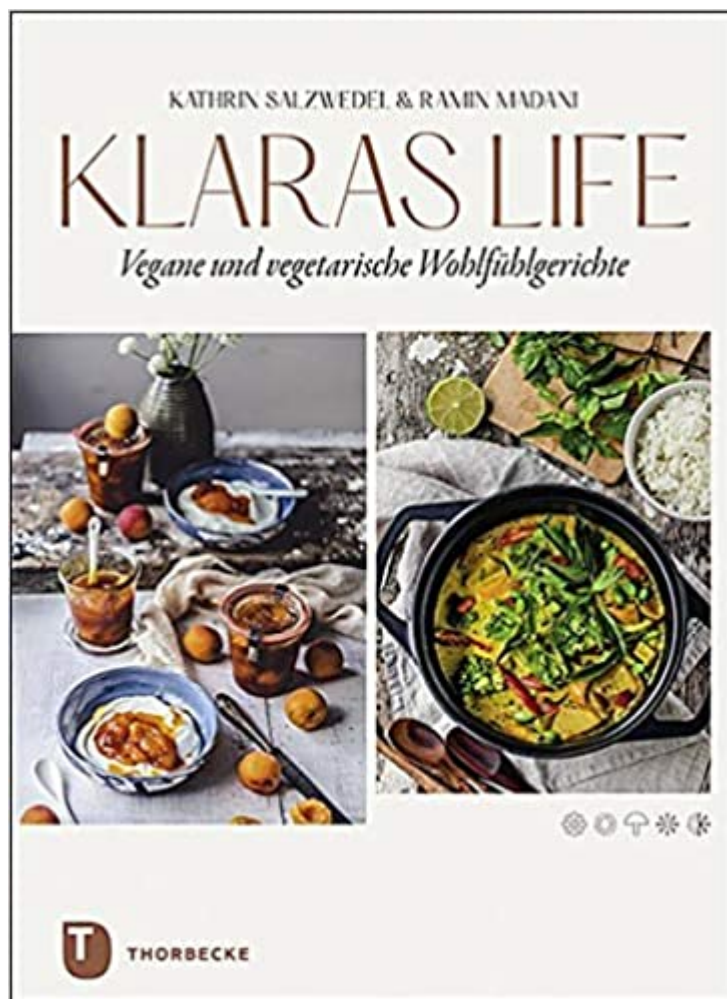


# REZENSION – KLARAS LIFE

Unter dem Motto vegane und vegetarische Wohlfühlgerichte ist vor ein paar Wochen das Buch Klaras Life \* von Kathrin Salzwedel und Ramin Madani im Thorbecke Verlag\*\* erschienen. Hier geht es es mit regionalen, saisonalen, süßen und herzhaften Rezepten in gut gefüllten Kapiteln kreuz und quer durch den Tag und die Jahreszeiten. Die Kapitel sind dabei nach einer ausgiebigen Einleitung mit vielen Tipps und Tricks in fünf Schwerpunkte aufgeteilt. Mehr zu den Details, welche Rezepte ich schon getestet habe und wo noch Post-it's kleben verrate ich euch hier!



## ZU DEN HARTEN FAKTEN:

- Gebundene Ausgabe : 232 Seiten
- ISBN-10 : 3799514740
- ISBN-13 : 978-3799514743
- Größe und/oder Gewicht : 19.9 x 2.7 x 26.2 cm
- Herausgeber : Thorbecke, Jan, Verlag GmbH u. Co.; 1. Auflage (24. August 2020)

- Sprache: Deutsch

Im Vorwort wird ein bisschen was über den Blog von Kathrin und Ramin erzählt – wie er zu seinem Namen gekommen ist, wie daraus ein Kochbuch wurde, wie die Rezepte aufgebaut sind und was einen im Buch erwartet.

Weiter geht es mit Tipps zum nachhaltigen Einkaufen, hier habe ich keine großen Neuentdeckungen gemacht – aber natürlich sind Hinweise auf Stoffbeutel, Mehrfachprodukte und bedarfsorientierte Einkäufe nie verkehrt. Ähnlich ist es beim nachhaltigen Kochen – große Mengen auf einmal kochen und Küchenreste zu verwerten macht immer Sinn, ist aber eher ein guter Reminder als eine neue Erkenntnis. Es folgt ein Ausflug in den Vorratsschrank und zu den Basics, Hinweise zu saisonalen Lebensmitteln und ein paar Tipps welche Zutaten sich durch andere ersetzen lassen. Das Kapitel über die Hühner fand ich niedlich – als ich ein Kind war hatten wir auch welche im Garten.

Dann geht es los mit den Rezepten!

