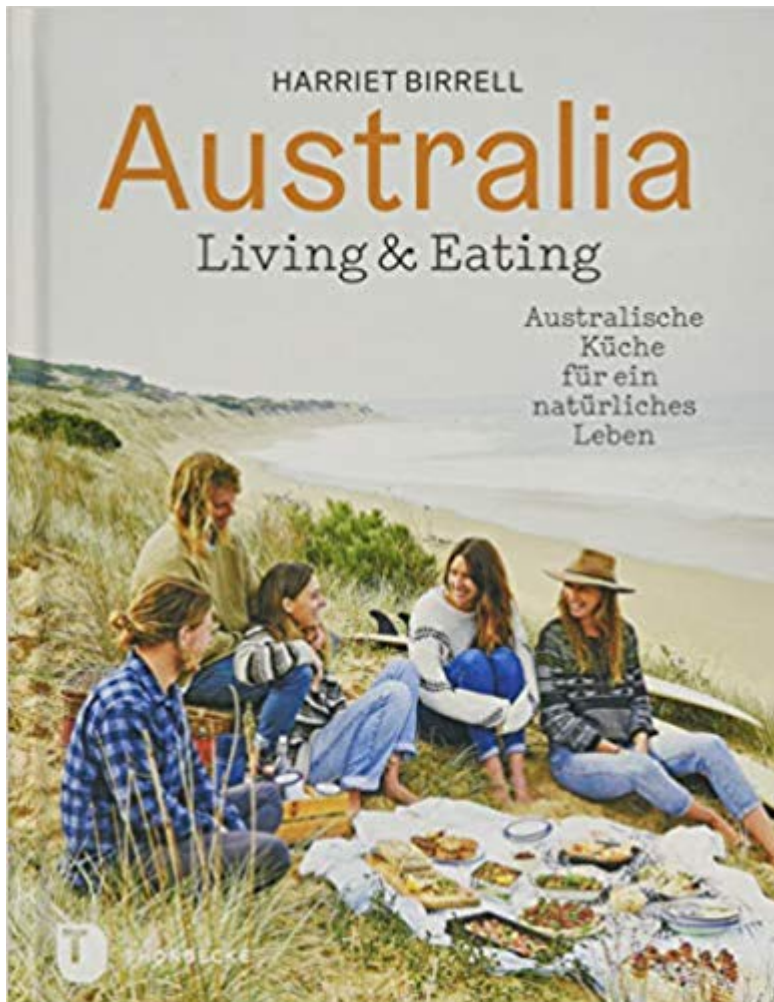


REZENSION – AUSTRALIA LIVING & EATING

Vielleicht habt ihr das Buch Australia - Living & Eating* schon auf der Liste meiner Neuzugänge im Bücherregal entdeckt – das vegane Kochbuch von Harriet Birrel aus dem Thorbecke Verlag** ist Ende letzten Jahres in meiner Sammlung gelandet und mit unserem Vorsatz weniger Fleisch zu essen sind die Rezepte auf meiner „Testliste“ im Januar ganz weit nach vorne gewandert. Australien und vegan erschien den meisten meiner Mitmenschen die vor 10-15 Jahren ein Auslandssemester dort verbracht haben eher absurd. Die einen haben sich praktisch von gegrilltem Fleisch ernährt, die anderen haben sich seinerzeit damit abgefunden, dass es für Vegetarier tagaus und tagein beim BBQ bestenfalls gegrillten Kürbis gab. Und BBQ war quasi an der Tagesordnung. Aber bringen wir es auf den Punkt – auch hier in Deutschland hat sich in den letzten zwei Jahrzehnten viel geändert. Somit war ich neugierig und optimistisch, dass mich hier mehr als nur gegrillter Kürbis erwartet. Und ich wurde nicht enttäuscht! Okay, wenn ihr Kürbis und Sesam mögt ist das bei diesem Buch von Vorteil, aber es gibt wirklich eine tolle Bandbreite von bunten und leckeren Rezepten für jede Gelegenheit. Zum Teil sind diese Rezepte recht aufwendig, man sollte also nicht denken veggie = unkompliziert, aber dafür sind sie auch unglaublich lecker. Wenn ihr neugierig seid, dann werft doch mit mir einen Blick ins Buch und lasst euch überraschen!



