieben, mit geringem Zeilenabstand und dann in dieser wundervollen Sprache, von der ich jetzt beim Lesen gemerkt habe, wie sehr ich sie vermisse. Ein Buch, das war damals etwas Besonderes, Wertvolles, Teures, und man presste hinein, was wichtig war und beschränkte sich trotzdem auf die nötigen Angaben – jedenfalls nach damaliger Sicht.

Beim ersten Durchblättern fragte ich mich, was man seinerzeit wohl als „Warme Beilagen zu Gemüse“ gereicht hat und stelle mit Erstaunen fest, dass es sich dabei um Fleisch handelt (also eigentlich wieder ganz modern, wenn denn überhaupt Fleisch auf den Tisch soll). Und das sind hier dann solche Sachen wie Entrecôtes von Rind- oder Kalbfleisch, gebratene Kalbsleber, panierte Ochsenzunge, geröstete Lammbrust, Schweinskarbonaden, heute besser als Koteletts bekannt. Und das liest sich da etwa so:

„Die Schweinskarbonaden werden aus demselben Stücke ebenso geschnitten und werden ebenso vorbereitet, wie die Kalbskarbonaden, doch muss man das daran befindliche Fett abnehmen und thut gut, sie etwas schärfer zu hacken, namentlich, wenn sie nicht von einem ganz jungen Schweine sind. Nachdem man sie mit dem nöthigen Salz bestreut und mit kleingerührtem Eigelb und geriebenem Weiß- oder Roggenbrod panirt hat, brät man sie in der Pfanne in hellbraun gemachter Butter gar. Es erfordert dies für jede Seite der Karbonaden etwa acht Minuten, sie müssen dabei zuerst über hellem Feuer schnell anbraten und nachher auf Kohlen langsam weiterbraten.“ (S. 213)

Das gibt eine erste Vorstellung nicht nur davon, wie man seinerzeit kochte, sondern auch von der Sprache, die einen in diesem wundervollen Kochbuch erwartet. Jedes Mal neu erstaunt mich die „Großzügigkeit“ der Zutaten, etwa, wenn zum Kaffee ein „Kartoffel-Kuchen“ gebacken wird (S. 364): „Man rührt 16 Eidotter mit einem  $\frac{3}{4}$  Pfd. Zucker, worauf die Schale einer Citrone abgerieben worden, dem Saft der Citrone und 8 Loth geriebenen süßen und  $1\frac{1}{2}$  Loth bitteren Mandeln eine halbe Stunde gut durch ...“ Nein, damals brauchte man kein Fitnessstudio...

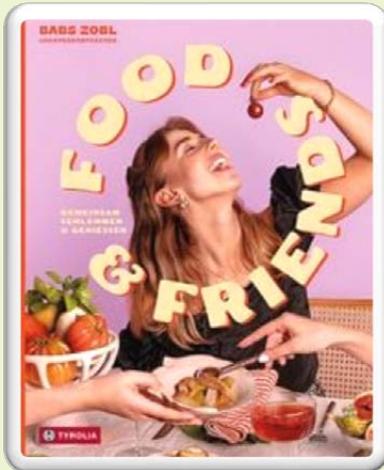
Es sind nicht nur die Rezepte, die weitergegeben werden, auch allerlei „Erzieherisches“ ist dabei:

Bevor ich zur Sache selbst übergehe, will ich alle meine jungen, in der Küche noch unerfahrenen Leserinnen, zumal solche, welche sich in größeren Wirthschaften der Kochkunst widmen, darauf aufmerksam machen, daß, wie in allen Dingen, so besonders in ihrem Geschäfte Ordnung ein unumgängliches Erforderniß ist. Jeder Schlüssel, jedes Geschirr in der Küche habe seine bestimmte Stelle, an welche es, gleich nachdem es gebraucht und gereinigt worden, zurückkehrt ...“ (S. 5)

