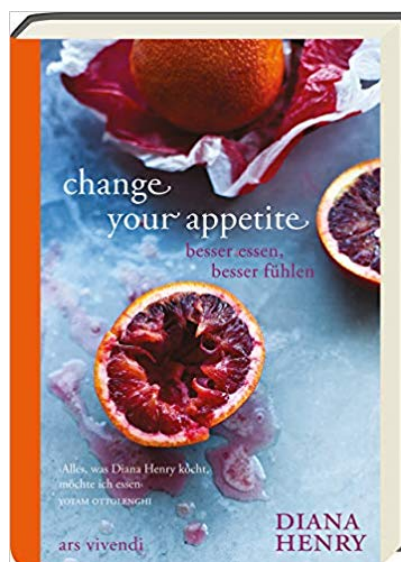


REZENSION – CHANGE YOUR APPETITE

Es gibt Kochbuchautoren die liebt man einfach – und Diana Henry ist für mich ganz klar eine davon. Ihr Kochbuch Simple ist nicht umsonst schon ewig auf meiner Top-5 Liste und mit ihrem neuen Buch „Change your appetite„* das gerade im ars vivendi Verlag** erschienen ist hat sie mein Herz endgültig erobert. Denn schon nach ein paar Seiten war mir klar: Diana ist wie ich! Nicht nur ein bisschen, sondern total. Wenn ich meine alten Rezepte anschau, dann gibt es immer wieder buttrige Phasen und leichte Phasen, Sahne Zeiten und Salat Epochen. Ein ständiges auf und ab zwischen „etwas zu viel des Guten“ und „jetzt wird alles anders“. Ich denke mittlerweile habe ich es ganz gut im Blick was mit gut tut und was nicht und genau so ist es auch bei Diana. In vier Kapiteln widmet sie sich leichten und leckeren Rezepten für Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Und die sind unglaublich lecker! Ich habe schon einige Rezepte für euch getestet und die to-do Liste ist noch lang. Aber bevor ich zu den Details komme gibt es hier die harten Fakten:



- Gebundene Ausgabe: 336 Seiten
- Verlag: ars vivendi verlag GmbH & Co. KG (24. Januar 2019)
- Sprache: Deutsch
- ISBN-10: 3869139803
- ISBN-13: 978-3869139807
- Größe und/oder Gewicht: 18,4 x 3,2 x 26,6 cm

Der Frühling steht bei Diana unter dem Motto leicht, frisch, vielseitig – mit Gemüse, als Salat, Suppen oder Salaten. Spargel auf venezianische Art, peruanische Hühnerbrühe, Gersten-Couscous mit Harissa und Buttermilch, brillianter Brokkoli oder Brokkoli Nachschlag... und da haben wir auch schon das erste Testrezept. Brokkoli mit Ricotta, Zitrone und Parmesan – klingt vielleicht nicht besonders aufregend, ist aber ein leckeres Abendessen!



Ein anderes Rezept an dem ich nicht vorbei gekommen bin ist das persische Hähnchen mit Safran, Minze und Couscous.



Eier gehen immer, viele frische Rezepte mit Fisch wie einen warmen Lachssalat mit Lauch, Petersilie und Kapern oder das nahöstliche Joghurtbrot. Und wenn ich Brot lese, dann kann ich ja selten anders als das Rezept zu testen - dank Joghurt kommt es mit kurzen Gehzeiten und vollem Geschmack auf den Tisch.



Und wer in Sorge ist, dass es nicht genug Süßkram gibt: vom Schokoladen-Rosmarin Sorbet zum Pistazien-Zitronen Kuchen ist einiges dabei.

Sommer, Sonne, Sonnenschein! Ein Salat mit Nektarinen, Tomaten, Basilikum und Mozzarella lacht einen vom Foto aus an, aus Sizilien kommt ein Salat mit Artischocken und dicken Bohnen... und ich muss zugeben, dass ich den Aufwand die Bohnen aus ihren Hülsen zu drücken deutlich unterschätzt habe. Nachdem ich aber reichlich geflucht habe hat der Salat uns für alles entschädigt - er ist nämlich total lecker!



... ein warmer Salat mit Grapefruit , Garnelen und Kokos oder einer mit Ziegenkäse und Kirschen. Bei mir kommt der türkische Löffelsalat auf den Tisch und den Teller. Da ist sogar der kleine Mann mehr als begeistert.



Beeren-Hibiskus Sorbet, Lachs vom Grill oder gebackener Wolfsbarsch, pochierter Pfirsich mit Rosé Gelee, Hähnchen-Spieße mit Limetten-Chili-Minze-Salat oder als süße Versuchung ein Stachelbeer-Mandel-Dinkel Kuchen. Es gibt aber nicht nur Rezepte, es gibt einfach viele tolle Tipps über Diäten und das Frühstück. Man schmunzelt und lacht – und ich persönlich kann mich in vielen Punkten wiedererkennen.

Der Herbst beginnt mit Rezepten für tolle Brühen, denn Brühe tut einfach gut und muss beim besten Willen nicht langweilig sein. Es gibt aber auch viele saisonale Salate wie den Beluga-Linsen-Chicorée Salat mit gebackenen Trauben oder oder einen Karotten-Krautsalat mit Äpfeln und Kümmel.

