

Spring 2022
Edition Michael Fischer

Rights Guide

Cookery



BE

creative

BBQ – THE AMERICAN WAY

ALLES ÜBERS GRILLEN UND SMOKEN: ST. LOUIS-STYLE-BBQ-RIBS, CAJUN CHICKEN, BLACKENED RED SNAPPER

by Markus Kaufer

- » The grill expert Markus Kaufer brings his extensive knowledge and successful recipes with him and takes us on a journey through the USA.
- » Grill yourself from the East Coast and New York's Classics to the Mexican Gulf and the Texas Style BBQ
- » 70 hot and slow grilled dishes, paired with a short history of the BBQ
- » For every occasion: Rubs, sauces, burgers, ribs, side dishes and something for a sweet finish.
- » Markus Kaufer has been known on the Internet under the pseudonym "0815BBQ" for around 10 years.
- » Social media: YouTube: 65,000 followers Instagram: 55,000 followers TikTok: 10,000 followers



Specifications

Number of pages:	160 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	21 x 26 cm
Published Price:	€21.00
Publication date:	01.03.2022

REGIONALE SCHWERPUNKTE IN DEN USA

Die Geschichte des BBQ ist in allen Regionen der USA vertreten. Und wie es in jedem Land ist, hat auch jeder Staat seine kulinarischen Geheimnisse, wie mit Feuer und Fleisch das wahre Geschmackserlebnis hervor gebracht wird. Hier werden die größten Wiegen des BBQ einmal vorgestellt.



FUN FACT New York City gilt als Schmelztiegel von innovativem Streetfood. Kaum eine Stadt verfügt über eine derartig dynamische Streetfoodszene mit einer Mischung aus klassischen Speisen und neuen kulinarischen Ideen.

● MEMPHIS

Memphis im Bundesstaat Tennessee hat – ähnlich wie in North & South Carolina – wieder einen klaren Fokus auf der Zubereitung von Schweinefleisch.

Viele prestigeträchtige BBQ-Wettbewerbe, wie das Event „Memphis in May“ sowie das „Jack Daniel’s World Championship Invitational Barbecue“ finden in diesem Kontext statt. Beim letzteren Wettbewerb benötigt man eine Einladung bzw. die Qualifikation über andere BBQ-Wettbewerbe.

● NORTH & SOUTH CAROLINA

Die Regionen in den Staaten definieren die unterschiedlichen BBQ-Inhalte meist über die schwerpunktmäßig gegrillten Fleischsorten sowie die dazu servierten Saucen. Grundsätzlich werden überall verschiedene Fleischsorten gegrillt, der Schwerpunkt in North & South Carolina liegt aber bei der Zubereitung von Schweinefleisch.

Hier wird in der Regel zwischen der Zubereitung ganzer Schweine und der Zubereitung von Schweineschultern unterschieden. Klassischerweise werden ganze Schweine über einen längeren Zeitraum – im so genannten Georgia-Style – über einem offenen Holzfeuer gegart. Der Pitmaster kümmert sich dabei um die Temperaturkontrolle und die stetige Versorgung mit Glut. Die Herausforderung hierbei besteht darin, die unterschiedlichen Gardauern der unterschiedlichen Teilstücke entsprechend zu berücksichtigen. Keulen und Schulter brauchen eine längere Garzeit, während die Teilstücke des Rückens eine deutlich kürzere Gardauer haben. Sobald das Schwein fertig gegart ist, wird es komplett zerkleinert und alles miteinander vermengt. Das Ziel hierbei ist es, den Geschmack des ganzen Tieres in einem Bissen zu erhalten. Die ganze Schweineschulter (der so genannte Boston Butt) wird ebenfalls über einem offenen Holzfeuer zu Pulled Pork verarbeitet.

● TEXAS

Die Regionen in den Staaten definieren die unterschiedlichen BBQ-Inhalte meist über die schwerpunktmäßig gegrillten Fleischsorten sowie die dazu servierten Saucen. Grundsätzlich werden überall verschiedene Fleischsorten gegrillt, der Schwerpunkt in North & South Carolina liegt aber bei der Zubereitung von Schweinefleisch.

Hier wird in der Regel zwischen der Zubereitung ganzer Schweine und der Zubereitung von Schweineschultern unterschieden. Klassischerweise werden ganze Schweine über einen längeren Zeitraum – im so genannten Georgia-Style – über einem offenen Holzfeuer gegart. Der Pitmaster kümmert sich dabei um die Temperaturkontrolle und die stetige Versorgung mit Glut. Die Herausforderung hierbei besteht darin, die unterschiedlichen Gardauern der unterschiedlichen Teilstücke entsprechend zu berücksichtigen. Keulen und Schulter brauchen eine längere Garzeit, während die Teilstücke im Rücken deutlich weniger lange garen sollten. Sobald das Schwein fertig gegart ist, wird es komplett zerkleinert und vermengt. Das Ziel hierbei ist es, den Geschmack des ganzen Tieres in einem Bissen zu erhalten. Die ganze Schweineschulter wird ebenfalls über einem offenen Holzfeuer zu Pulled Pork verarbeitet.





MEMPHIS STYLE PORK BELLY BURNT ENDS

Wer seine Freunde mit einem spektakulären Gericht vom Smoker überraschen will, kommt um Schweinebauch Burnt Ends nicht herum.

ZUTATEN

4 PORTIONEN

1 Stück Schweinebauch ohne Schwarte
(etwa 1–1,2 kg)

3–4 EL mittelscharfen Senf

100 g BBQ-Rub

FÜR DIE MEMPHIS-STYLE-BBQ-SAUCE

1 große Zwiebel

3 Knoblauchzehen

50 g Butter

120 ml Apfelessig

240 ml Ketchup

100 ml Wasser

2 EL brauner Zucker

1 EL Dijon-Senf

1 TL Worcestersauce

1 TL Paprikapulver

½ TL Chilipulver

1 TL Cayennepfeffer

1 TL Salz

1 TL schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM

1 ofenfeste Auflaufform

ZUBEREITUNG

Den Smoker auf 120° C einregulieren.

Den Schweinebauch in Würfel schneiden (ca. 3 cm Kantenlänge). Die Würfel mit Senf einreiben und anschließend mit dem BBQ-Rub würzen. Die Schweinebauchwürfel 2 ½ Stunden auf dem Smoker räuchern.

In der Zwischenzeit die Sauce vorbereiten. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Nach ein paar Minuten mit dem Essig ablöschen und die restlichen Zutaten hinzugeben. Die Sauce 10–15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Nach 2 ½ Stunden die Schweinebauch Burnt Ends aus dem Smoker in eine Auflaufform geben und mit der Sauce übergießen. Diese in der Form zurück auf den Smoker stellen und weitere 1 ½ Stunden köcheln lassen.

TIPP

Wer es noch rauchiger und geschmacksintensiver haben möchte, verwendet geräuchertes Paprikapulver.





ST. LOUIS STYLE BBQ-RIBS

Ribs gehören neben Pulled Pork und Beef Brisket zur „heiligen Dreifaltigkeit des BBQ“.

ZUTATEN

3-4 PORTIONEN

1 Strang St. Louis Cut Ribs (1,8 kg)

2 EL Dijon-Senf

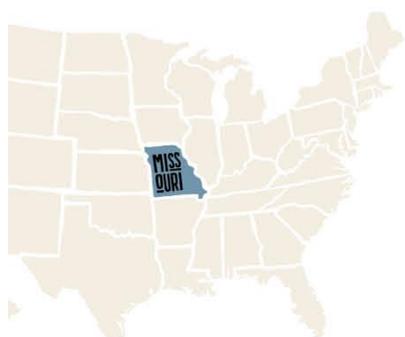
6 EL BBQ-Rub

100 ml Weißweinessig

200 ml Ananassaft

200 ml BBQ-Sauce

50 g Butter



ZUBEREITUNG

Die Rippchen mit der Fleischseite nach unten auf ein Küchenbrett legen. Mithilfe eines Löffelstiles die Silberhaut zwischen den Knochen anheben und hochziehen. Mit einem Küchentuch die Silberhaut abziehen und komplett entfernen. Die Ribs rundherum dünn mit Dijon Senf bestreichen und mit BBQ-Rub bestreuen. Die Rippchen etwa 4 Stunden ruhen lassen.

Einen Smoker auf 130°C einregulieren. Dabei die Butter in einer ofenfesten Form zum Schmelzen bringen. Weißweinessig und Ananassaft vermischen. 2/3 davon in eine Sprühflasche füllen. Das andere Drittel in einer Schüssel mit der BBQ-Sauce und der geschmolzenen Butter verrühren. Diese Mischung warmhalten.

Die Ribs auf den Smoker legen und etwa 1 Stunde im Holzrauch garen. Mit der Ananassaftmischung besprühen. Diesen Schritt alle 30 Minuten wiederholen.

Nach weiteren zwei Stunden Garzeit die Ribs vom Smoker nehmen und auf einem Bogen Alufolie oder Butcher-Paper platzieren. Etwa 1/3 der warmgehaltenen BBQ-Sauce unter den Rips, ein weiteres Drittel auf die Rippchen geben, leicht einmassieren und in der Folie fest verschließen.

Das Paket mit den Rippchen zurück auf den Smoker legen und etwa 90 Minuten dämpfen. Die Ribs aus der Folie nehmen und mit dem letzten Drittel der BBQ-Sauce bestreichen. Noch etwa 20 Minuten auf dem Grill garen lassen und dann servieren.

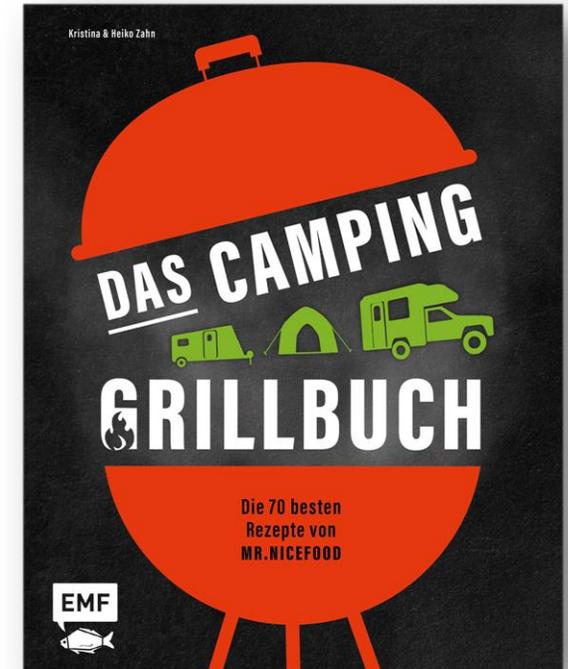


DAS CAMPING-GRILLBUCH

by Heiko and Kristina Zahn and Sebastian Schollmeyer

English working title: THE CAMPING BBQ BOOK

- » The first book on the topic and an absolute must - what would camping be without a barbecue?
- » Little space? No problem: The 70 recipes succeed with easily available ingredients and a small grill and cooking surface
- » Written by the outdoor cooking professionals Kristina & Heiko Zahn - better known as Mr. Nicefood!
- » With ultimate tips on equipment, shopping and preparation on the go – Bacon Bombs, Garlic Gambas, Mango Salad, etc. all tasty recipes with a special twist for barbecuing
- » Social media reach: Instagram: 120,000



Specifications

Number of pages:	176 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	21 x 26 cm
Published Price:	€20.00
Publication date:	01.03.2022

RUSSISCHE SCHWEINE- SCHASCHLIKS

ZUTATEN

1kg Schweinenacken
500g Zwiebeln
4g Salz
2TL Pfeffer
2EL Essig
2 Tomaten
4EL Camperwürze
(siehe Seite 12)

AUSSERDEM

Schaschlikspieße

SO GEHT'S

Den Schweinenacken in ca. 4 × 4 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Tomaten waschen und mit der Hand in einer Schüssel zerdrücken. Alle anderen Zutaten hinzugeben und gut mit dem Fleisch vermengen.

