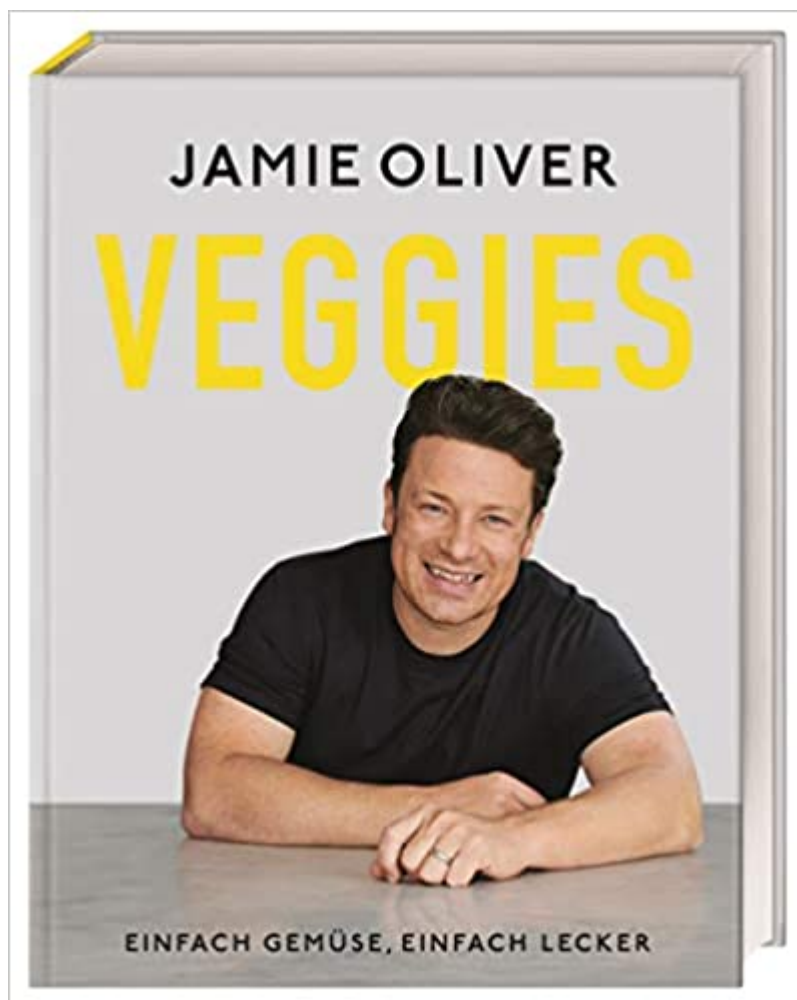


REZENSION – JAMIE OLIVER VEGGIES

Anfang des Jahres haben wir uns entschieden unseren Fleischkonsum zu reduzieren und mehr vegetarisch zu kochen. Wir haben einen Fishi-Friday, am Wochenende Fleisch und Montag bis Donnerstag wird vegetarisch gekocht – war der Plan und den haben wir die ersten drei Monate auch ganz wunderbar umgesetzt. Als Bessere Hälfte und der kleine Mann dann mit mir im Homeoffice waren hat sich doch wieder etwas mehr Fleisch auf den Speiseplan geschlichen aber das werden wir jetzt wieder anpassen. Für einen bunten Mix an vegetarischen Rezepten und ganz viel Inspiration hat dabei ein neues Kochbuch gesorgt: Jamie Oliver Veggies *.

Tatsächlich war ich vorher nicht wirklich sicher ob es sich lohnt das Buch zu kaufen oder ob es eher eine bunte Beilagenküche wie in so vielen vegetarischen Kochbüchern ist. Aber ein Blick ins Buch hat uns im Buchladen überzeugt. Tatsächlich musste Bessere Hälfte auch darin stöbern damit ich sicher bin, dass ihm die Rezepte ebenfalls gefallen. Aber er hat auf Anhieb einen großen Schwung leckerer Gerichte entdeckt und so wurde das Buch kurzerhand mit nach Hause genommen.



ZU DEN HARTEN FAKTEN VON JAMIE OLIVER VEGGIES:

Gebundene Ausgabe: 312 Seiten

Verlag: Dorling Kindersley Verlag GmbH; Auflage: 2. Auflage, 2020 (2. September 2019)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3831038287

Größe und/oder Gewicht: 19,9 x 2,9 x 25,6 cm

Es geht mit einem Vorwort zum Hintergrund des Buchs los, es ist nicht nur für Vegetarier gedacht sondern jeder ist willkommen. Die Rezepte sollen außerdem erschwinglich sein und Spaß machen. Alles klar – ich bin dabei!

CURRYS & GESCHMORTES

Grandioses Gemüsechili, Blumenkohl-Tikka-Masala, gnadenlos guter Gumbo oder Tiptopp-Tomatencurry, aber auch Pilz-Stroganoff oder eine fabelhafte Gemüse-Tajine finden hier einen Platz auf dem Tisch. Die Rezepte sind bunt, abwechslungsreich und weit von langweiligen Beilagen entfernt.

PIES & AUFLÄUFE

Hier gibt es eine super bunte Mischung – von der karamellisierten Zwiebeltarte über Dosas mit Ofengemüse, einer sommerlichen Gemüse-Pie zur Blumenkohlpizza, Spargelquiche mit Spargelsuppe, Veggie-Moussaka die mir optisch leider nicht ganz so gut gelungen ist aber total lecker war...



... oder knusprige Filoteig-Schlangen - die Auswahl ist groß und nicht auf eine bestimmte Küche festgelegt.