Und so wundert es nicht, wenn das Buch in seiner Auflage von 1868 nicht einfach nur „Mecklenburgisches Kochbuch“ hieß, sondern die Untertitel trug, „Ein Rathgeber für Alle, welche der Kochkunst beflissen sind, speziell für Mecklenburgische Hausfrauen und Solche, die es werden wollen. Praktische Anweisung und selbsterprobte Rezepte von Frieda Ritzerow, geb. Burmeister“. So beinhaltet das Buch etwa auch die „Zweckmäßige Einrichtung der Küche“ (einschließlich aller benötigten Utensilien), die Einrichtung der Speisekammer, Ausführungen zu Maßen und Gewichten, Kunstausdrücke (zur Vermeidung von „Weitschweifigkeiten“) wie „abquirlen“, „dressiren“, „farciren“, „klarkochen“, „Salpicon“ oder auch „Suppenwurzeln“. Für bis zu zehngängige Menüs gibt es Vorschläge der Reihenfolge, lange Ausführungen zur generellen Zubereitung etwa von Trüffeln oder Morcheln, zum Erstellen von Senf und Essig, Krebs- und Trüffelbutter ... nein, ärmlich ist es damals nicht zugegangen.

So wundert es nicht, dass das „Inhalts-Verzeichniß“ dreizehn jeweils zweispaltige Seiten umfasst, davor finden sich schon neun je zweispaltige Seiten mit einem „alphabetischen Register“, sprich Index, der teils ausführliche Angaben macht, etwa „Butter, Verbesserung ranzig gewordener“ oder „Häringe, gebratene, frisch und marinirt“, gekochte, gesalzene, rohe und eingemachte, finden danach ihre eigenen Einträge.

Dieses Buch ist ein Unikum zu einem wirklich sensationell niedrigen Preis. Es ist nicht nur ein Kochbuch, das einen an sehr viel frühere Zeiten erinnert und einen Blick auf vergangene deutsche Kochkultur wirft, die eigentlich schon fast in die europäische Ethnologie gehört, sondern allein durchs Querlesen unendlich viele Anregungen und Ideen gibt, die ganz bestimmt Familie und Gäste und nicht zuletzt einen selbst begeistern werden. Topp! Danke, Hinstorff, für dieses großartige Buch! ASTRID VAN NAHL



**Babs Zobl: Food & Friends: Gemeinsam schlemmen und genießen. Sharing Plates. Spannende Rezepte für Brunch, Sommerpicknick, Grillfest, Party und Co. Tyrolia 2024 · 192 S. · 29.00 · 978-3-7022-4173-5**

☆☆☆

Babs Zobl, eine Foodfotografin, Foodstylistin und Fooddesignerin, präsentiert in ihrem Werk „Food & Friends“ eine Vielzahl von kulinarischen Kreationen und Inspirationen für geselliges Schlemmen, insbesondere für Brunch und Fingerfood. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf der Verwendung regionaler, saisonaler und qualitativ hochwertiger Zutaten. Das Buch umfasst insgesamt 68 Gerichte, die eine breite Palette im Bereich vegetarischer, veganer und Fischgerichte abdecken.

Die Rezepte sind in verschiedene Kategorien unterteilt, darunter Dips, Cracker, Pickles, Fingerfood, Hauptgerichte, Salate und Desserts. Jedes Rezept enthält Informationen zum Schwierigkeitsgrad, zur Zubereitungsdauer und zur optimalen Saison für die Zubereitung. Die Anleitungen sind klar und einfach formuliert, was es auch weniger erfahrenen Köchen ermöglicht, sie problemlos nachzuvollziehen. Einige Zutaten könnten jedoch möglicherweise schwer im Supermarkt außerhalb der Großstadt erhältlich sein.

Eine besondere Attraktivität des Buches liegt in seiner Gestaltung. Das feste Papier, die gut lesbare Schriftgröße und die ansprechende Gliederung tragen zum ästhetischen Genuss bei. Die begleitenden Bilder sind ansprechend und verleihen dem Werk einen leicht retro-inspirierten Charme.