Für mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, ziehen lassen.

Die Zwiebeln entfernen, die Schaschlikwürfel auf die Spieße stecken und auf dem Grill goldbraun grillen.



Wer sagt eigentlich, dass es auf dem Campingplatz nur Schweinenacken braucht um Nackensteaks zu machen?



MANGO SALAT

MIT BÜFFELMOZZARELLA

ZUTATEN

2 reife Mangos
1 Avocado
1 Büffelmozzarella
100 g Pinienkerne
4 EL Olivenöl
2 EL Honig
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

SO GEHT'S

Die Mangos entsteinen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden.

Die Pinienkerne in eine Pfanne geben und ohne Öl anrösten, dann auskühlen lassen

Das Olivenöl mit Honig, Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken. Lasst euch nicht abschrecken: Das Dressing allein schmeckt nicht besonders lecker, aber zusammen mit den anderen Zutaten wird es der Knaller!

Mango, Mozzarella und Avocado abwechselnd kreisförmig auf einen Servierteller legen und das Dressing darübergeben. Mit den Pinienkernen bestreuen und genießen.



Diesen Salat durften wir bei unserer Blogger-Kollegin Josi probieren und er hat uns komplett von den Socken gehauen. Und jetzt dürfen wir dieses hammermäßige Rezept mit euch teilen!



BURN DUTCH OVEN, BURN

THE POT IS ON FIRE: 50 HÖLLISCH GUTE REZEPTE AUS DEM FEUERTOPF

by Mora Fütterer

- » Outdoor feeling by an open fire: 50 ingenious recipes for the Dutch Oven for cooking, roasting, braising, smoking and baking
- » Whether chickpea stew, mussels in white wine stock or wheat beer waffles - this will make the next barbecue party a unique taste experience!
- » Every barbecue enthusiast receives suggestions for delicious dishes and side dishes that bring variety to the plate
- » Grilling with the Dutch Oven is a very special experience - no grill fan should miss this.
- » Mora Fütterer passes on her knowledge in barbecue courses and has the male-dominated BBQ scene firmly under control. She completed her culinary training, went to star gastronomy and became head chef at the age of 21. She founded her catering company MoCuisine!



Specifications

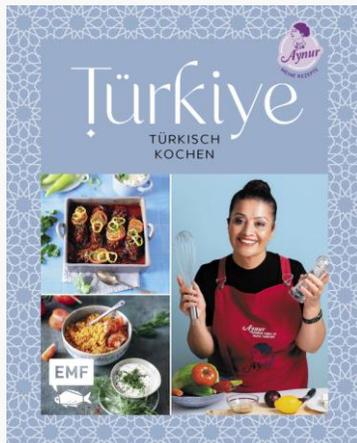
Number of pages:	160 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	21 x 26 cm
Published Price:	€20.00
Publication date:	01.03.2022

TÜRKIYE – TÜRKISCH BACKEN

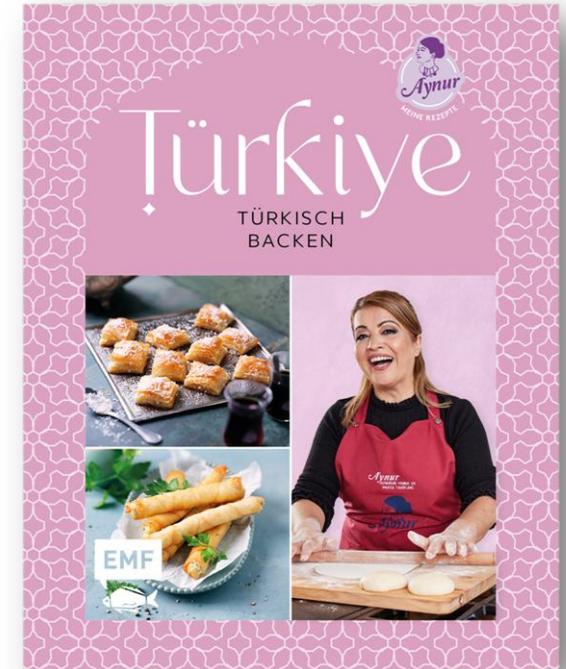
by Aynur Sahin

English working title: TURKISH BAKING

- » 60 diverse recipes: popular classics meet delicious surprises from the Turkish baking world
- » Turn your own kitchen into a Turkish bakery with the popular YouTuber Aynur from *meinerezepte*
- » Whether baklava for those with a sweet tooth or Pide for fans of savory pastries: No preference is neglected here!
- » Social Media : YouTube: 300,000 Instagram: 55,000



TURKISH COOKING to be published by EMF on 16.11.2021



Specifications

Number of pages:	160 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	20 x 23.5 cm
Published Price:	€22.00
Publication date:	22.02.2022

Gözlleme mit Käse

FÜR DEN TEIG

750g Mehl
Salz
½ Würfel frische Hefe (21g)

FÜR DIE FÜLLUNG

½ Bund frische Petersilie
4 Frühlingzwiebeln
300g Feta
Salz
1TL Pfeffer
1TL Pul Biber

AUSSERDEM

Butter zum Bestreichen

5–6 Personen | 1 Stunde
30 Minuten

Gözlleme ist ein traditionelles Rezept aus der türkischen Küche und wird in jeder Region zubereitet. Das Gebäck ist echt landestypisch – jeder, der in der Türkei war, hat es dort bestimmt schon mal gegessen.

Für den Teig das Mehl in eine Rührschüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Etwas Salz in die Vertiefung geben, dann nach und nach 400ml Wasser hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig mit einem Küchentuch abdecken und 30 Minuten gehen lassen.

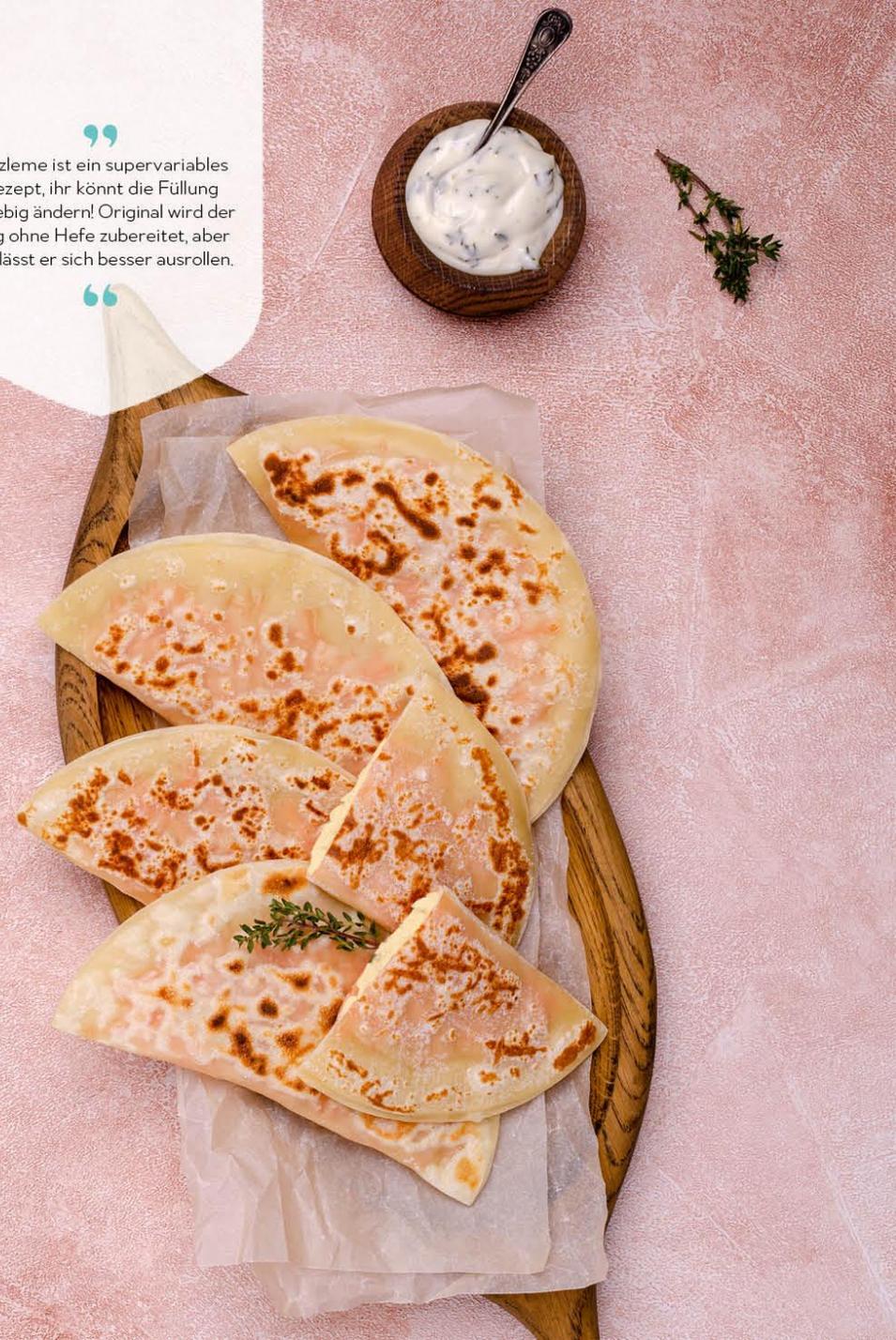
In der Zwischenzeit für die Füllung die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Frühlingzwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken. Alles mit Pfeffer, etwas Salz und Pul Biber vermischen.

Aus dem Teig kleine Bällchen formen (eigroß) und mit einem Küchentuch abdecken. Ein Bällchen auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz auf Kuchentellergröße ausrollen.

1–2EL Füllung auf eine Hälfte des Teigstücks geben, die andere Hälfte darüberklappen und die Ränder fest andrücken. Die gefüllte Teigtasche mit einem Küchentuch abdecken, damit sie nicht austrocknet. Mit den restlichen Bällchen genauso verfahren, dabei die Arbeitsfläche immer wieder bemehlen, um ein Anhaften der Teigtaschen zu vermeiden.

Die Teigtaschen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ausbacken. Das noch heiße Gebäck mit Butter bestreichen und warm servieren.

„Gözlleme ist ein supervariables Rezept, ihr könnt die Füllung beliebig ändern! Original wird der Teig ohne Hefe zubereitet, aber mit lässt er sich besser ausrollen.“



Ramazán Pidesi

Türkisches Fladenbrot

FÜR DEN TEIG

100ml lauwarme Milch
1 Würfel frische Hefe (42g)
1TL Zucker
Salz
600g Mehl
1–2EL Butter
1 Ei
2EL Sesam
1EL Schwarzkümmel

AUSSERDEM

Öl zum Arbeiten
2EL Olivenöl
1 Eigelb
50g Joghurt

5–6 Personen | 1 Stunde
15 Minuten

Fladenbrot wird vor allem während des Ramadan viel gegessen, die Bäcker haben dann ein spezielles Rezept dafür und es wird am Abend gebacken, sodass man es auch zum Fastenbruch noch warm essen kann. Ich zeige euch hier aber das Standardrezept – für den ganz normalen Alltagsgenuss.