Und dann stellt sich die Frage des Mittagessens. Wie macht ihr das wenn ihr arbeitet? Geht ihr raus etwas essen, zelebriert ihr eure Mittagspause oder erwischt ihr euch auch ab und an dabei, dass ihr eigentlich am Schreibtisch esst und nebenbei eure E-Mails checkt? Ich gehöre, genau wie Diana, in die letzte Kategorie. Wenn es passt mache ich mit den Kolleginnen eine richtige Pause, aber meistens wird eher nebenbei gegessen. Nicht weil wir keinen schönen Pausenraum hätten oder so unter Druck arbeiten müssten das es nicht anders geht – wir haben es uns wohl nur irgendwann so angewöhnt. Hier im Buch findet man auf jeden Fall sowohl Rezepte für Zuhause, als auch für das Büro. Schnell und frisch gemacht oder unkompliziert zum mitnehmen – gegrillte Aubergine mit Dattel-Walnuss-Joghurt Salat oder Kisir, Dal oder Pilaw von gemischtem Getreide mit Süßkartoffel, Fenchel und Avocado, Burmesischer Chili-Fisch mit scharfem-saurem Salat oder Räuchermakrele mit rote Bete-Mohnsamen Relish – der Herbst wird bunt, vielseitig und rundum inspiriert von

asiatischen, fernöstlichen Aromen. Dabei gibt es eine lange Liste mit Infos zu verschiedenen Getreidesorten und wo man was am besten verwendet. Ich liebe solche Übersichten als Inspirationsquelle – denn oft hat man etwas für ein Rezept gekauft und dann ist noch die halbe Packung übrig. So kann man auch selbst gut experimentieren. Porridge, Müsli, Omlette – keines davon langweilig, alles saisonal und mit vielen guten Zutaten. Ich denke da darf der Herbst (irgendwann) auch wieder kommen.

Und ja, an den Winter wollen im Moment wohl die wenigsten von uns denken... aber irgendwann wird er wieder an unserer Tür kratzen und dann bin ich vorbereitet. Denn wenn ich ehrlich bin ist der Winter für mich immer die schwierigste Jahreszeit und das liegt nicht nur an Lebkuchen und Weihnachtsschoki, sondern auch an Gulasch, Rouladen, Knödeln, Spätzle, Ochsenbäckchen, naja – und eben auch an der Weihnachtsschoki. Winterliches Soulfood kann man auch leicht kochen, aber ich persönlich finde das viel schwieriger als im Frühling oder Sommer leicht durch den Tag zu kommen. Aber hey, das Motto ist ja auch „change your appetite“!

Die Rhabarberstangen auf der ersten Seite wirken vielleicht etwas unpassend, aber Rhabarber kommt ja früh im Jahr und in England vielleicht noch etwas früher? So oder so ist selbst der Winter bunt – und so gibt es zwei wunderbare Seiten voll nützlicher Informationen warum man viele bunte Lebensmittel essen sollte. Antioxidantien, Nahrungsmittel gegen Krebs, Superfoods – kein Mythos wird ungeprüft übernommen aber alles erwähnt und beleuchtet.

Dann landen die Rote Bete-Karottenpuffer mit Joghurt-Dill-Sauce direkt auf meiner to-do Liste, gefolgt vom Emmer-Salat mit winterlichem Ofengemüse und viel Senf oder den unzähligen Karottenrezepten. Marokkanischer Karottensalat, Japanischer Karottensalat, pikanter Karottensalat, Karotten-Mooli Salat – langweilig wird es hier sicher nicht! Geräucherter Fisch wird mit indischen Gewürzen kombiniert und dann ist da noch der Grünkohl. Als Pesto mit Linguine oder mit Bohnen und einer Anchovis-Rosmarin Sauce. Bessere Hälfte freut sich jetzt schon. Soba-Nudeln mit Spiegelei oder Wolfsbarsch Ceviche mit Avocado und Grapefruit, die Gerichte passen zum Winter und sind trotzdem leicht und frisch. Aber auch die klassischen Winteraromen sind zu finden – im georgischen Hähnchen mit Walnussauce und warmer roter Bete oder im Hirsch-rote-Bete Schmortopf mit Meerrettich. Dazu gibt es allerlei Infos über Fette und gutes Brot – für mich der perfekte Abschluss für dieses vielseitige und leichte Buch.

Sollt ihr deswegen auf euer Gulasch verzichten? Definitiv nicht! Aber ein guter Mix aus leichten und deftigen Gerichten wird euch vor dem typischen Neujahrsfrust bewahren und sorgt dafür, dass ihr leicht, gesund und vielseitig durch das Jahr kommt. Dazu ist das Ganze noch saisonal abgestimmt – was will man mehr?!

Und weil das Ganze so herrlich ehrlich geschrieben ist erfahren wir im „Dank“ auch, dass Vollkornreis in Grüntee kein Knüller ist und dass Weißmehlprodukte wohl in vielen Familien eine Herausforderung sind.

Für mich ist das Buch jetzt schon eines der Highlights 2019 – einfach weil ich mich in so vielen

Punkten wiedererkenne und die Rezepte alle gut angekommen sind. Sowohl bei mir, als auch bei Bessere Hälfte und dem kleinen Mann.

Falls ihr also auch auf der Suche nach Rezepten für eine ausgewogene Ernährung seid kann ich euch „change your appetite“ nur wärmstens ans Herz legen!

*** Das Buch "Change your appetite" wurde mir freundlicherweise vom ars vivendi Verlag zur Verfügung gestellt. Meine Rezension zum Buch und zu den Rezepten ist davon unabhängig und entspricht ausschließlich meiner persönlichen Meinung.*