Trotz der visuellen Attraktivität konnte mich persönlich der Inhalt des Buches nicht vollständig überzeugen. Die Rezepte sind modern und gesundheitsbewusst, was natürlich nicht schlecht ist, aber für mich wirkte es oftmals so, als wären sie eher für schöne Fotos auf Instagram ausgelegt. Ebenso habe ich das Einwerfen verschiedener Begriffe aus dem Englischen als zwanghaft „trendy und hip“ empfunden. Vor allem im Inhaltsverzeichnis habe ich dabei zwei Mal überlegen müssen, in welcher Kategorie ich mich nun bei Pickles oder Mains befinde. Oder warum die Zitate zu den Gerichten von „Friends“ sind und nicht einfach von „Freunden“. Möglicherweise bin ich aber auch mit Mitte 30 schlicht nicht die altersgerechte Zielgruppe. Ich hatte bei der Aufmachung des Covers und dem Titel des Buches eher klassische Fingerfood-Gerichte oder Ideen für einfache, mengenmäßig größere Gruppengerichte erwartet, wie sie früher von meiner Mutter oder sogar meiner Großmutter zubereitet wurden.

Dennoch ist es wichtig anzumerken, dass meine persönlichen Vorlieben nicht unbedingt repräsentativ für alle Leser sind. Andere könnten durchaus von den Rezepten begeistert sein, auch wenn sie meinen Geschmack nicht treffen. MARIE-CLAIRE KLEIN



Conny Mauracher: Meine Hofladenküche. 70 köstliche Rezepte mit frischen Zutaten. Tyrolia 2024 · 168 S. · 29.00 · 978-3-7022-4172-8

★★★★★

Ein wunderbares Kochbuch, dies gleich vorweg, das vom Anfänger bis zum Profi samt allen dazwischen etwas zu bieten hat. Die Verfasserin, Conny Mauracher, lebt mit ihrer Familie auf einem Bergbauernhof im Tiroler Brixental und „Regionalität und Saisonalität sind mir sehr wichtig“, schreibt sie in ihrem knappen Vorwort, „und ich mag es einfach, aus wenigen Zutaten und mit etwas Kreativität ein wunderbares Gericht auf den Tisch zu zaubern.“ (S. 7)

Und das gelingt ihr ausnehmend gut. Mir gefällt die schlichte, aber schöne Aufmachung, ohne Schnickschnack, Effekthascherei oder Besserwisserei. Eine Einführung über 14 Seiten erzählt über Hofläden, über Vorräte (samt Vorratsliste) und Vorratshaltung, über das Erstellen eines Essensplans und Resteverwertung – also genau über das, womit man sich selbst konstant auseinanderzusetzen hat, sei es für sich allein oder die ganze Familie. In der Regel werden sich die folgenden Rezepte auf 4–6 Portionen berechnen, auf ein Kuchenblech oder (selten) die Stückzahl, eben je nach Rezept.

Die Rezepte sind allesamt gleich gestaltet: auf einer Aufschlagseite links ein ganzseitiges Farbfoto des fertigen Gerichts, hübsch und ansprechend angerichtet, aber schlicht, etwa so, wie man es auch selbst im Familien- und Freundeskreis servieren würde, ohne jeden Schnickschnack. Hier steht tatsächlich das Gericht selbst im Mittelpunkt und keim Brimborium mit stylischen Details, die man dann in der Regel doch nicht bietet; das macht das Buch zugleich relativ zeitlos. Das Titelbild auf dem Cover ist ganz typisch. Lustig finde ich, dass es auf meinem Buch wie auch auf der Verlagsseite „70 köstliche Rezepte“ heißt, während im Internet das gleiche Cover mit „80 Rezepten“ bestückt ist.

Nach der oben ausführlicher vorgestellten Einführung folgt der Hauptteil, die Rezepte, gegliedert in Salate / Suppen / Hauptspeisen / Mehlspeisen & Süßes / Brot & Kleingebäck / Aufstriche, mit einem sich anschließenden Kapitel „Basics & Allerlei“. Diese 14 Seiten finde ich besonders interessant, weil man die hier genannten „Rezepte“ generell in unzähligen anderen Gerichten gebrauchen kann. Das sind also zum Beispiel, alphabetisch gelistet, Sachen wie Klare Rindssuppe, Mayonnaise, Kräutersalz, Knoblauch-/Kräuterbutter, Röstzwiebeln, Paprikachutney, Holundersirup, Eierlikör... Und das Schöne an allem: Sämtliche Zutaten sind regional!