Für den Teig Milch, 150ml lauwarmes Wasser, Hefe und Zucker in eine Rührschüssel geben, verrühren und 10 Minuten gehen lassen. Dann ca. 1 gehäuften TL Salz sowie die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchten Küchentuch abdecken und 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

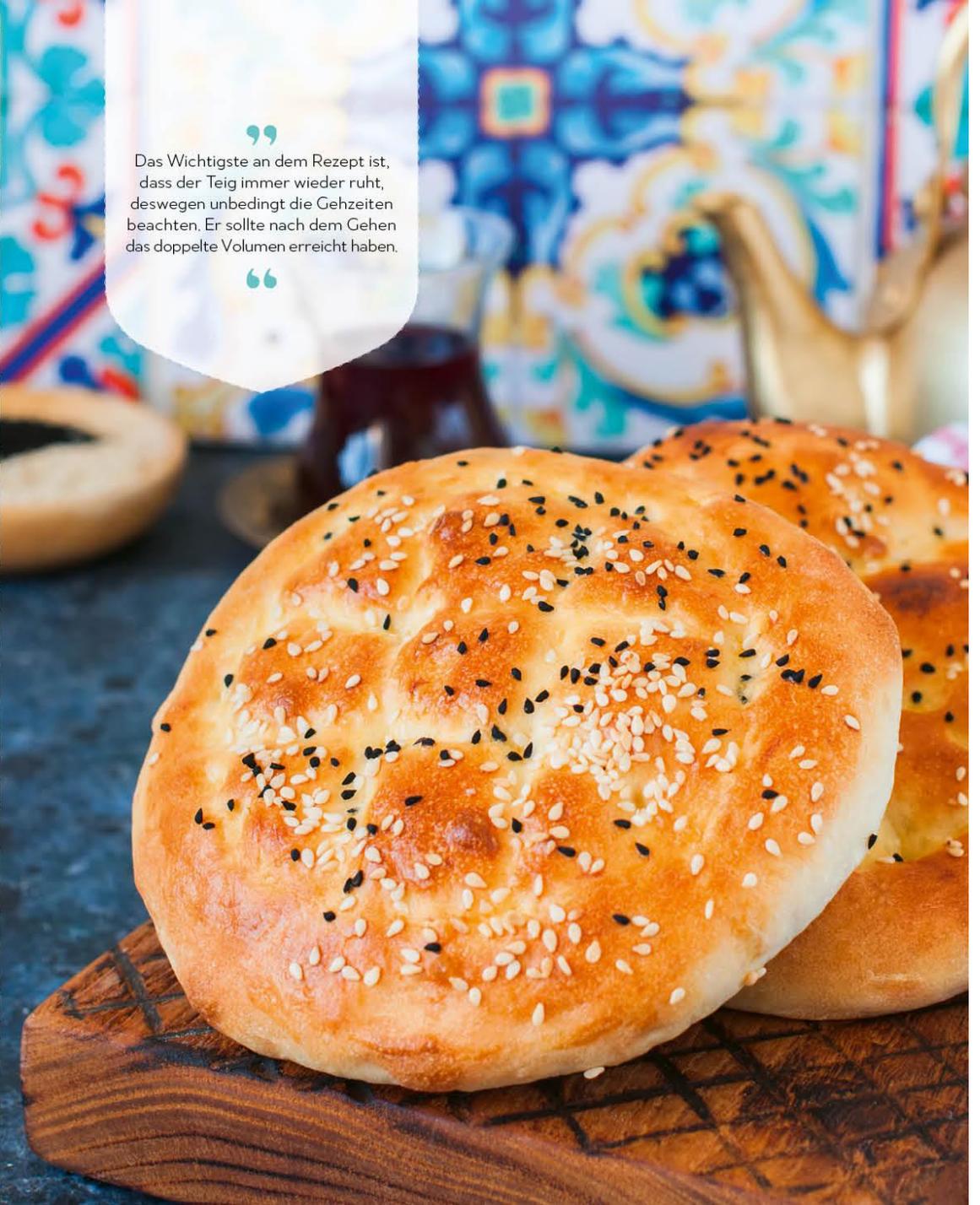
Den Teig in zwei gleich große Stücke teilen. Die Stücke rund oder oval ausrollen und je nach Ausrollgröße entweder jeweils einzeln nacheinander oder beide zusammen mit reichlich Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Ca. 30 Minuten gehen lassen.

Dann die Teigstücke mit eingeölnen Händen zu klassischen Fladenbrotformen, mit etwas Abstand zu den Seiten eine Vertiefung eindrücken, sodass ein sichtbarer Rand entsteht. Jeweils in die Mitte der Teigstücke (z. B. mit einem Kochlöffelstiel) entweder ein kleines Karo- oder ein klassisches Rautenmuster drücken und die Teigstücke weitere 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (190°C Umluft) vorheizen.

Olivenöl, Eigelb und Joghurt mit 50 ml Wasser vermischen. Die Teigstücke vorsichtig damit bestreichen und dann mit reichlich Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Die Fladenbrote je nach Größe entweder jeweils einzeln hintereinander oder beide zusammen auf einem Backblech im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen und warm servieren.

„
Das Wichtigste an dem Rezept ist,
dass der Teig immer wieder ruht,
deswegen unbedingt die Gehenzeiten
beachten. Er sollte nach dem Gehen
das doppelte Volumen erreicht haben.
“



Baklava

mit Kokosraspeln

FÜR DEN TEIG

2 Eier
1 TL Salz
2 EL Öl
600 g Mehl

FÜR DEN ZUCKERSIRUP

700 g Zucker
Saft von ¼ Zitrone
2 EL Olivenöl

AUSSERDEM

200 g Speisestärke zum Arbeiten
200 g Kokosraspel, plus etwas mehr zum Bestreuen
200 g Butter
50 ml Öl

6–8 Personen | 2 Stunden
30 Minuten

Es gibt in der türkischen Küche viele Baklava-Rezepte, aber mit Kokosraspeln schmecken sie ganz anders – probiert das unbedingt aus!

Alle Zutaten für den Teig mit 200 ml lauwarmem Wasser in eine Rührschüssel geben, den Teig zubereiten und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Der Teig kann auch schon am Vorabend vorbereitet und in den Kühlschrank gegeben werden. Je länger der Teig ruhen kann, desto besser wird das Ergebnis.

Aus dem Teig kleine Bällchen formen (etwa so groß wie ein Ei). Jedes Bällchen mit einem Nudelholz in der Größe eines Kuchentellers ausrollen und mit reichlich Speisestärke bedecken. Es dürfen keine leeren Stellen verbleiben. Die Teigblätter zu zwei Stapeln aufeinanderlegen. Nun jeden Stapel mit einem Nudelholz so dünn wie möglich ausrollen.

Ein Blech mit Öl bestreichen, den ersten ausgerollten Yufka-Teig in der Größe des Blechs ausschneiden und auf das Blech geben. Die abgeschnittenen Seiten können in der Mitte verteilt und mit Öl bestrichen werden. Reichlich Kokosraspel darübergeben.

Den zweiten Yufka-Teig ebenfalls in der Größe des Blechs ausschneiden. Die abgeschnittenen Seiten auf den Kokosraspeln verteilen, dabei jedes Stück immer mit Öl bestreichen und das nächste darübergeben. Den zweiten Yufka-Teig auf die Füllung geben. So wird kein Teig verschwendet und die Baklava werden nicht zu dünn. Die Baklava in der Form in Stücke schneiden.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (170 °C Umluft) vorheizen.

Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Öl hinzufügen und die noch heiße Mischung über das Gebäck geben. Im heißen Ofen für 90 Minuten backen.

In der Zwischenzeit den Sirup vorbereiten. Dazu 1 l Wasser zum Kochen bringen, den Zucker hineingeben und vermischen. Nun den Zitronensaft und das Olivenöl hineingeben und den Sirup ca. 30 Minuten kochen.

Gebäck aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten auskühlen lassen, den noch warmen Sirup darübergießen und mit Kokosraspeln dekorieren.

„
Dieses Grundrezept
kann ihr variieren, indem
ihr als Füllung gemahlene
Walnüsse, Pistazien oder
Erdnüsse verwendet.
“

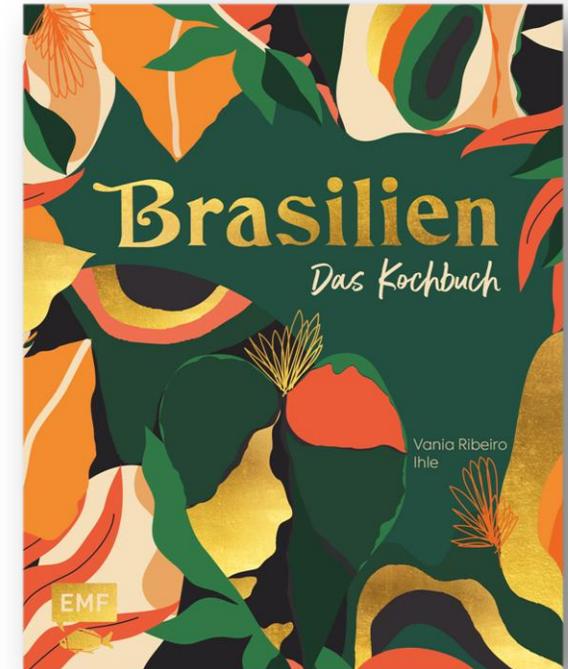


BRASILIEN – DAS KOCHBUCH

by Vania Ihle

English working title: BRAZIL – THE COOKBOOK

- » Let your dreams fly and take a tour through Brazil!
- » Dream your way with a caipirinha to the Copa Cabana or to the wide white stalls on the Brazilian coast. Roam the jungle along the Amazon and let yourself be inspired by the vast cattle farms.
- » 80 exotic and authentic recipes that make you want a new adventure
- » Immerse yourself in colorful stories about the landscapes, the different cultures and cuisines
- » If a country is diverse, it is the largest country in South America.
- » **Vania Ribeiro Ihle** was born in São Paulo, Brazil and came to Germany in 1989. Since 2018 she has been giving Brazilian cooking courses at the Ulm cooking school "Yans Kitchen" and inspires her course participants with her culinary roots.



Specifications

Number of pages:	224 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	21 x 26 cm
Published Price:	€30.00
Publication date:	26.04.2022



Moqueca de Peixe e Camarao

Zutaten

800 g Fisch (Seeteufel)
400 g große Garnelen
4 Knoblauchzehen
1 Zitrone
6 Schalotten
4 Tomaten
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
4 Chilischoten
5 EL Olivenöl
4 EL rotes Palmöl
800 ml Kokosmilch
1 Bund Koriander
½ Bund Petersilie
1 TL Schwarzer Pfeffer
1 EL Salz

Zubereitung

Den Fisch waschen, abtrocknen und 3cm kleine Stücke schneiden. Die Schalotten schälen, Tomaten und Paprika waschen, entkernen und in Scheiben schneiden, die Chilischoten ganz klein zerhacken, ebenso Koriander und Petersilie.