#### FÜR NASCHKATZEN

Sonst findet man Süßkram im ersten Kapitel ja meistens nur in der Kategorie „Frühstück“. Hier geht es einfach rundum süß los und dabei gibt es einige Rezepte die mich sofort anlachen. Schwedische Zimtschnecken, arme Ritter im Blaubeerbett, Quark Pfannkuchen oder Blueberry Pancakes sind ebenso vertreten wie Pfirsichkuchen mit Streuseln, Brownies mit Lemon-Frosting oder gewürzter Kürbiskuchen. Der kam natürlich genau zur richtigen Zeit – ich habe nämlich reichlich Hokkaidos geerntet! Der Kuchen war super unkompliziert, saftig und extrem lecker.



Sollte ich mich jemals an Cheesecake wagen werde ich vielleicht den Maracuja Cheesecake ausprobieren, der Hefezopf lacht mich für ein Frühstück an und der Mandelkuchen mit Ribisel-Schlagobers ist für die nächste Johannisbeersaison vorgemerkt.

#### FÜR DEN VORRATSSCHRANK

Seit meiner kurzen marmeladigen Phase hier auf dem Blog habe ich nicht mehr allzu viele Marmeladen gemacht – die winterliche Erdbeer-Marmelade klingt aber mit etwas Zimt nach einer unkomplizierten und guten Idee und auch das Apfelkompott mit Bourbon-Vanille oder die Gräfin von Paris im Zimt-Nelken-Bad haben ihren Reiz. Das Basilikum-Pesto mit Orange und Cashews habe ich gleich mal genutzt um das Basilikum für dieses Jahr abzuernten.



Abgesehen davon gibt es jede Menge Eiscrème wie das Erdbeereis mit Sonnenblumen-Krokant oder das Kardamom-Pfirsich-Eis oder Süßkram wie das Erdnuss-Butterfudge mit Meersalz. Bei dem Fudge will ich am liebsten in das Foto greifen und Naschen... aber dafür muss ich wohl an den Herd!

### SATTMACHER-SALATE UND BOWLS

Hier kleben wirklich viele Post-it's! Mozzarella mit Kartoffel und Mangold wird es in den nächsten Tagen endlich geben. Der Mangold gedeiht auf dem Kompost in voller Pracht und Kartoffeln haben wir auch schon geerntet. Angemachte Buschbohnen mit Nudeln und Radicchio klingen genau so lecker wie die nubische Hirse-Bowl oder die wilden Gartenkartoffeln. Mit dem Blumenkohl-Couscous der auf Röst-Hokkaido trifft stand ich schon in der Küche, allerdings ist es dann im letzten Moment am rohen Blumenkohl gescheitert. Der ist hier leider definitiv nicht familientauglich und so wurde dann kurzerhand ein Ofengemüse daraus. Dafür wurden bereits die Glasnudeln mit Erdnusssauce gewünscht und auch der Punjabee-Kartoffelsalat ist vorgemerkt. Dieses Kapitel ist nicht nur rundum lecker, es hebt sich auch von anderen Kochbüchern ab. Die Rezepte brauchen keine fancy Zutaten, passen saisonal auf einen Teller und sind wirklich unkompliziert.

### ZUM LÖFFELN

Definitiv mein Lieblingskapitel! Ich liebe ja Gemüsetöpfe, Currys und ähnliches Soulfood und besonders der kleine Mann ist hier ein großer Fan von solchen Gerichten. Eine feine Gemüsesuppe mit Nudleinlage, die walisische Kartoffelsuppe, die Mercimek oder das spicy Romanesco Curry sind nur der Beginn. Das Curry habe ich sofort nachgekocht. Ich muss allerdings zugeben: wenn ich

Rezepte teste höre ich auf selbstständig zu denken und koche mich nur von A bis Z durch die Anleitung. Dadurch ist mir erst später aufgefallen, dass die Cashews auf dem Foto überhaupt nicht im Rezept auftauchen...



Das Kürbis-Ragout mit Kartoffelwedges könnte ich auch noch zaubern, die venezianische Bohnensuppe wird es definitiv noch geben.

#### FÜR DEN GROSSEN HUNGER

Hier hat das Erbsenrisotto mit schwarzen Oliven genau so einen Post-it bekommen wie Paccheri mit Grünkohl-Füllung. Die Ziegenkäse-Quiche mit grünem Spargel freut sich schon auf den nächsten Frühling und die bunten Gemüsepürees sind einfach top Beilagen. Die Javanesisches Glasnudelpfanne ist wunderbar bunt und die Linguine mit bunten Tomaten und Mozzarella lachen mich genau so an wie die Rosmarin-Focaccia.

Ich hoffe ich konnte euch an dieser Stelle einen guten Einblick in das ganz wunderbare Buch Klaras Life mit seinen tollen Fotos und unglaublich vielseitigen Rezepten geben. Wie schon gesagt gefällt es mir besonders gut, dass man keine ausgefallenen Zutaten braucht. Keine Tour durch 5 Geschäfte und am Ende Bestellungen im Internet, kein verzweifertes Überlegen wie man improvisieren könnte einfach nur Kochen!

\*\* Das Buch "Klaras Life - vegane und vegetarische Wohlfühlgerichte" 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.*