Nützlich sind dann abschließend noch der Erntekalender, ein österreichisch-deutsches Küchenlexikon und natürlich das Rezeptregister, mit den Namen der Gerichte, aber auch der einzelnen Zutaten. Ich habe selten ein so attraktives und überlegt aufgebautes und gestaltetes Kochbuch gesehen. Wenn man sich dann auch noch klar macht, dass hier die Begriffe „regional“, „saisonal“ und „nachhaltig“ Grundbegriffe sind die das Kochbuch von der ersten bis zur letzten Seite prägen, dann begreift man, welches „Schätzchen“ man da wirklich in der Hand hält. Bleibt nur noch eines: einfach loslegen! ASTRID VAN NAHL



Blanche Vaughan: Der Geschmack der Jahreszeiten. Saisonale Rezepte – Purer Genuss für jeden Tag. Aus dem Englischen von Lisa Heilig & Birgit Lamerz-Beckschäfer. Knesebeck 2024 · 304 S. · 35.00 · 978-3-95728-808-0  
★★★★★

Es ist ein Kochbuch, mit dem ich einen ganzen langen Abend verbracht habe, mit einem Glas Wein neben mir, dann auch mit einem selbstgemachten Tomatensalat, der mich auf S. 108 des Buches anlachte, und bald war das Buch völlig unübersichtlich geworden, weil ich fast so viele Zettel drin stecken hatte, wie es Seiten gibt. Daraufhin habe ich beschlossen, dieses Buch zu behalten und niemand anderem damit etwas Gutes zu tun oder eine Freude zu machen. Die werde ich jetzt selbst nicht nur ein Jahr lang selbst haben.

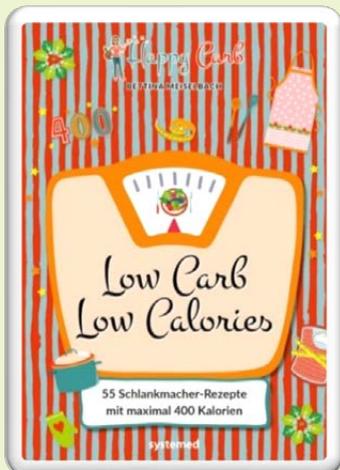
Leider würde es jede Rezension sprengen, all die vielen Menschen namentlich aufzuzählen, die an diesen Buch in unterschiedlichster Weise mitgewirkt haben (ihre Namen füllen am Ende fast eine DIN A 4 Seite), aber allein die Tatsache, dass Knesebeck sie alle aufgeführt hat, verdient eine sehr lobende Anerkennung – passiert so etwas in der Regel doch nur selten! Herausgekommen ist dabei jedenfalls ein großartiges und wunderschönes Buch, das den Leser gleich mit der vorgeschalteten Bildseite in seinen Bann zieht: der Blick in einen schönen alten Schrank mit unzähligen Einmachgläsern mit unterschiedlichsten getrockneten Vorräten, wie ich es in meiner Kindheit gekannt habe, ein paar alten Flaschen, ein wenig Geschirr, Besteckkästen. Die Gedanken gehen einige Jahrzehnte zurück und werden es immer wieder tun im Laufe des Buches. Wie vieles ist mir wieder eingefallen beim Lesen der Rezepte, beim Anblick der Fotografien fertiger Gerichte, alles passend und schön angerichtet, oft mit altem Geschirr, Besteck und Gläsern, auch schon mal auf einem gestickten umhäuerten Deckchen oder einer handgearbeiteten Leinendecke, wie sie feiertags dem Tisch in der guten Stube vorbehalten war. Wer dieses Buch gestaltet hat, hatte ein gutes Händchen dafür!

Es gibt eine dreiseitige, zweiseitige Einleitung zu diesem Buch, die man lesen sollte, zeigt sie doch die Zielsetzung der Autorin, die eben auch über das bloße Kochen hinausgeht und einiges an generellen Tipps zur „Lebensart“ gibt. „Saisonal“ und „Wohlfühlen“ sind die Zauberworte, und beide Ziele erreicht und erfüllt sie überreich. Nach einer dreiseitigen Einleitung, die unter anderem auch dies thematisiert, gliedert sich das Buch in fünf Teile, davon die ersten vier die Jahreszeiten, das fünfte dann „Kuchen, Gebäck, Brot“ mit einem 10-seitigen Special zu Weihnachten und Mince meat. Ein fünfseitiger Index, dreispaltig, erlaubt eine sehr gezielte Suche, nach ganzen Rezepten, aber auch nach einzelnen Zutaten. So findet man etwa unter dem Stichwort „Zitrone“ Rezepte zu Poularde, Brathähnchen, Hähnchenschenkeln, Lamm, Salate, Sardinen, Aioli und Risotto, um ein Beispiel zu nennen.