Die Hälfte von dem Knoblauch auspressen, mit dem Zitronensaft mischen, etwas Salz und Pfeffer zum Fisch hinzugeben und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Das Olivenöl in einer Pfanne (mit dickem Boden) erhitzen, Schalotten und Knoblauch leicht anbraten, das restliche Gemüse hinzugehen und gleich danach das Palmöl. Einen Teil der Kräuter hinzufügen und bei niedriger Temperatur, ca. 15 Minuten garen lassen.

Nach 15 Minuten die restlichen Kräuter dazu geben und den Topf schließen und sofort servieren!

TIPP

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum.





Pudim de Leite Condensado

Zutaten

- 1 Dose gezuckerte Kondensmilch (Milchmädchen)
- 2 Dosen Vollmilch
- 3 Eier

Karamell Sauce

- 1 „Tasse“ Zucker
- ½ „Tasse“ heißes Wasser

Zubereitung

In einen Topf den Zucker geben und unter ständigen Umrühren den Zucker leicht braun werden lassen, danach ganz langsam das Wasser hinzugehen und weiter vorsichtig umrühren bis es eine karamellartige Konsistenz wird. Die Sauce in einer Frankfurter Kranz Form füllen und abkühlen lassen.

Milchmädchen, Milch und Eier in einem Mixer umrühren (ca. 2 Minuten), dann die Mischung in die Form geben und mit Alufolie zudecken.

Die Form in ein heißes Wasserbad stellen und in den Backofen für 1 Stunde auf 160 Grad lassen, nach dieser Zeit, die Alufolie entfernen und noch weitere 15 Minuten im Backofen leicht braun werden lassen.

Mindestens 3 Stunden im Kühlschrank kühlen lassen und danach servieren.

TIPP

Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum.





Rio de Janeiro

Con evendam, officils est facea porescil il elenihil ium si con ent aut vendelectur, nam ese nulparitis si aut et porepro coria nost reptati orectatur sequiatio ipsum ad ut lab ipsandit reicillabo. Ossequo modis int qui reius ratur? Quis que nonsequam es quatiamusda qui nonces tibus, con nonet pelias moditate prepred excerov itemqui.

Lenia quistibus, volorum nonseque et ratate erum nobit que optatis ipient archiliam quo enditioria velibus eaquosa et eatiaspe min eos plitis endipit atiorror sitibustrum, qui atibus am, tenis se consendus sum eos est velitate sitiusa nditatem fugite intur?

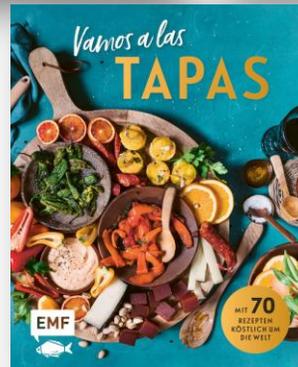
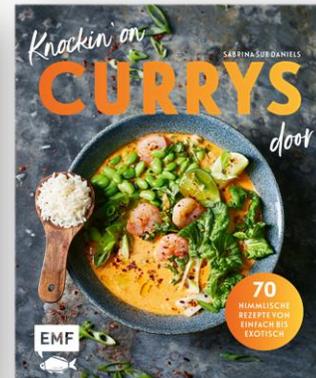
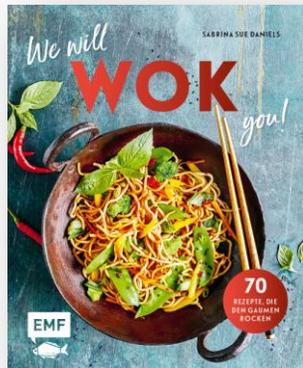
Orporero ommolup tatur? Qui sit arum re, officatur audae. Itatemperum quid eos es ex esedipiet et, qui corrunt re etur saerum lit utet hit reperum remquam ea de nihicim poribero molorer esequam, nim earumet, quid est dipiti dolupta quaectis et laborundit hicillitat facculuptas is sim atem. Nam hicimus aut es nus et quisincis magnis exerum ut doluptatur?

Fugitamus iur? Genienet vitiose qui illitus.

Mi, valleni maxime libearu ptaquia nonsequist laccus et litior molendanima voloresto et endebitiunt, ipsus et qui aut vellectumque int rem rem de mil il ma quietem fugit moluptatist aut fugit eosaniae nobit, eatem nostium qui de voleni tem evenimporere con cus, num facepre doluptatur molluptatior altas libus, tendelia dunt, cum evenit enis voles eum cum iliquatis coreniae. Et mo que vendipit reptatest, con et harchit ea simossi natiat dolut ad magnis qui con nihilla qui sumquame optae voluptassed quas sam, cones doles consere molorer ibereces volumquate.

PASTA LA VISTA, BABY!

- » Attention pasta fans: over 70 varied pasta recipes from all over the world at an unbeatable price!
- » Food content in a practical, handy format - perfect for home cooks and all other culinary lovers
- » Looking for a new favorite pasta? The popular cookbook series is being reinforced with the long-running theme of pasta



Specifications

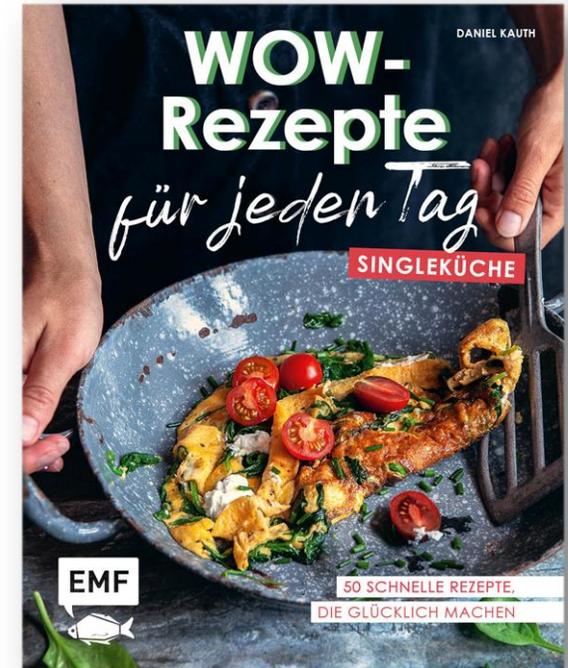
Number of pages:	144 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	17 x 21 cm
Published Price:	€15.00
Publication date:	15.02.2022

WOW-REZEPTE FÜR JEDEN TAG – SINGLEKÜCHE

by Daniel Kauth

English working title: WOW RECIPES FOR EVERY DAY AND
FOR ONE PERSON

- » The clever kitchen for singles and one-person households: Minimal effort, maximum enjoyment - and that without any leftovers
- » Practical and environmentally friendly: the fresh ingredients can be used in several dishes - with practical tips on the shelf life of ingredients, meal prep and Co.
- » Diversity pure: from classics and soul food to extra healthy power dishes to practical one pot recipes for little washing up



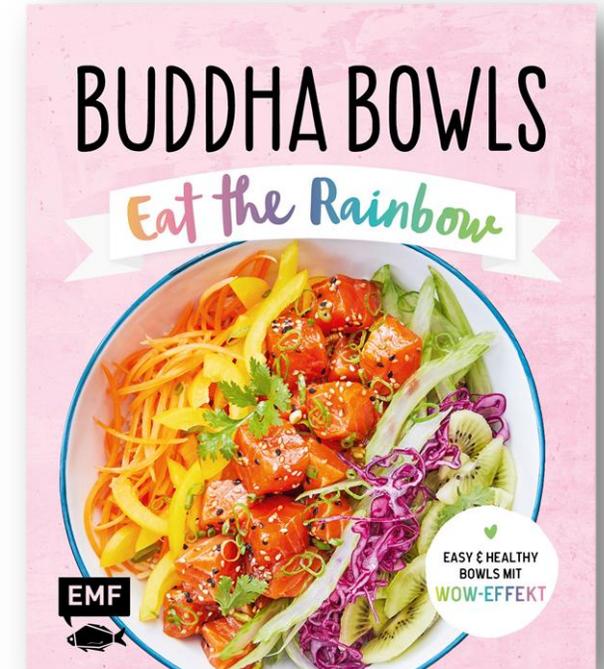
Specifications

Number of pages:	144 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	17 x 21 cm
Published Price:	€9.99
Publication date:	08.03.2022

BUDDHA BOWLS – EAT THE RAINBOW

EASY & HEALTHY BOWLS MIT WOW-EFFEKT

- » Delicious, healthy and colorful: Buddha bowls are fun and easy to prepare.
- » 27 healthy and extra colorful Buddha bowls with a wow effect
- » The popular teen food trend on Instagram and TikTok to remake at home
- » Trendy bowl creations: crispy chickpea bowl, Rainbow poke bowl, green goddess smoothie bowl and many more
- » With the fresh food from the bowl, it is not difficult to eat a balanced diet - and the colorful bowls are also a real eye-catcher!
- » Colorful bowl enjoyment for a balanced and healthy diet



Specifications

Number of pages:	64 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	20 x 23.5 cm
Published Price:	€12.99
Publication date:	15.02.2022



GREEN-GODDESS-SMOOTHIE- BOWL

ZUTATEN

- 100 g zarte Grünkohlblätter (siehe Tipp)
- 1 Grapefruit
- 1 kleine Banane
- 1 kleine Avocado
- 4 getrocknete (Medjool-)Datteln
- 2 ½ EL Erdnussmus
- 300 ml Mandeldrink
- 1 Kiwi
- 100 g Heidelbeeren
- 5 EL Granola

SO GEHT'S

- 1 Den Grünkohl waschen und grob zerschneiden, dann die Grapefruit halbieren und den Saft auspressen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden, die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Datteln halbieren, entsteinen und grob zerschneiden.
- 2 Das klein geschnittene Obst und Gemüse mit Grapefruitsaft, Erdnussmus und Mandeldrink in einen (Hochleistungs-)Mixer geben und fein pürieren, dann auf Schalen verteilen.
- 3 Die Kiwi schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Heidelbeeren waschen und gründlich trocken tupfen. Beides mit der Granolamischung auf der Smoothie-Creme anrichten.

TIPP

Die inneren weichen Grünkohlblätter sind ideal für die Smoothie-Creme. Wer nur dicke, große Blätter bekommt, kauft ein wenig mehr und zupft 100 g zarte Blätter von den strunkigen Stielen.



TOFU-ZOODLES-BOWL

ZUTATEN

FÜR DEN MARINIERTEN TOFU

150 g fester Tofu
¼ Knoblauchzehe
10 g frischer Ingwer
1 TL Weißweinessig
(alternativ Reisesessig)
1 TL Sesamöl – 3 EL Sojasauce
½ TL Chilisauce (z. B. Sriracha)
3 Frühlingszwiebeln

FÜR DAS DRESSING

½ Avocado – ¼ Knoblauchzehe
½ Bund Koriandergrün
2 EL Limettensaft
125 ml Sojadrink
1 Msp. Chiliflocken
Salz – Pfeffer

FÜR ZOODLES UND TOPPING

1 Möhre – 1 Bio-Mini-Gurke
4 Radieschen – 100 g Radicchio
½ Bund Koriandergrün
½ Avocado – 1 TL Limettensaft
1 EL Sesam (hell oder schwarz)
Chiliflocken (nach Belieben)

SO GEHT'S

1 Den Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken, mit Essig, Öl, Sojasauce und Chilisauce verrühren. Die Marinade mit dem Tofu vermengen. Die Frühlingszwiebeln waschen und trocken schütteln, den grünen und den weißen Teil separat in Ringe schneiden. Einen kleinen Teil der grünen Ringe beiseitelegen, den Rest unter den Tofu mischen. Zugedeckt möglichst 1–2 Stunden ziehen lassen.

