

# REZENSION – GESUNDE SOMMERKÜCHE

## REZENSION – GESUNDE SOMMERKÜCHE

Ich freue mich ja immer, wenn ich ein neues Kochbuch testen darf. Umso besser, wenn es dann auch noch ein Thema trifft das mich gerade ohnehin beschäftigt. In diesem Fall ist das die leichte Küche. Und, saisonal bedingt, ganz besonders die leichte Sommerküche. Da trifft es sich ganz wunderbar, dass im Becker Joest Volk Verlag\*\* gerade das neuste Kochbuch „Gesunde Sommerküche„\* von Dr. med. Anne Fleck erschienen ist. Die hat nämlich zusammen mit Spitzenköchin Su Vössing eine ganz wunderbare Sammlung verschiedenster sommerlicher Rezepte zusammengestellt die nicht nur Low Carb, sondern auch noch frisch, bunt und abwechslungsreich sind.



Aber kommen wir zuerst zu den harten Fakten:

- Gebundene Ausgabe: 192 Seiten
- Verlag: Becker Joest Volk Verlag; Auflage: 1. Auflage 2018 (23. März 2018)
- Sprache: Deutsch
- ISBN-10: 3954531518
- ISBN-13: 978-3954531516

Inhaltlich hat das Buch sogar noch mehr zu bieten als die rund 80 Rezepte, so geht Dr. Fleck zu Beginn darauf ein was man aktuell als gesund bezeichnet, worauf man achten sollte, wie man zur richtigen Zeit die richtige Flüssigkeit tankt und wie wichtig Schlaf ist. Nun gut, ob und wie ich schlafe kann ich derzeit dank des kleinen Manns kaum beeinflussen, dieses Kapitel setze ich mir dann mal für später auf meine to-do Liste. Zumindest scheine ich meine Sportgewohnheiten auf die richtige Tageszeit eingetaktet zu haben. Es gibt eine schöne Übersicht welche Lebensmittel laut der traditionellen chinesischen Medizin eine kühlende oder wärmende Wirkung haben und eine kleine, regionale Kräuterkunde darf natürlich auch nicht fehlen.

Dann kommen die Rezepte - den Anfang machen erfrischende Smoothies und Getränke mit tollen (Eis-)Tees, grünen oder fruchtigen Smoothies (meinen persönlichen Favoriten) vier frischen Varianten Aromawasser die nicht nur mich, sondern auch unsere Gäste schon jetzt stark begeistert haben. Gurke und Basilikum ist eine absolut geniale Kombination. Außerdem kann man die Karaffe problemlos 2-3 Mal mit frischem Wasser auffüllen und hat trotzdem ein tolles Aroma. Aber auch Zitrone und Minze ist eine schnelle und unkomplizierte Kombination.



Als nächstes kommen die leichten Suppen und Vorspeisen. Zugegeben, das ist nicht mein liebstes Kapitel - das liegt aber nur daran, dass ich kein großer Fan von kalten Suppen bin. Wenn euch aber zum Beispiel eine grüne Gazpacho, die eiskalte Spargelsuppe oder eine leichte Buttermilchsuppe gefallen könnten, dann werdet ihr hier voll auf eure Kosten kommen. Ich für meinen Teil flirte dann eher mit den Varianten vom Ei im Glas und lass mich von den frischen Bruschetta Kreationen inspirieren. Ei und Gurke haben mich dabei so frisch angelacht, dass ich daraus kurzerhand ein Frühstück gezaubert habe. Das Bruschetta mit grünem Spargel gab es minimal abgewandelt zum Abendbrot.



Salate für heiße Tage sind genau das Richtige für mich - Quinoa und Halloumi, ein griechischer Salat ohne Gurke, Kräuter-Perlgraupen-Salat mit Feta, Cesar Salad oder der bunte Kugelsalat sind nur einige Beispiele aus diesem Kapitel. Der griechische Salat ist ein toller Hingucker für Gäste und ich habe ihn als Beilage zum Grillen gezaubert, der Cesar Salad macht sich wunderbar als Abendessen unter der Woche und der Tomatensalat mit Bohnen und Kapern steht für die erste Bohnenernte ganz weit oben auf meiner to-cook Liste.



Im nächsten Kapitel kommt Bessere Hälfte voll auf seine Kosten – es sind die Sommergerichte mit Fleisch. Mein absoluter Favorit waren die Lammfilets auf roten Linsen mit Mango, aber auch die Entenbrust auf Bohnensalat hat uns super geschmeckt. Die Liste der Post it's ist auch in diesem Kapitel noch lang – so stehen die Kalbsschnitzel auf fruchtigem Gurkensalat, die Linsennudeln mit Erbsen und Kalbsfleisch, das Kohlrabisotto mit Rinderhackfleisch, Rinderfilet mit Johannisbeervinaigrette, gegrillte Zucchini mit Vitello-Hackbällchen und einige andere Leckereien auf der to-do Liste.



Weiter geht es mit Fisch und Meeresfrüchten – die Fisch Tacos haben uns ehrlich gesagt nicht so aus den Latschen gehauen, dafür werde ich aus diesem relativ kurzen Kapitel noch das Ceviche vom Thunfisch probieren. Für die Garnelen mit Reis, Granatapfel und grünem Apfel werde ich den Mann wohl eher nicht begeistern können.



Vegetarische Sommergerichte können viel mehr sein als nur gegrilltes Gemüse oder Salat – Lauchkuchen mit Brokkoliboden, Spargel mit Süßkartoffeln, Süßkartoffeltarte oder Avocadoschiffchen mit Linsengemüse sind nur ein paar bunte Beispiele aus diesem Kapitel. Ich hoffe mal für mich, dass wir dieses Jahr eine gute Kirschernte haben – dann wird nämlich unbedingt der gebratene Ziegenkäse auf Kirsch-Radieschen-Salat ausprobiert.

Und natürlich dürfen auch die Sommer-Desserts nicht fehlen – der erste Merktzettel klebt gleich am roten Fruchtsorbet, aber auch die Mascarponecreme mit Trauben und Beeren lacht mich sofort an. Gebackenes Ricottadessert mit Aprikosensauce, eine Kokosmilchcreme mit Himbeersauce, Mango-Crumble oder gegrillte Ananas mit Birne und Blauschimmelkäse – seid ehrlich, da ist doch wirklich für jeden etwas dabei!

Wie ihr seht habe ich schon einige Rezepte für euch getestet und noch eine lange to-cook Liste die mich in diesem Sommer begleiten wird. Einer der ganz großen Pluspunkte von diesem Buch sind aus meiner Sicht die übersichtlichen Zutatenlisten und das man so ziemlich alle Zutaten ohne Probleme bekommt. Die Rezepte sind übersichtlich, gut nachvollziehbar und im Großen und Ganzen wirklich unkompliziert. Die ganz großen Experimente und Überraschungen sind allerdings nicht dabei, dafür bietet das Buch aber auch weniger erfahrenen Hobbyköchen eine große Sammlung an frischen und leichten Rezepten. Aus meiner Sicht ist es auf jeden Fall besonders für die schnelle Feierabendküche eine super Inspirationsquelle!

*\*\* Das Buch "Gesunde Sommerküche" wurde mir freundlicherweise vom Becker Joest Volk Verlag*

*zur Verfügung gestellt. Meine Rezension zum Buch und zu den Rezepten ist davon unabhängig und entspricht ausschließlich meiner persönlichen Meinung.*