Die vier Hauptteile – die Jahreszeiten, dem Ablauf folgend – bieten jeweils Schlagwörter, zu denen es dann Rezepte gibt. Im Frühling sind das etwa „Lauch – Wildkräuter – Fisch – Reis – Eier – Reste – Rhabarber“, im Herbst dann „Kürbis – Rote Bete – Salat und Beilagen – Hähnchen – im Fokus: Japanische Aromen – Apfel“. Zu jedem dieser Stichwörter gibt es jeweils eine ganze Seite mit wissenswerten Fakten, Tipps oder anderen interessanten Details, etwa wie man etwas im Ausland sieht und aufbereitet.

Zu den folgenden Rezepten gibt es fast immer eine Doppelseite, die eine davon immer ein Farbfoto des fertigen Gerichts, ohne jeden Schnickschnack und dennoch schön angerichtet; hier steht wirklich das Essen selbst im Mittelpunkt, und die zugehörigen Texte vermitteln etwas von der Vorfreude, die die Autorin bei der Planung und Zubereitung verspürt. Jedes Gericht hat ein kleines eigenes „Vorwort“, in dem Blanche Vaughan etwas zu berichten weiß, einen kleinen Extratipp gibt, etwas erklärt. Vieles habe ich davon nicht gewusst bzw. nie darüber nachgedacht. Die Zutaten, sorgfältig und detailliert gelistet sind oft für sechs Personen vorgesehen, lassen sich daher schnell auch runter- oder raufrechnen. Diese Zutaten sind spaltig und übersichtlich angegeben, fett gedruckt, sodass man sie nicht suchen muss. Das Vorgehen selbst hat dann eine eigene ganzseitige Spalte, in denen die einzelnen Arbeitsschritte schön übersichtlich nummeriert und beschrieben sind. Und als Highlight folgt dann gegenüber auf der Aufschlagseite das ganzseitige Foto, bei dem es wirklich um das Gericht und nur darum geht; mir persönlich hilft so etwas immer ungemein, bringt es mich doch damit auch oft genug auf eigene Ideen oder bestätigt mir, dass ich alles richtig gemacht habe, wenn sich mein eigenes Ergebnis weitgehend mit dem vorgegebenen deckt.

Man könnte noch viel dazu sagen, aber jeder sollte seine eigenen Erfahrungen mit dem Buch machen. Die Anschaffung lohnt sich unbedingt, und ich kann es ohne jede Einschränkung empfehlen, sei es für den Alltag oder die festliche Küche. Großartig! ASTRID VAN NAHL



**Bettina Meiselbach: Low Carb, Low Calories. 55 Schlankmacher-Rezepte mit maximal 400 Kalorien. Systemed 2022 · 144 S. · 14.00 · 978-3-95814-338-8 ★★(★)**

Bis heute gibt es wohl kaum eine Frau, die auf die Frage, ob sie mit ihrem Körper glücklich ist, eine positive Antwort geben oder die Frage, ob sie in ihrem Leben schon einmal eine Diät gemacht hat, verneinen würde. In einer Gesellschaft, in der Medien lange Zeit nur perfekte Körper und Menschen als Ideal gezeigt haben, ist es schwierig, mit dem eigenen Aussehen Frieden zu schließen, wenn dieses nicht genau diesen Idealvorstellungen entspricht. Umso schöner ist es, dass in den letzten Jahren zunehmend Bewegungen wie Body Positivity oder auch die Körperdiversität in der Mode- und Schönheitsindustrie zugenommen haben und sich der Begriff von