2 Für das Dressing den Kern aus der Avocado lösen, das Fruchtfleisch herauslöfeln. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Alles mit 1 EL Limettensaft, dem Sojadrink und den Chiliflocken mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Limettensaft abschmecken.

3 Die Möhre putzen und schälen, die Gurke waschen. Beides mit dem Spiralschneider in schmale Streifen hobeln oder auf dem Gemüsehobel in dünne Streifen (Julienne) raspeln. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Einige beiseitelegen, den Rest klein schneiden. Von der Avocado Kern und Schale entfernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mit dem Limettensaft vermengen.

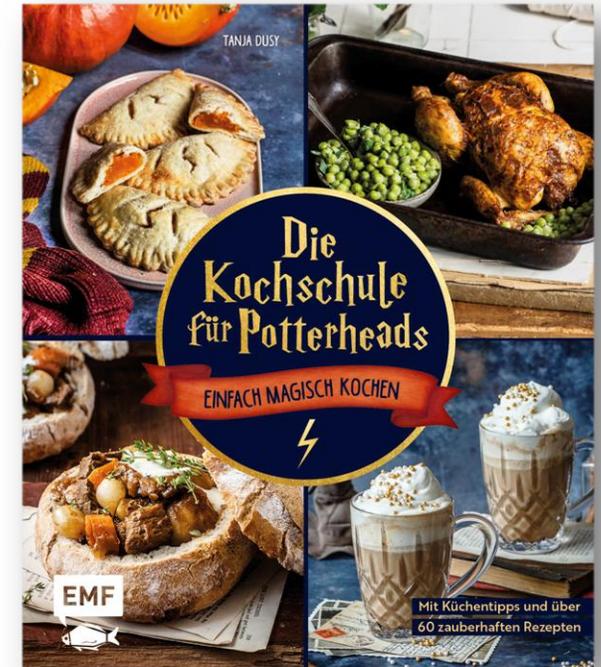
4 Die Gemüsenudeln mit Radieschen, Radicchio und dem zerkleinerten Koriandergrün mischen. Die Avocadostücke darauf anrichten und alles mit Dressing beträufeln. Den marinierten Tofu darauf verteilen. Alles mit Sesam, den beiseitegelegten Frühlingszwiebelringen und Korianderblättchen sowie nach Wunsch mit Chiliflocken bestreuen.

DIE KOCHSCHULE FÜR POTTERHEADS

by Tanja Dusy

English working title: THE COOKING SCHOOL FOR POTTERHEADS

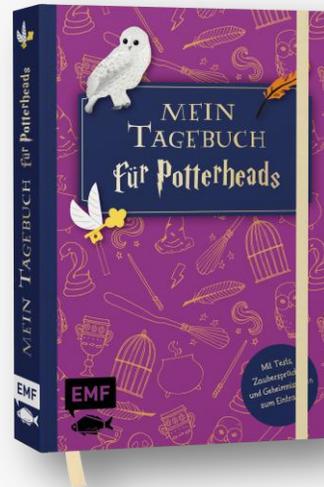
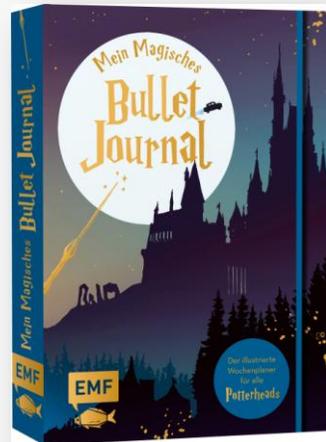
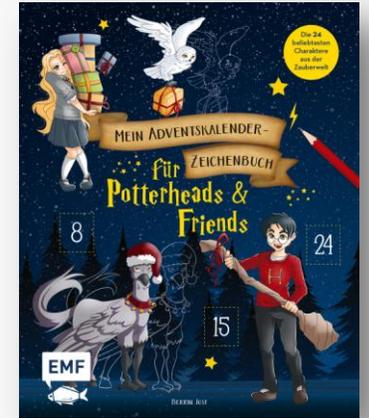
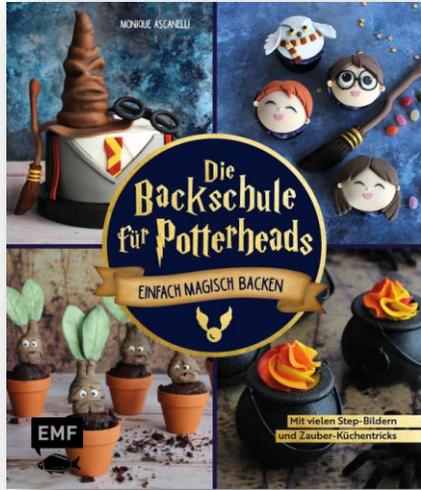
- » This cookbook will show you: Magical dishes from the great table at Hogwarts, by Aunt Petunia and Mrs. Weasley
- » Over 40 magical recipes that cannot be mentioned
- » The extra clue: Use the decoder foil to search for the secret favorite food of the boy who survived . Just wiggle and wave!
- » You can swing the wooden spoon very easily and use it to conjure up magical stews.
- » Whether for the next theme party, for a children's birthday party or simply for the movie night
- » Incomparable, magical enjoyment - with recipes for sure by the experienced cookbook author Tanja Dusy



Specifications

Number of pages:	144 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	20 x 23.5 cm
Published Price:	€18.00
Publication date:	15.03.2022

... for POTTERHEADS



Guinness Stew

im Brot serviert



2 ½ Stunden
für 4–6 Portionen

ZUTATEN

500 g Rindfleisch (aus der Schulter)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
¼ TL Kümmelsamen
5 Stängel Thymian
Pflanzenöl zum Braten
Salz – Pfeffer
1 EL Tomatenmark
300 ml Guinnessbier (ersatzweise Schwarzbier)
600 ml Rinderbrühe
1 Lorbeerblatt
2–3 Msp. Chilipulver
450 g Möhren
400 g festkochende Kartoffeln
100 g Perlwiebeln (aus dem Glas)
1 EL Crème double
4–6 kleine Bauernbrote oder große Brötchen (z. B. Bürtli)

Das Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, den Kümmel mit einem großen Messer grob hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Reichlich Öl in einem Schmortopf erhitzen, darin das Fleisch bei großer Hitze – eventuell portionsweise – scharf anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen.

Falls nötig Öl nachgießen, darin Zwiebeln, Knoblauch und Kümmel bei kleiner bis mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Mit etwa einem Drittel Bier ablöschen und dieses fast vollständig verkochen lassen. Dann übriges Bier (bis auf einen kleinen Rest), Brühe, Lorbeerblatt, Thymian und angebratenes Fleisch zugeben mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und zugedeckt 1 Stunde 15 Minuten bei kleiner Hitze garen.

Währenddessen die Möhren und Kartoffeln schälen. Beides in ca. 2 cm dicke Stücke (dick Möhren erst längs halbieren oder vierteln), schneiden. Zum Fleisch geben und alles weitere 45 Minuten garen. Zuletzt die Perlwiebeln und 4–5 EL Einlegewasser unterrühren und offen bei mittlerer Hitze 20 leicht einköcheln lassen. Am Ende nochmals mit Salz, Pfeffer und Zwiebeleinlegewasser abschmecken, übriges Bier und Crème double unterrühren.

Von den Brötchen oder Broten oben einen Deckel abschneiden, und das Innere, bis auf einen kleinen Rand herauskratzen. Das Stew einfüllen und heiß servieren.

TIPP

Im Tropfenden Kessel wird dieses Stew klassischerweise mit Rind- und Lammfleisch zubereitet – wer möchte kann also die Hälfte Rindfleisch durch Lammfleisch aus der Keule ersetzen.



Sahneerbsen mit Minze



30 Minuten
für 4 Portionen

ZUTATEN

600 g tiefgekühlte Erbsen
2 Schalotten
2 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe
80 g Sahne
Salz – Pfeffer
3 Stängel Minze
2–3 Spritzer Zitronensaft

Die Erbsen möglichst leicht antauen lassen. Schalotten schälen und klein würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen, darin die Schalotten bei kleiner bis mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Erbsen zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Dann die Brühe und Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

Inzwischen die Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Minze unter die Erbsen mischen und 1 Minute heiß werden lassen. Die Erbsen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und warm servieren.

Zauberhaft saftiges Brathähnchen



1 ½ Stunden
für 4 Portionen

ZUTATEN

1 Hähnchen oder 1 Poularde (ca. 1,5 kg)
6 Stängel Thymian
5 Stängel Petersilie
1 Knoblauchzehe
80 g weiche Butter
Salz – Pfeffer
¼ TL edelsüßes Paprikapulver

Den Backofen auf 200° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Hähnchen innen und außen kalt waschen und gut trockentupfen. Die Haut vom Hals her vorsichtig mit den Fingern lösen, dabei nicht verletzen oder abtrennen – das geht auch gut mit einem Kochlöffelstiel.

Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und durchdrücken. Beides mit 50 g weicher Butter verkneten, salzen und pfeffern. Die Thymianbutter unter der Hähnchenhaut auf dem Fleisch geben und durch Massieren und leichtes Drücken gleichmäßig verteilen – vor allem auf der Brust und den Keulen.

Das Hähnchen innen salzen und pfeffern. Keulen und Flügel eventuell mit Küchengarn am Körper fixieren. Übrige Butter bei kleiner Hitze schmelzen, Paprikapulver unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hähnchen ringsum damit einpinseln, nochmals leicht salzen und pfeffern. Mit der Brustseite nach oben auf den Backrost legen und in den Ofen (Mitte) schieben, dabei Blech als Tropfschutz darunter einschieben. Das Hähnchen ca. 1 Stunde garen, dabei ein- bis zweimal mit übriger Butter und/oder ausgetretenem Bratensaft bepinseln.

Um zu prüfen, ob das Hähnchen gar ist an einem Keulenansatz mit einem spitzen Messer einstechen: ist der austretende Gar klar und nicht mehr trübe ist es gar. Herausnehmen, kurz ruhen lassen, dann mit der Geflügelschere zerteilen und servieren.



**ZAUBERHAFT SAFTIGES
BRATHÄHNCHEN**



SAHNEERBSEN MIT MINZE

DAS GROÖE ITALIEN BACKBUCH

by Andrea Menichelli, Britta Welzer and Svenja Mattner-Shahi

English working title: THE BIG ITALIAN BAKING BOOK

- » The only comprehensive standard work on the subject of "Italian baking"
- » A must-have for all Italy fans: 100 baking recipes from all regions of Italy from South Tyrol to Sicily
- » With atmospheric photographs and amusing anecdotes as well as an overview of the traditional festivals and the associated pastries are included in the book
- » Insights into the most beautiful regions and metropolises as well as the traditional baking craft of Pane, Pizza and Dolci
- » Andrea Menichelli was born in Rome as a child of one of the leading families of restaurateurs.



