

# REZENSION – RAINBOW KITCHEN

## REZENSION – RAINBOW KITCHEN

Immer diese Jahresanfänge mit ihren guten Vorsätzen. Ich für meinen Teil habe keine, aber gesund essen ist ja immer gut. Vitamine und andere nützlich Pflanzenstoffe sind wichtig für unseren Körper und unser Immunsystem – aber was ist eigentlich wofür gut... oder wogegen? Über dieses Thema könnte man sicher dutzende Bücher wälzen, aber um einen guten Überblick zu bekommen ist dieses hier ganz wunderbar geeignet: Rainbow kitchen – gesund ist wer bunt isst\*. Und bunt geht es in diesem neuen Buch aus dem G|U Verlag\*\* zur Sache – die meisten Rezepte sind rein pflanzlich und geben so die Möglichkeit ein bisschen in den Vegan-Trend rein zu schnuppern. Gut, mit dem veganen Trend komme ich hier Zuhause nicht so furchtbar weit – aber die Rezepte sind leicht und lecker und und ich kombiniere zwei der getesteten Rezepte mit Hähnchenspießen. Das wiederum kommt hier sehr gut an und so hatten wir bereits viel Freude mit diesem bunten Buch.



### ZU DEN HARTEN FAKTEN:

Autor: Chantal Sandjon

Taschenbuch: 144 Seiten

Verlag: GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH (7. Februar 2017)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 383385880X

ISBN-13: 978-3833858802

Größe und/oder Gewicht: 17,3 x 1,7 x 23,3 cm

Ein kleiner Ausflug zu den sekundären Pflanzenstoffen und Phytonährstoffen sind der Auftakt für dieses Buch. Blau und Violett, Rot und Orange, Weiß oder Grün - jeder Stoff erfüllt einen bestimmten Zweck und unterstützt unseren Körper bei seinen täglichen Aufgaben. Es folgen die Top 10 der Rainbow Foods, Äpfel, Brokkoli, Feldsalat und Süßkartoffeln stehen auf dieser Liste. Ganz alltägliche Zutaten mit den wir uns etwas Gutes tun können. Essen im Einklang mit der Natur: regional, saisonal, naturbelassen und ohne großen Aufwand.

Dann starten wir in das erste Kapitel - Rainbow-Drinks. Ein bunter Mix aus Smoothies, Mandeldrinks, Früchten und Kräutern, Hafermilch, Säften und Limo. Ich bin hin und weg von der Ingwerlimo mit Himbeeren. Ingwer ist meine Wunderwaffe für und gegen alles - das er gegen Schwangerschaftübelkeit hilft kann ich nur bestätigen.



Im zweiten Kapitel kommen die Rainbow Snacks an die Reihe. Leckere Kleinigkeiten wie der Erdnuss-Orangen Dip, den man ganz wunderbar zu Frühlingsrollen oder Rainbowbowls auf den Tisch bringen kann. Bei mir wird er mit Hähnchenspießen und einem bunten Salat kombiniert.



Es gibt verschiedene Dips und Aufstriche wie den Chili-Avocado Aufstrich und den Paprika-Dip der mit Rosenkohl kombiniert wird. Auch hier passen ein paar Hähnchenspieße ganz wunderbar.



Außerdem finden wir Rainbow-Rohkostrollen, Kartoffeln mit Guacamole, Bella Italia Cracker und andere bunte Kleinigkeiten.

Die Rainbow Salads schreien förmlich nach Sommer, Sonne und Sonnenschein. Tomate-Melone, Nüsse und Granatäpfel, Grünkohl und Cashewkerne, Quinoa, Linsen, Salat im Glas oder außergewöhnliche Zutaten wie Algen – die Liste ist lang.

Rainbow Bowls sind schöne Schüsseln, gefüllt mit noch schöneren Lebensmitteln – so lautet die Einleitung zu diesem Kapitel. Und genau das ist auch auf den Fotos in diesem Kapitel zu sehen. Man sieht eine Wildreis Bowl, eine Soba-Bowl mit Aprikosensauce voller japanischer Einflüsse, eine Quinoa Bowl und eine Raw Buddha Bowl. Aber auch grüne Suppen, eine leckere Karottensuppe, Zucchini pasta und Mangold-Steckrüben-Pfanne, Pilz Pasta und Blumenkohl Burger. Und alle diese Leckereien sind gesund und gut für unseren Körper!

Den Abschluss bilden die Rainbow-Desserts, Chia-Tropicana Gläschen, buntes Fruchteis, gebackenes Obst und kleine Rohkost-Törtchen.

Ein wirklich bunter Ausflug in die Regenbogenküche mit vielen schönen Ideen und bunter Inspiration!

*\*\* Das Buch "Rainbow Kitchen" wurde mir freundlicherweise vom G|U Verlag zur Verfügung gestellt. Meine Rezension zum Buch und zu den Rezepten ist davon unabhängig und entspricht*

*ausschließlich meiner persönlichen Meinung.*