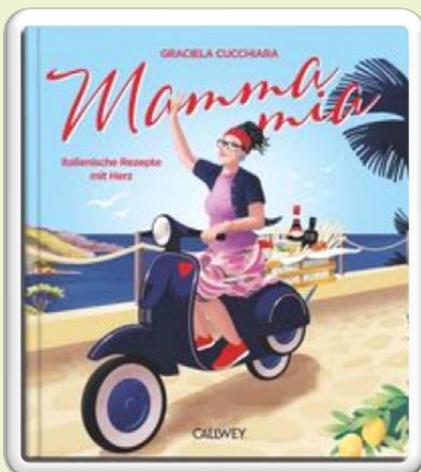
Normschönheit langsam verschiebt. Wenn man dann allerdings ein Buch wie das vorliegende aufschlägt und mit Ratschlägen bombardiert wird, wie doch einfach in den Spiegel zu schauen, um die Motivation zum Abnehmen zu finden, „und dann der nackte, schonungslose Blick in den Ganzkörperspiegel, der mir einen heilsamen Schock versetzte“ (S. 20), dann impliziert das doch wiederum ein Körperbild, das gefährlich eng mit der Vorstellung verknüpft ist, nur dann schön oder glücklich sein zu können, wenn man schlank ist. Ein Dogma, das eigentlich komplett veraltet ist – aus gutem Grund, hat es doch eine ganze Generation von Mädchen und Frauen in Essstörungen getrieben. Da ist es auch nicht gerade hilfreich, eine Waage auf dem Cover abzubilden oder mit Terminologie wie „Kalorien-Killer Woche“ um sich zu werfen, was wieder impliziert, dass es bei diesem Buch nur um eines geht, ums „Schlankmachen“, wobei zwar durchaus auch auf die

möglichen gesundheitlichen Gründen für eine Gewichtsabnahme eingegangen wird, im Fokus aber das Aussehen zu stehen scheint.

Dabei ist es natürlich vollkommen legitim, Gewicht verlieren zu wollen – sei es aus gesundheitlichen Gründen oder weil man sich wieder beweglicher fühlen möchte –, aber niemals sollte man sich auf der anderen Seite hässlich, wertlos oder schwach fühlen, wenn dies nicht gelingt oder man mehrgewichtig ist. Hier fehlt mir ganz klar ein einfühlsamerer Umgangston bei dieser hochsensiblen Thematik und weniger Sätze wie „Hallo, ich bin das Fressmonster und die Lust nach Spaghetti Bolognese hat bisher jede Diät zum Scheitern gebracht.“ (S. 7). So viel zu dem erzählerischen Rahmen des Buches, der in die Gesamtwertung eingeflossen ist, da man ihn nicht losgelöst von den sonstigen Inhalten betrachten kann. Nun aber zu den Rezepten selber.

Ich habe in den letzten Wochen einige der Rezepte selbst ausprobiert und die Erfahrung war im Großen und Ganzen sehr positiv. Die Rezepte sind einfach erklärt, haben in der Regel nur eine überschaubare Anzahl an Zutaten und haben mir fast alle wirklich gut geschmeckt. Natürlich sind die Gerichte nicht unfassbar raffiniert oder kreativ, aber immer schmackhaft, einfach und – und genau das möchte man als Käufer des Buches natürlich – kalorienbewusst. Man findet Rezepte aus den unterschiedlichsten Kategorien: vom Frühstück, über Suppen bis hin zu Fleischgerichten und kleinen Snacks, die sich für die Mitnahme eignen, ist alles dabei. Abgerundet werden diese übersichtlichen Kategorien noch durch beispielhafte Speisepläne für mehrere Wochen, die für Abwechslung sorgen und Inspiration bieten.

Müsste ich alleine die Rezepte bewerten, wäre das Buch vermutlich bei soliden 3 bis 4 Sternen gelandet und hätte eine Leseempfehlung erhalten. Durch das fast schon gefährlich pauschalisierende und wenig sensible oder differenzierte Vorwort, das immerhin einige Seiten Umfang hat, gibt es aber klaren Punktabzug, so dass ich lediglich die Kochinspirationen, nicht aber das Buch als Ganzes wirklich empfehlen möchte. TATJANA SIBERG



Graciela Cucchiara: Mamma mia. Italienische Rezepte mit Herz. Textautor Martin Fraas. Callwey 2023 · 208 S. · 35.00 · 978-3-7667-2673-5  
★★★★★

„Mamma Mia“ von Graciela Cucchiara ist ein liebevoll gestaltetes Kochbuch mit italienischen Rezepten, das typisch italienisch Herz und Seele berührt. Auf über 200 Seiten präsentiert Graciela 65 authentische Rezepte und nimmt die Leser mit auf eine kulinarische Reise durch Italien, begleitet von persönlichen Anekdoten und Geschichten aus ihrem Leben.