Specifications

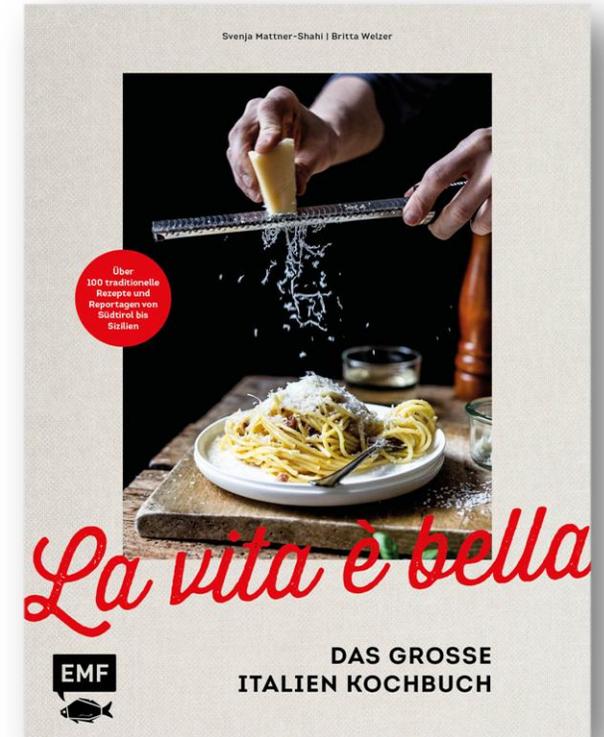
Number of pages:	320 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	22.5 x 29.3 cm
Published Price:	€36.00
Publication date:	01.03.2022

LA VITA È BELLA – DAS GROßE ITALIEN KOCHBUCH

by Svenja Mattner-Shahi and Britta Welzer

English working title: LA VITA È BELLA –
THE BIG ITALIAN COOK BOOK

- » This opulent cooking Bible is addictive!
- » Over 100 favorite classics bring the best flavors of Italy from South Tyrol to Sicily on the table: Panzanella, Gnocci, Ossobuco, Parmigiana, Spaghetti vongole, saltimbocca alla romana, fegato alla veneziana or risotto alla milanese, Zuccotto and and a lot more
- » Highly illustrated reports with many impressions from all over Italy ensure a pure dolce vita feeling - and make the book the perfect gift
- » Social media : Instagram @klara_and_ida 31,300 followers



Specifications

Number of pages:	320 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	22.5 x 29.3 cm
Published Price:	€36.00
Publication date:	08.03.2022

Malfatti ist eigentlich kein rühmlicher Name für diese kleinen Köstlichkeiten. Grob übersetzt bedeutet er schlecht gemacht, misslungen oder sogar „Unart“. Zugegeben sind Malfatti optisch keine Schönheit, denn irgendwie erinnern sie an misslungene Gnocchi oder Knödel. Einmal probiert ist das aber vergessen. Kross angebraten und mit einer aromatischen Salbeibutter serviert, gelangen sie schnell auf die Liste leckerer Alltagsgerichte.

Malfatti

GEBRATENE SPINATNOCKEN IN SALBEIBUTTER

ZUTATEN

für 20 Stück

- 125 g frischer Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 60 g Butter
- 70 g Ricotta
- 1 Ei
- 60 g Parmesan
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 130 g Mehl (Type 405)
- 2 Stängel Salbei

ZUBEREITUNG

Spinat putzen und waschen, mit 40 ml Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze weich werden lassen. Er fällt schnell in sich zusammen und lässt Wasser. Sobald er weich ist, das dauert etwa 5 Minuten, in einem Sieb abtropfen lassen. Spinat auf ein Brettchen geben und sehr fein hacken.

Knoblauch und Schalotte schälen. Schalotte fein hacken. 10 g Butter in einer Pfanne schmelzen. Schalottenwürfel hinzufügen und bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Spinat hinzugeben und Knoblauch hineinpresse. Alles zusammen unter Wenden 3 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen und den Spinat abkühlen lassen.

Ricotta in eine Schüssel geben und cremig rühren. Ei, die Hälfte des Parmesans, Salz, Pfeffer und Muskat hinzugeben und alles vermengen. Spinat ohne Flüssigkeit hinzugeben, vermengen und anschließend das Mehl nach und nach einarbeiten, bis ein formbarer Teig entstanden ist.

In einem Topf so viel Wasser erhitzen, dass die Nocken später darin bequem „schwimmen“ können. Mit einem Esslöffel vom Teig 3 cm große Nocken abstechen und mit den Händen ein wenig nachformen. Sollten sie zu klebrig sein, die Hände mit Mehl bestäuben. Die Malfatti portionsweise – sie sollten nicht übereinander liegen – in den Topf geben und kochen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen, das dauert 2-3 Minuten. Mit einer Schaumkelle abschöpfen und auf einen Teller geben.

Salbeiblätter waschen, trocken schütteln und vom Stängel abzupfen. Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Nocken mit Salbei darin von jeder Seite 3 Minuten anbraten, bis sie kross sind. Zum Wenden eine Küchenzange nutzen. Zum Servieren restlichen Parmesan reiben. Die Malfatti auf Teller verteilen, mit der zerlaufenen Butter, einigen krossen Salbeiblättern und ein wenig Parmesan anrichten.



Polenta ist in ganz Italien bekannt, wird aber vor allem im Norden gegessen. Dort ist sie ein beliebtes Primi. Zunächst gekocht, lässt sich der erkaltete Brei wunderbar in Stücke schneiden und anbraten. Serviert wird er gerne wie Pasta mit Tomatensauce und Parmesan. Dieser Auflauf hingegen erinnert ein wenig an eine Lasagne und ist ein köstliches Gericht für kalte Wintertage, wenn einem nach etwas Deftigen zumute ist.

Polenta Pasticciata

POLENTAAUFLAUF MIT DEFTIGER HACKFLEISCHSAUCE

ZUTATEN

für 4-6 Portionen

- 300 g Instant-Polenta
- 20g getrocknete Steinpilze
- 1 Zwiebel
- 150g Salsiccia
- 300 g Rinderhackfleisch (alternativ Rind und Schwein gemischt)
- 70 g Butter
- 130 g frisch geriebener Parmesan
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer

Außerdem

Auflaufform (24 x 17 cm)

Hinweis

Hierzu passt ein frischer Salat aus Tomaten dazu.

ZUBEREITUNG

Polenta nach Packungsanweisung in einem großen Topf zubereiten. Anschließend ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Polenta in einem Rechteck etwa 2 cm dick darauf verteilen und erkalten lassen.

Die Pilze nach Packungsanweisung 15 Minuten einweichen. Anschließend abgießen, das Wasser dabei auffangen. Zwiebel schälen. Zwiebel und Salsiccia in 5 mm große Würfel schneiden. 20 g der Butter in einer Pfanne schmelzen. Zwiebeln hinzugeben, 2 Minuten glasig anbraten. Die Wurst in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze auslassen, dabei immer wieder umrühren.

Das Hackfleisch hinzufügen, alles gut vermengen und unter gelegentlichem Rühren für 10 Minuten anbraten, dabei immer wieder löffelweise Pilzwasser hinzugeben. Sobald es verdampft ist, weitere Löffel hinzugeben (in Summe 100-150 ml).

2 Minuten vor Ende der Garzeit Pilze und Tomatenmark zum Fleisch geben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. 25 g Butter schmelzen und mit einem Teil davon den Boden der Auflaufform dünn einfetten.

Polenta entsprechend der Größe der Auflaufform in Scheiben schneiden und den Boden der Auflaufform mit Polentascheiben auslegen. Polenta gleichmäßig mit der Hälfte der restlichen flüssigen Butter beträufeln, dünn mit einem Teil des Parmesans bestreuen und mit der Fleischsauce bedecken. Nun mit der restlichen Polenta abdecken. Diese mit Parmesan bestreuen (dabei 3-4 EL Parmesan aufheben) und die restliche Butter in Flocken auf ihr verteilen.

Auflauf im heißen Ofen 25-30 Minuten backen. Zum Servieren Stücke aus dem Auflauf herausschneiden und mit ein wenig frischem Parmesan bestreuen.





Südtalilien



Kampanien

NEAPOLITANISCHE PIZZA - WELTKULTURERBE

Sie ist innen nur wenige Millimeter dick, hat einen fluffigen, dicken Rand, einen Durchmesser von maximal 35 cm und ist das Sinnbild der italienischen Küche. Die Rede ist von der „Pizza Napoletana“ auch bekannt als der Pizza Margherita. Neapel ist ihre Heimat und nirgends schmeckt sie so gut wie in ihrer Heimat. Darauf schwören auf jeden Fall die Italiener und jeder, der sie schon einmal in der Hafenstadt im Süden Italiens probiert hat.

Der Legende nach geht ihr Ursprung auf eine „Verkostung“ der Pizza Ende des 19. Jhd. bei König Umberto I und seiner Frau Margherita zurück, die in den Farben der Nationalflagge belegt war. In Europa selbst schaffte es die Pizza, die eigentlich als Mahlzeit armer Leute aus Neapel gedacht war, erst nach dem 2. Weltkrieg sukzessive zu ihrer heutigen Bekanntheit. In Deutschland eröffnete die erste Pizzeria 1952 in Würzburg. Von hier aus fasste die Pizza im ganzen Land Fuß.



Heute ist die Pizza aus Neapel und vor allem die Bräuche, die sich um sie ranken, ein von der UNESCO geschütztes immaterielles Weltkulturerbe. Nachdem der Antrag hierfür bereits seit 2009 vorbereitet wurde, erlangte die Pizza 2017 endlich diesen Titel. Hierfür sammelte das italienische Komitee eine Millionen Unterschriften in 100 Ländern und schaffte es, dass sich die Neapolitanische Pizza nun in die Kette der französischen, chinesischen und mediterranen Küche mit

dem Titel immaterielles Weltkulturerbe einreihen darf. Damit werden vor allem auch „Bräuche, Darstellung, Ausdrucksformen, Wissen und Fertigkeiten – sowie die dazu gehörigen Instrumente, Objekte, Artefakte und kulturellen Räume, die Gemeinschaften, Gruppen und gegebenenfalls Einzelpersonen als Bestandteil ihres Kulturerbes ansehen“ gewürdigt. (UNESCO) Das Backen der neapolitanischen Pizza gleicht, laut dem Antrag, einem Ritual, bei dem sich die Pizzabäcker „Pizzaioli“ wie auf einer Bühne, die von Theke und Ofen gebildet wird, bewegen. Das Handwerk schließt Lieder und Geschichten, die seit dem 16. Jhd transportiert werden, ein und gibt diese weiter.

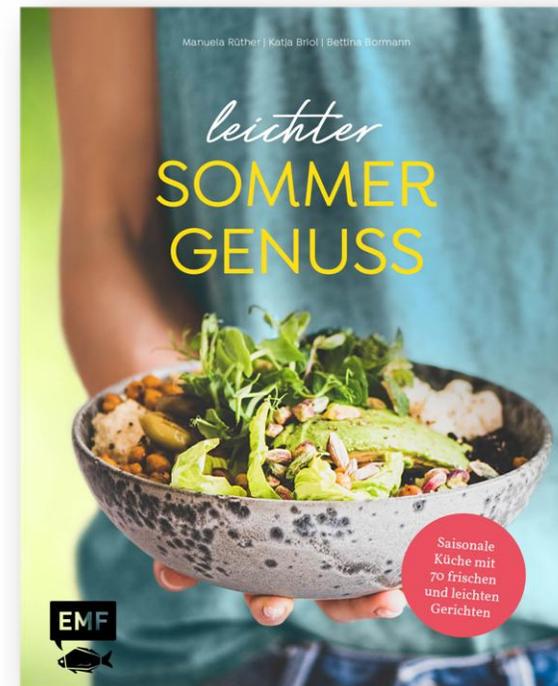
Heute leben in Neapel etwa 3000 Pizzaioli. Einer von Ihnen ist Enzo Coccia. Ihm ist es gelungen, als Pizzaiolo ein ganzes Pizzaimperium aufzubauen. Auf dieses wurde auch der Guide Michelin aufmerksam, der ihn mit einer Empfehlung im Restaurant-Führer aufnahm. Was jedoch wie ein romantischer Beruf aussieht, ist in Wirklichkeit meist Knochenarbeit und zudem schlecht bezahlt.