ZU DEN HARTEN FAKTEN:

Gebundene Ausgabe: 304 Seiten

Verlag: Jan Thorbecke Verlag; Auflage: 1 (26. August 2019)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3799513779

Größe und/oder Gewicht: 20 x 3,3 x 25,5 cm

In der Einleitung erfährt man, dass die Idee zum Buch beim Campen in Tasmanien entstanden ist. Campen ist so überhaupt nicht mein Ding, meine zuhause vorbereitete Camping Bolognese rettet einen gerade mal bei einem Mikro-Kurztripp und definitiv nicht über vier Wochen und mit Datteln und Bananen zu süßen ist nicht meine Lieblingsvariante - Ahornsirup mag ich allerdings gerne. Aber das mir die Story zum Buch nicht so zusagt bedeutet ja nicht, dass mir die Rezepte nicht gefallen werden. Die sind nämlich super spannend. Und das meine ich nicht im Sinne von „es schön reden“ - gerade für mich als „nicht Veganer“ haben sich hier viele neue Perspektiven und Rezeptansätze ergeben. Es wird noch ein bisschen über Zutaten und den passenden Lebensstil geschrieben, bei den Tipps geht es um unverpacktes Einkaufen, Vorratshaltung und die Vermeidung von Abfall und dann kommen endlich die ersten Rezepte zum Thema Frühstück.

FRÜHSTÜCK

Wie könnte man ein Kochbuch schöner starten als mit Pfannkuchen? Also Pancakes... oder in Berlin eben Eierkuchen, aber das ist kein Thema für hier. Einfache Pfannkuchen mit Kokosjoghurt und Beeren, Rawnola mit Haferflocken, Beeren und Joghurt, ein Süßkartoffelsmoothie oder ein Kokos-Porridge mit Lokum sind hier genau so vertreten wie die Avocado auf Hafer-Toast, Kartoffelrösti mit Avocado oder gebackene Bohnen mit Kokos-„Speck“. Da ist für jeden der passende Start in den Tag dabei.

BOWLS

Bowls sind für mich irgendwie immer noch Neuland. Den Trend habe ich wohl schlicht und einfach verpasst, faszinieren tun sie mich trotzdem. Wie wäre es also mit einer nahrhaften 5-Minuten Bowl, einer Tempeh-Budda Bowl einer köstlichen Dal-Bowl oder einer mexikanischen Chili-Bowl? Die Chili-Bowl darf man im Aufwand nicht unterschätzen, aber es lohnt sich – sie ist im Geschmack einfach so vielseitig und ganz nebenbei bemerkt perfekt um einzelne Tortillas zu verwerten.



Und weil man auf einem Bein nicht stehen kann gab es gleich noch eine zweite Bowl. Die Süßkartoffel-Bowl mit süßem Senf. Den übrig gebliebenen Miso-Hummus habe ich am nächsten Tag gleich noch für mein Auberginen-Curry verwertet. Einfach, unkompliziert und ebenfalls sehr lecker!



SALATE

Das dritte Kapitel widmet sich dem Thema Salate. Sehr sommerlich und frisch wie der Reissalat mit Kräutern und Rote-Bete-Joghurt, der pikante Salat mit thailändischen Kelp-Nudeln, Salat mit gegrillten Zucchini, Erbsen, Minze und Parmesan, ein cremiger Kartoffelsalat mit Dill oder der Süßkartoffel-Salat mit Miso Hummus (der der Bowl oben ziemlich ähnlich ist) stehen auf jeden Fall auf der to-cook Liste!

HAUPTGERICHTE

Bei den Hauptgerichten freue ich mich schon riesig auf die nächste Zucchinierte, aber eines nach dem anderen... es gibt orientalisch gefüllte Aubergine, Pasta mit Pilzbällchen, ein Kürbis-Kichererbsencurry mit Blumenkohlreis, und mich lacht das Risotto mit Pilzen, Zitrone und Thymian an. Wobei ich ehrlich sagen muss, dass das für mich zwar eine super leckere Reispfanne ist, aber bei einem Risotto erwarte ich einfach dieses schlonzige, buttrige... na ihr wisst schon. Lecker war es aber trotzdem! Mal schauen, was ich aus dem Cashew Parmesan noch so zaubern werde. Um den herzustellen habe ich extra Nährhefe* bestellt - wenn schon, dann richtig!