Graciela Cucchiara, die einige Leser aus dem TV-Format „Kitchen Impossible“ kennen dürften, ist eine quirlige und sympathische Köchin. Sie ist bekannt für ihren Humor, ihre Lebensfreude und auch ein wenig für das kreative Chaos in ihrer Küche. Im Vorwort beschreibt sie selbst, dass sie gerne alles Mögliche in den Topf wirft und schaut, was dabei herauskommt: Das Ergebnis ist in diesem Fall ein wunderbares Kochbuch, das die Lebensfreude Italiens widerspiegelt.

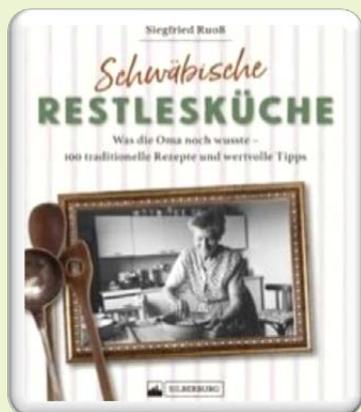
Das Design ist klassisch, bunt und verspielt, aber dennoch gut strukturiert und mit einem klaren roten Faden versehen. Die Bilder zu den Rezepten sind perfekt inszeniert und die Titelillustration von Studio Heta und Moritz Blumentritt gibt genau das wieder, was den Leser im Inneren grafisch und kulinarisch erwartet.

Die Rezepte sind in Kategorien unterteilt: Aperitivi, Antipasti, Primi, Secondi, Dolce und Digestif sowie Liköre. Die Schrift ist angenehm groß und gut lesbar, so dass die Rezepte nicht zusammengequetscht wirken. Neben den Zutaten für die einzelnen Bestandteile der Gerichte gibt es ausführliche Zubereitungsbeschreibungen. Leider wird die Vor- und Zubereitungszeit erst im Text erwähnt, sodass der Leser oft bis zum Ende lesen muss, um diese Information zu erhalten. Zusätzlich gibt es Tipps, Tricks und kleine Anekdoten, die die Gerichte untermalen, sowie Hinweise darauf, aus welcher Region oder Stadt das Rezept stammt.

Das Buch gefällt mir durch und durch sehr gut. Allerdings sind die Rezepte sehr genau und authentisch, sodass manche Zutaten in Deutschland schwer zu finden sind und möglicherweise online bestellt werden müssen, sofern kein Feinkostladen in der Nähe ist. Zudem sind die Zutaten dann entsprechend hochpreisig: Etwas, das vor dem Kauf des Buches beachtet werden sollte.

Nachdem ich viele Rezepte markiert habe, die ich unbedingt ausprobieren möchte, habe ich mich zuerst für die „Spaghetti Cacio e Pepe“ entschieden. Zunächst dachte ich, dass es kompliziert werden würde, da die Anleitung jeden Schritt ausführlich beschreibt und es im ersten Moment dadurch so wirkt, als müsse ich sehr viele Kleinigkeiten beachten. Am Ende kam jedoch ein unglaublich leckeres Gericht heraus, das erstaunlich einfach zu kochen war und das ich definitiv öfter zubereiten werde.

„Mama Mia“ ist sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Hobbyköche geeignet. Die Komplexität der Gerichte wird durch die detaillierten Schritt-für-Schritt-Erklärungen ausgeglichen. Zudem gibt es zahlreiche Tipps und Tricks, die vieles einfacher machen. Allerdings liegt der große Teil der Gerichte im höheren Preissegment, was die Zutaten betrifft und ohne italienisches Fachgeschäft sind einige Zutaten nur schwer erhältlich. **MARIE-CLAIRE KLEIN**



**Siegfried Ruoff: Schwäbische Restlesküche. Was die Oma noch wusste – 130 traditionelle Rezepte und wertvolle Tipps. Silberburg 2024 · 160 S. · 28.80 · 978-3-8425-2429-3 ★★★★★**

„Schwäbische Restlesküche“ von Siegfried Ruoff ist eine überarbeitete Neuauflage des 2018 verstorbenen Autors und Kochs. Das Buch enthält 130 traditionelle Gerichte, wie sie unsere Großmütter gekocht haben – schmackhafte Speisen, zubereitet aus den Resten von gestern. Früher wurde nichts weggeworfen, und dieses Buch dient als zeitloses Nachschlagewerk für die schwäbische Resteküche.