LEICHTER SOMMERGENUSS

by Manuela Rüther

English working title: EASY SUMMER PLEASURE

- » In this book you'll find a culinary feast for the eyes.
- » 70 seasonal, light dishes that are not burdensome in hot temperatures
- » Bruschetta with cheddar and spinach, ceviche with fennel and yellow tomatoes, lemon soup with roasted asparagus, etc. etc. etc.
- » From early summer in May to September, the golden late summer, there are refreshing and seasonal recipes that are good for the soul and body
- » Fresh cuisine for the hot days: With lots of vegetables and fruit and great refreshing drinks.



Specifications

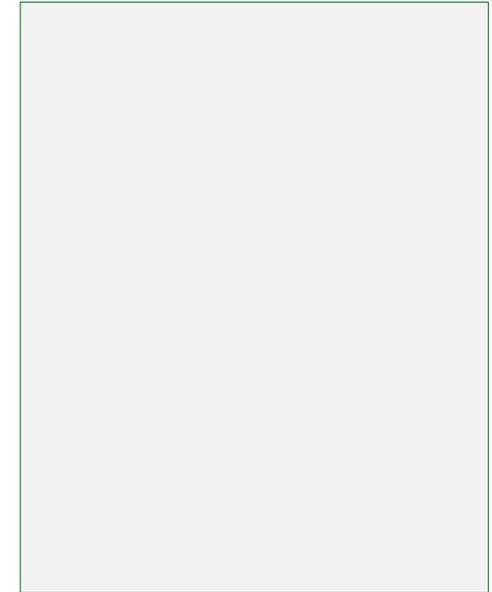
Number of pages:	160 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	21 x 26 cm
Published Price:	€22.00
Publication date:	12.04.2022

VERRÜCKT NACH EIS

by Matthias Münz

English working title: CRAZY ABOUT ICE CREAM

- » The Munich institution *Der Verrückte Eismacher* has packed his creations of 50 creative recipes from classic to crazy in this book
- » Clear graphics, tips & tricks for aspiring ice cream makers
- » From A for apple ice cream to Z for cinnamon star ice cream, everyone will find something for their taste here - regardless of whether they are classically known or those who love to experiment differently.
- » With a clear introduction to the basics of ice cream making as well as tips and tricks, anyone can become an ice queen or king.
- » Social Media: Instagram 12,000 followers



Specifications

Number of pages:	160 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	17 x 21 cm
Published Price:	€18.00
Publication date:	12.04.2022

PLANT BASED MEINE VEGANEN LIEBLINGSREZEPTE

by Elena Carrière and Annamaria Zinnau

English working title: PLANT BASED – MY FAVORITE VEGAN RECIPES

- » Elena reveals to us in her first cookbook her best, super delicious vegan favorite recipes, but also gives private insights into her everyday life and lets us participate in her personal story.
- » From healthy breakfast ideas, refined appetizers, easy feel-good dishes for friends or family, feel-good soups and salads, of course Italian pasta dishes, to plant-based sweets
- » Her motto is always: Eat the Rainbow - Eat as colorful and varied as possible!
- » In addition, she has great tips in store for everyone on how to make the vegan switch, how the 5-element kitchen works, how ingredients can be exchanged cleverly and what she always has in stock.
- » Social Media: Instagram 500,000 followers



Specifications

Number of pages:	160 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	21 x 26 cm
Published Price:	€22.00
Publication date:	15.02.2022



Quinoa ist eines dieser wertvollen Getreide, die dich erden und emotional ruhig machen. Deinen Körper versorgt es mit Energie und wertvollen Proteinen, und du kannst es mit so gut wie allen Lebensmitteln kombinieren! Dieser warme Salat bietet sich sowohl im Frühling als auch im Sommer als gesunde Mahlzeit perfekt an.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

WARMER QUINOASALAT MIT PECANNÜSSEN



FÜR 2 PERSONEN

200 g bunte Quinoa
400 ml Gemüsebrühe
100 g Feldsalat
50 g Rucola
1 mittelgroße Bio-Salatgurke
200 g Kirschtomaten
4 Gewürzgurken
6 getrocknete Tomaten
15 grüne Oliven (ohne Stein)
100g TK-Edamame
1 Handvoll Minzblätter
1 EL Kokosöl
20g Pecannusskerne
1 EL Ahornsirup
1 TL gemahlener Kardamom

Für die Sauce

1 EL Weißweinessig
1 EL Reissirup
2 EL Sesamöl
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

1 Quinoa in einem Sieb unter fließendem heißem Wasser abspülen. Dann mit Gemüsebrühe einmal aufkochen und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Zugedeckt 5 Minuten ausquellen lassen.

2 Inzwischen den Feldsalat und Rucola verlesen, waschen und gründlich trocken schütteln. Salatgurke und Tomaten waschen und klein würfeln. Die Gewürzgurken, getrockneten Tomaten und Oliven ebenfalls klein schneiden. Die Edamame mit kochendem Wasser übergießen und auftauen lassen. Die Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3 Das Kokosöl in einer Pfanne schmelzen. Die Nüsse, Ahornsirup und Kardamom zugeben. Bei mittlerer Hitze rühren, bis die Nüsse anfangen, aneinander zu kleben. Vom Herd nehmen. Für die Sauce alle Zutaten verquirlen.

4 Den Salat mit Gemüse und Edamame auf zwei große Schüsseln verteilen. Den Quinoa dazu geben. Die Sauce darübergeben und alles gut vermischen.

5 Mit den karamellisierten Nüssen und der Minze garnieren.



Mein absolutes Lieblingsgericht für einen Abend mit vielen Freunden oder Familie! Es scheint viel Arbeit, ist es aber gar nicht! Sobald du alle Zutaten vorbereitet hast, köchelt das cremige Curry nur noch vor sich hin, während du dich mit deinen Gästen beschäftigen kannst! Es wird ein wahrer Gaumengenuss, vertrau mir!

Zubereitungszeit: 50 Minuten

PEANUT BUTTER COMFORT CURRY



FÜR 4 PERSONEN

1 große weiße Zwiebel
 6 Knoblauchzehen
 10 cm frischer Ingwer
 2 rote Spitzpaprika
 150 g grüne Bohnen
 5 große Möhren (rot, orange)
 4 mittelgroße Kartoffeln
 1 mittlere Süßkartoffel
 2 Stangen Lauch
 5 EL Kokosöl
 Salz
 1 EL mildes Currypulver
 1 EL Garam Masala
 1 TL Zimt
 1 TL Kurkuma
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL Chiliflocken
 3 EL Tomatenmark
 2 EL Currypaste (nach Belieben)
 5 EL geröstetes Sesamöl
 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
 500 ml Gemüsebrühe
 2 Gläser Kichererbsen (je 220 g Abtropfgewicht)
 6 EL Erdnussmus
 Saft von 2 Limetten

Für die Toppings

50 g Cashewkerne
 4 EL Ahornsirup
 1 TL grobes Salz
 80 g Rosinen
 10 Minzblätter

Außerdem

Basmatireis zum Servieren

1 Die Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein hacken. Die Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Falls sich Fäden lösen, abziehen. In ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schälen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann in breite Stifte. Die Kartoffeln und Süßkartoffel schälen und gleich groß würfeln. Den Lauch putzen und gründlich waschen, in dicke Ringe schneiden.

2 In einem großen Topf 4 EL Kokosöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anschwitzen, salzen. Die Gewürze, das Tomatenmark und nach Belieben die Currypaste zufügen. Rühren, bis sich eine geschmeidige Paste bildet.

3 Das Gemüse und das Sesamöl zugeben, bei geschlossenem Deckel kurz anschwitzen, dabei gelegentlich umrühren.

4 Die Kokosmilch dazugießen, kräftig verrühren und 5 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Gemüsebrühe aufgießen und weitere 15 Minuten zugedeckt kochen.

5 Die Kichererbsen abgießen, abspülen und mit Erdnussmus und Limettensaft dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis das Curry cremig ist.

6 Die Cashewkerne nach Belieben mit einem Messer zu Nushälften auseinanderlösen. In einer kleinen Pfanne das restliche Kokosöl erhitzen. Darin die Cashewkerne und Ahornsirup unter Rühren rösten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und mit grobem Salz würzen. Die Rosinen und Minzblätter ebenfalls in kleine Schüsseln geben.

7 Das Curry mit Basmatireis servieren. Die Toppings dazu reichen.

TIPP

Dazu passt knuspriger Räuchertofu. Dafür den Tofu würfeln und in Sesamöl 10 Minuten knusprig anbraten.



Backen muss nicht sein, speziell wenn man ein frisches sommerliches Dessert zaubern will! Mit einfachen Zutaten sind diese kleinen fruchtigen Tartes der perfekte süße Snack an einem heißen Tag im Garten!

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Kühlzeit: 1 Stunde

NO-BAKE BEEREN-TARTES



FÜR 11-13 STÜCK

Für den Boden

10 kleine Datteln
(z. B. deglet noir, ohne Stein)
70g Kokosraspel
20g Kakaopulver
2EL Kokosblütenzucker
1TL Zimt
3EL weiches Kokosöl
1 Prise Salz

Für die Füllung

100ml Kokosmilch
1 Handvoll Cashewkerne
(ca. 10 Stück)
Saft und Abrieb
von ½ Bio-Zitrone
Vanilleextrakt
2EL Ahornsirup
100g TK-Beeren
50g pflanzliche Joghurtalternative

Außerdem

1 Muffinform

1 Für den Boden alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer klebrigen Masse mixen. Bei Bedarf etwas warmes Wasser zufügen. Die Masse in die Mulden der Muffinform drücken.

2 Für die Füllung Kokosmilch, Cashewkerne, Zitronensaft und -abrieb, Vanilleextrakt und Ahornsirup in einem Mixer zu einer cremigen Masse mixen. Die Hälfte der Masse herausholen und beiseitestellen. Die Beeren und den Joghurt zur restlichen Creme geben und erneut mixen, bis die Masse geschmeidig ist.

3 Verteile die Beerencreme auf der Basis und anschließend die restliche Creme – du kannst hier auch variieren.

4 Im Gefrierschrank mindestens 1 Stunde fest werden lassen. 10 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierschrank holen und im Kühlschrank lagern. Kalt genießen.