SUPPEN & SANDWICHES

Passen diese zwei Dinge in ein Kapitel? Es wäre nicht meine erste Zuordnung, aber wen stört das schon. Da geben sich also Pastinakensuppe und knuspriges Pilz-Schawarma die Klinke in die Hand.



Es gibt eine schneidige schwarze Bohnensuppe oder ein super Schichtsandwich, eine Fenchelsuppe oder ein Pilzsandwich. Pilze sollte man in diesem Buch mögen - Bessere Hälfte findet sie immer einen guten Fleischersatz und da schließe ich mich an. Das Käsetoast auf griechisch lacht mich auf jeden Fall genau so an wie die Lauchsuppe mit Brunnenkresse.

AUS DEM OFEN

Ich liebe Gerichte aus dem Ofen - besonders wenn man wenig vorbereiten muss und sich dann alles so ein bisschen von alleine zaubert. Neben sommerlich leichtem mediterranem Gemüsereis findet man eine etwas gehaltvollere gestürzte Blätterteigpizza, Kartoffeln & Pilze al Forno sind pures Soulfood...



... und neben verschiedenen Varianten Ofengemüse werden in diesem Sommer ganz sicher auch die gefüllten Zucchini Blüten auf Reis auf unserem Tisch landen.

REIS & NUDELN

Reis und Nudeln sind ja so die typischen vegetarischen Verdächtigen wenn man schnell improvisieren will. Zumindest bei mir - Reisgerichte mit viel Gemüse sind einfach nie verkehrt und asiatische Nudelsüppchen mögen wir auch gerne. Also dürfen auch hier Rezepte wie ein Risotto mit gerösteten Tomaten, eine süßsaure Wokpfanne mit Reismudeln die ich nur minimal abgewandelt habe damit sie zum Inhalt vom Kühlschrank passt...



... Kürbisreis, Pilzrisotto, ein schnelles Nudelsüppchen mit Pilzen - hier kleben noch einige Post-it's. Die ganz großen Überraschungen sind es in diesem Kapitel vielleicht nicht, aber viele leckere all-time favorites.

PASTA

Das nächste Kapitel widmet sich dann so richtig dem Thema Pasta. Eine tolle Sache, schließlich sind Nudeln Soulfood und kommen auf dem Teller ganz wunderbar ohne Fleisch oder Fisch aus. Wie wäre es mit grünen Mac'n'Cheese, Pasta Allerlei auf Toast, veganer Lasagne, einem Picknick-Pasta-Salat, leuchtend, leckeren Sonnenschein-Fusilli...



... prachtvoller Pilzpasta (tolle Titel findet Jamie ja immer für seine Rezepte) oder Kürbis-Gnocchi auf einem knallig grünen Petersilien-Pesto? Ein ganzes Kapitel für die große Pastaliebe – Herz was willst du mehr?

SALATE

Lady-Marmalade Salat, Salat mit zweierlei Mais, Fenchel-Melone & Mozzarella, ein französischer Knoblauchbrot-Salat, Salat mit Blumenkohl und Kirschen oder ein warmer Trauben-Radicchio-Salat – langweilig wird es sicher nicht, manche Rezepte klingen mir aber fast ein bisschen zu abenteuerlustig... gut aussehen tun sie aber.

BURGER, PUFFER & CO

Maispuffer mit Jalapenos, würzige Karotten-Pfannkuchen, brillante Bhaji-Burger – ein kleines aber feines Kapitel.

ONE PAN WONDERS

Wenn das eine schlampige Auberginenlasagne ist, dann sehe ich keinen Grund warum man sich noch Mühe geben sollte. Sie sieht nämlich ganz wunderbar aus. Es gibt richtig gute Baked Beans, einen fast griechischen Blumenkohltopf, eine feurige Pasta Fagioli Shakshuka auf Jamies Art oder schnellen Bratreis mit Eiern. Bunt, lecker und unkompliziert.

BRUNCH

Ihr seht schon, das Buch nimmt kein Ende und auch zum Brunch wird es nicht langweilig. Es gibt eine australische Brunch-Bowl, Honig-Halloumi, Feigen und Fladenbrot, brunchtaugliches Eiercurry, Scones mit Zucchini und Feta, schnelle gefüllte Tortillas aber auch Süßkram wie eine Smoothie Bowl, Buchweizenpfannkuchen und Toffee-Waffeln. Da dürfen die Gäste kommen!

KLEINE SNACKS

Braucht man für kleine Snacks eine vegetarische Alternative? Ich brate mir ja selten Steakhäppchen oder Knusperspeck zum snacken, aber als kleine Mahlzeit zur Mittagszeit oder als Tapashäppchen sind sie eine schöne Idee. Kimchi-Toast mit Käse, Hummus, knusprige Taco-Schalen, Polenta-Pommes oder Bauern-Nachos sind in meiner Welt eher Beilagen oder Vorspeisen, aber das kann ja jeder so machen wie er möchte.

DIE LETZTEN KAPITEL

Mit Tipps und Tricks und einem ganzen Schwung Infos zur richtigen Ernährung kommt dieses wunderbare umfangreiche, bunte und vielseitige Kochbuch zum Abschluss. Wie immer liebt sich auch dieser Teil bei Jamie Oliver wie ein kleiner Roman und bietet einiges an nützlichen Informationen. Ich hatte mit dem Buch Jamie Oliver Veggies auf jeden Fall viel Spaß und werde noch einige der Rezepte ausprobieren oder mich zu neuen Experimenten inspirieren lassen!