Die Rezepte umfassen eine breite Palette an Kategorien: von Suppen über Spätzle, Schupfnudeln, Knödel, Kartoffelgerichte, Soßen, Zwiebelgerichte, Mus, Apfelspeisen, Brotrezepte bis hin zu



Quarkspeisen und vielem mehr. Die Auswahl scheint schier endlos. Einführend bietet das Buch einen historischen Rückblick, der mit vielen Fotografien aus der Nachkriegszeit illustriert und wirklich sehr interessant ist. So sind auch Abdrucke von damaligen Essensmarken und Preisen enthalten. Gerade in der heutigen Zeit spannend zu sehen und für viele kaum vorstellbar. Auch zwischen den Rezepten finden sich immer wieder historische Rückblicke, Geschichten, Anekdoten und Tipps.

Die Rezepte selbst sind einfach gehalten und benötigen meist nicht viele Zutaten. Vor allem sind es regional verfügbare Zutaten, die oftmals für wenig Geld erschwinglich sind. Jedes Rezept ist mit einer kurzen Einleitung versehen, jedoch gibt es leider nicht zu jedem Gericht entsprechende Bilder. Die Zutaten und Zubereitungsschritte sind klar strukturiert, sodass sich die Rezepte leicht nachkochen lassen. Allerdings fehlt die Angabe der Zubereitungszeit, was es schwierig macht, im Voraus einzuschätzen, wie viel Zeit einzuplanen ist.

Zur Probe habe ich zum ersten Mal in meinem Leben Griebenschmalz selbst ausgelassen. Es war viel einfacher, als ich es mir vorgestellt habe, und nun habe ich einen guten Vorrat, der zudem auch noch lange haltbar ist. Es schmeckt einfach unfassbar lecker und meine Familie hat schon „nachbestellt“. Das Buch kann ich nicht nur erfahrenen Küchenprofis ans Herz legen, sondern auch blutigen Anfängern, die auf der Suche nach klassischen Rezepten sind. MARIE-CLAIRE KLEIN

## Inhalt

1. Tim Anderson: Bowls & Bento. Einfache und köstliche japanische Gerichte für jeden Tag. Japan Easy. SüdWest Verlag 2023 .....	2
2. Filip Poon: Asien – Lieblingsrezepte von Thailand bis Japan. Hölker 2024.....	3
3. Hella Witte: fischverliebt. Fotos: Dirk Tacke. Callwey 2023.....	4
4. Robert Tuesley Anderson: In 80 Rezepten um die Welt. Das große Jules-Verne-Kochbuch. Hölker 2023 .....	6
5. Frieda Ritzerow, geb. Burmeister: Mecklenburgisches Kochbuch. Hinstorff 2021 .....	7
6. Babs Zobl: Food & Friends: Gemeinsam schlemmen und genießen. Sharing Plates. Spannende Rezepte für Brunch, Sommerpicknick, Grillfest, Party und Co. Tyrolia 2024 .....	9
7. Conny Mauracher: Meine Hofladenküche. 70 köstliche Rezepte mit frischen Zutaten. Tyrolia 2024.....	10
8. Blanche Vaughan: Der Geschmack der Jahreszeiten. Saisonale Rezepte – Purer Genuss für jeden Tag. Knesebeck 2024 .....	11
9. Bettina Meiselbach: Low Carb, Low Calories. 55 Schlankmacher-Rezepte mit maximal 400 Kalorien. Systemed 2022 .....	12
10. Graciela Cucchiara: Mamma mia. Italienische Rezepte mit Herz. Callwey 2023 .....	13
11. Siegfried Ruoff: Schwäbische Restlesküche. Was die Oma noch wusste – 130 traditionelle Rezepte und wertvolle Tipps. Silberburg 2024 .....	14