© katha-kocht!

Die cremige Kokos-Polenta mit Balsamico-Gemüse und die Zucchini-Kürbis-Schnitten klingen genau so verlockend wie die Pasta Alfredo mit Pilzen. Burger, Gemüsepfannen, Suppen und Currys – über mangelnde Abwechslung kann sich hier niemand beklagen. Gespickt ist das Buch immer wieder mit schönen Fotos vom Strand, ein bisschen rauem Surferfeeling und einer gewissen Picknickstimmung. Die passt dann auch wunderbar zum nächsten Kapitel:

ZUM TEILEN

In diesem Kapitel lachen einen unglaublich viele, mehr oder minder unkomplizierte, kleine Snacks an. Von Auberginen-Pizza-Häppchen zu Fladenbrotten mit Gewürz-Kichererbsen, von Süßkartoffel-Nachos über frische Toastaditas (das sind eine Art Bruschetta auf Nachos – nur eben mit einem aufgepeppten Tomate-Avocado Mix als Topping), Süßkartoffelecken mit süßer Chili-Aioli, oder Arancini aus Kürbis und Naturreis (kleines Fingerfood das sich auch als Resteverwertung perfekt macht). Mir gefallen besonders gut die episch große bunte Platte und der tolle Mezze Teller – ich liebe es einfach meinen Gästen eine große Auswahl an Leckereien auf den Tisch zu stellen und jeder snackt das was ihm gerade am besten gefällt!

SÜßES

Ähm... ja... okay, süßes auf veganer und Haushaltszuckerfreier Basis ist jetzt nicht gerade mein Steckenpferd. Zwischen dem probiotischen Eiscreme-Kuchen mit Schoko und Minze, den drei Sorten Süßkartoffel-Eiscreme, den Cookie-Dough-Schnitten und dem Crumble mit Äpfeln, Heidelbeeren und Rhabarber gibt es zwar einiges was ich gerne probieren würde wenn es vor mir

steht - aber auch wenn die vielen Sorten Stieleis recht einfach zu zaubern sind muss ich zugeben, dass der Funke im Moment nicht so recht überspringen will. Aber vielleicht ändert sich das ja im Sommer!

DRINKS

Drinks sind aus meiner Sicht immer ein Kapitel in dem ich gerne ganz spontan zuerst nach einem Rezept gucke das ich vielleicht sogar mit Zutaten aus dem Vorratsschrank machen kann. Neben der nahrhaften Brühe und den Kombucha-Drinks lacht mich sofort die probiotische Limonade mit Kurkuma und Ingwer an, aber auch die Frühstückssmoothies und der Gewürz-Chai-Tee mit Kurkuma und Ingwer klingen sehr lecker. Ich habe einfach mal die Limonade für euch getestet.



BASICS

Am Ende gibt es noch die Basics – gerade für „Nichtveganer“ ist das ganz hilfreich, hier findet man neben Miso-Hummus, frischer Salsa und Haferbrot auch Rezepte für Cashew „Parmesan“, Cashew „Mozzarella“ und Kokos-„Speck“.

Ich kann dieses Buch allen die sehen wollen wie viel mehr die Australische Küche zu bieten hat als BBQ und Kürbis, die auf der Suche nach tollen und vielseitigen Rezepten ohne Fleisch oder die einfach Lust auf ein buntes Kochbuch vom anderen Ende der Welt haben nur wärmstens ans Herz legen. Ich hatte auf jeden Fall sehr viel Spaß damit und werde sich noch das eine oder andere Rezept ausprobieren!

*** Das Buch "Australia Living & Eating" wurde mir freundlicherweise vom Thorbecke Verlag zur Verfügung gestellt. Meine Rezension zum Buch und zu den Rezepten ist davon unabhängig und entspricht ausschließlich meiner persönlichen Meinung.*