LOVE AT FIRST BITE

SOULFOOD, GESUNDE SNACKS UND MEHR

by Giulia Groth and Jana Burau

English working title: LOVE AT FIRST BITE – SOULFEED, HEALTHY SNACKS AND MORE

- » Giulia's cooking ideas inspire over 400,000 fans on YouTube and Instagram
- » She accompanies the reader through the day with 55 recipes
- » Enjoyment from morning to evening: from a pampering breakfast to the best snacks for the TV evening
- » For the nutrition-conscious: overviews of nutritional values for all dishes
- » With background information and food hacks that the community loves
- » Whether salted caramel baked oats, fried rice with pineapple, matcha energy balls or healthy coconut pralines
- » Social media: YouTube: 290,000 Instagram: 140,000



Specifications

Number of pages:	160 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	20 x 23.5 cm
Published Price:	€20.00
Publication date:	01.02.2022

GESUNDE CHICKEN NUGGETS

mit Cornflakes-Mantel

VORBEREITUNG: 5 MIN.

ZUBEREITUNG: 20 MIN

ABENDESSEN | 2

ZUTATEN

2 PORTIONEN

- ♥ 300 g Hähnchen
- ♥ 70 g Cornflakes ungezuckert (aus Mais)
- ♥ 2 EL Ahornsirup
- ♥ 1 TL Paprika edelsüß
- ♥ ½ TL Paprika rosenscharf
- ♥ ½ TL Cayenne-Pfeffer
- ♥ 1 Prise Salz

FÜR DEN KETCHUP:

- ♥ 100 g passierte Tomaten
- ♥ 50 g Tomatenmark
- ♥ 2 Prisen Salz
- ♥ 2 Datteln
- ♥ ½ TL Apfelessig
- ♥ 1 Prise Paprika rosenscharf

NÄHRWERTE:

823 kcal (2 Portionen)	95 g Eiweiß	118 g KH	4 g Fett
411 kcal (pro Portion)	47 g Eiweiß	59 g KH	2 g Fett

ZUBEREITUNG

1. Das Hähnchen in Stücke schneiden und mit dem Ahornsirup und den Gewürzen marinieren.
2. Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern. Je kleiner die Cornflakes sind, desto besser haften diese nachher auf den Hähnchenstücken.
3. Die Hähnchenstücke nun in die Cornflakes-Panade geben und von allen Seiten darin rollen.
4. Die Nuggets auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 200 Grad Umluft ca. 18 Minuten backen, bis die Nuggets goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit am besten einmal wenden.
5. In der Zwischenzeit die Zutaten für den Ketchup in einen Mixer geben und so lange mixen, bis die Datteln komplett zerkleinert sind und man keine Stücke mehr darin findet. Normaler Ketchup hat ja oft einen hohen Zuckeranteil. Diesen kann man hier perfekt und natürlich mit Datteln oder z.B. auch Honig ersetzen. Mit Gewürzen wie z.B. Chilipulver kann man den Ketchup noch komplett individualisieren.



GESUNDE NUSSCREME

mit Obst

VORBEREITUNG: 10 MIN

ZUBEREITUNG: 10 MIN

ZUTATEN

4 PORTIONEN

- ♥ 100g Haselnusskerne
- ♥ 100g Datteln
- ♥ 40g Backkakao

ZUBEREITUNG

1. Die Haselnüsse auf ein Backblech mit Backpapier geben und für 10 Minuten bei 180 Grad Umluft rösten.
2. Die Datteln in der Zwischenzeit mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Die gerösteten Haselnüsse aus dem Ofen nehmen und in einem Mixer pürieren. Das kann einige Minuten dauern aber wird sich lohnen. Desto länger man sich hier Zeit lässt, desto cremiger wird die Creme am Ende.
4. Das Kakaopulver und die Datteln hinzugeben (das Wasser der Datteln nicht wegkippen) und erneut mixen.
5. Daraus ergibt sich eine recht trockene Masse. Daher jetzt einfach nach Gefühl etwas von dem Wasser, indem die Datteln eingeweicht waren, hinzugeben und immer wieder mixen, damit eine cremige Masse entsteht. (Bei mir waren es ca. 4 EL Wasser)
6. Bei dem Rezept muss man wirklich lange mixen und etwas Geduld mitbringen aber nach ca. 10 Minuten mixen entsteht eine streichartige Konsistenz.

NÄHRWERTE:

817 kcal (Gesamt)	24g Eiweiß	26,2g KH	72g Fett
204 kcal (pro Portion)	6g Eiweiß	6g KH	18g Fett



#askToni – WEIN IST UNKOMPLIZIERT!

by Toni Askitis

English working title: #askToni – WINE IS UNCOMPLICATED

- » Toni Askitis is a skater, hip hopper - and top sommelier. The sympathetic wine connoisseur has been in the industry for over eleven years and has become one of the 25 most important wine personalities in Germany (Vinum) as well as the VDP.
- » On his Instagram channel, Toni, alias #asktoni, wants to break with the stiff, dusty image of wine tastings and, above all, pick up young wine lovers.
- » In his live tastings he shows time and again: Wine is uncomplicated!
- » The comprehensive FAQs provide answers to all conceivable wine questions: Which wine do I drink with which meal? What is the difference between local, estate and site wine? Does wine always have to "breathe" before it is drunk? And in which growing regions is there the best wine?
- » Social Media: Instagram: 22.900 followers



Specifications

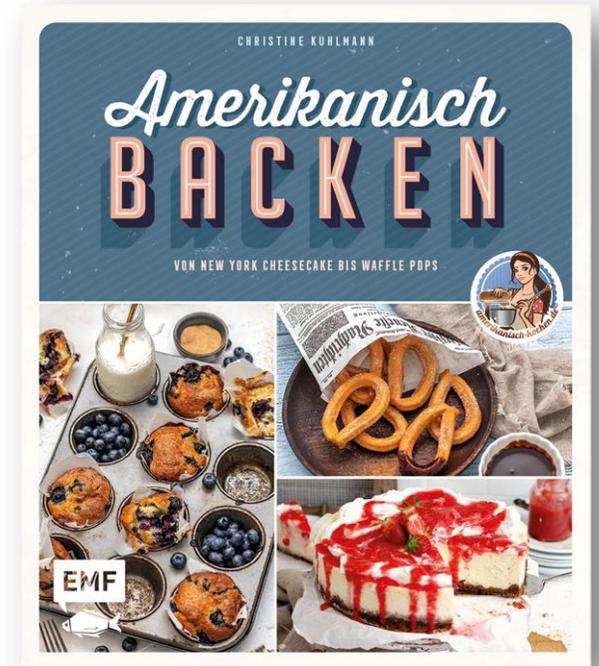
Number of pages:	144 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	17 x 21 cm
Published Price:	€16.00
Publication date:	10.05.2022

AMERIKANISCH BACKEN

by Christine Kuhlmann and Jasmin Krause

English working title: American Baking

- » TheUSA - the land of unlimited possibilities! This also applies to baking.
- » Christine Kuhlmann provides delicious recipes for everything to do with American cuisine on her successful blog and YouTube channel "american-kochen.de" since 2011.
- » Here she presents 60 typical American pastry specialties
- » Practical conversion tables for cups, temperatures & Co.
- » From the East Coast to the West Coast you will find an enjoyable trip through the USA
- » Whether New York cheesecake, Devil's food cake or Chicago style deep dish pizza
- » And of course on special occasions - from Valentine's Day to Easter, Mother's Day, Halloween to Christmas - Christine has made provisions for every occasion
- » Social Media: YouTube 250,000



Specifications

Number of pages:	160 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	20 x 23.5 cm
Published Price:	€20.00
Publication date:	18.01.2022



BUTTERMILK PANCAKES

der Klassiker

Ein echtes amerikanisches Frühstück ohne Pancakes? Unvorstellbar! Diese fluffigen Leckerschmecker schmecken nicht nur unglaublich gut sondern sind auch blitzschnell gemacht.

ZUTATEN

FÜR 2-3 PERSONEN

- 260g Mehl (Type 405)
- 2TL Backpulver
- Salz
- 2 Eier (Größe M)
- 30g Zucker
- 1TL Vanillepaste
(alternativ 1 Pck. Vanillezucker)
- 15g Butter
- 400ml Buttermilch
(Raumtemperatur)

Zubereitung

Das Mehl mit Backpulver und ¼ TL Salz vermischen und zur Seite stellen. In einer großen Schüssel anschließend die Eier mit dem Zucker und der Vanillepaste schaumig aufschlagen. Die Butter zerlassen und zusammen mit der Buttermilch in den Teig geben und verrühren.

Zum Backen eignet sich am besten eine große beschichtete Pfanne, die leicht mit Öl eingefettet wird. Da in den Pancakes auch Zucker enthalten ist, verbrennen diese leider sehr schnell. Den Herd also nicht zu hoch einstellen, schwache bis mittlere Hitze reicht vollkommen aus. Den perfekten Zeitpunkt zum Wenden erkennt man daran, dass an der Oberfläche der Pancakes kleine Bläschen entstehen.

Am besten schmecken die Pancakes ganz klassisch mit etwas Butter und Ahornsirup. Ansonsten passen aber auch frische Früchte, Schokosaße oder Konfitüre prima.



Tipp

Du kannst dem Teig auch noch Beeren, Schokodrops und Rosinen beimischen. Schmeckt auch prima!



BAGELS

Weiche Kringel
FÜR GROß UND KLEIN

Das Geheimnis der typisch weichen Krume und glänzenden Kruste ist das Blanchieren des Hefeteigs vor dem Backvorgang. Das aus der jüdischen Küche stammende Teilchen („Beigel“) soll angeblich das Loch in der Mitte haben, weil es ursprünglich an Stangen aufgereiht verkauft wurde.

ZUTATEN

FÜR 9-10 BAGEL

- 25g frische Hefe
- 1EL Zucker
- 400g Mehl (Type 550)
- 1EL Salz, plus mehr für das Wasser
- 1 Eigelb (Größe M)
- 3EL Rapsöl
- Topping nach Belieben

Zubereitung

Die Hefe zerkrümeln und mit 1 Prise Zucker in 2EL lauwarmen Wasser auflösen. Mit dem Mehl, 190-220 ml lauwarmem Wasser, dem restlichen Zucker und dem Salz in der Küchenmaschine verkneten. Sobald sich alles grob verbunden hat, das Öl hinzugeben und 5 Minuten weiterkneten. Wenn sich der Teig vom Schüsselrand löst, ist er perfekt. Den Teig ca. 45 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Den Teig, ohne ihn zu kneten, zu 9-10 gleichgroßen Kugeln formen. Wenn er zu sehr klebt, die Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestäuben. Die Teigkugeln locker abdecken und weitere 15 Minuten gehen lassen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Sieden bringen (1 gestrichener TL Salz pro Liter Wasser). Das Wasser sollte kurz vor dem Kochpunkt stehen.

Mit dem Stiel eines Holzlöffels ein Loch in die Teigkugeln drücken und etwas erweitern. Die Bagels ca. 1 Minute in das siedende Salzwasser geben und nach 30 Sekunden einmal wenden. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und mit etwas Abstand auf ein gut gefettetes Backblech (oder Backpapier) legen.

Das Eigelb mit etwas kaltem Wasser verquirlen und die Bagels damit bepinseln. In den Ofen geben oder vorher noch nach Belieben mit Sesam, Käse, Haferflocken oder Schwarzkümmel bestreuen.

Im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Minuten backen.

Die Bagels schmecken lauwarm mit Butter und Konfitüre oder abgekühlt mit Aufschnitt, Salat, Tomaten und Gurken als eine Art Sandwich.

Tip

Frisch schmecken die Bagels am allerbesten. Wie ein Brötchen aufgeschnitten, lassen sich aber auch prima tosten.



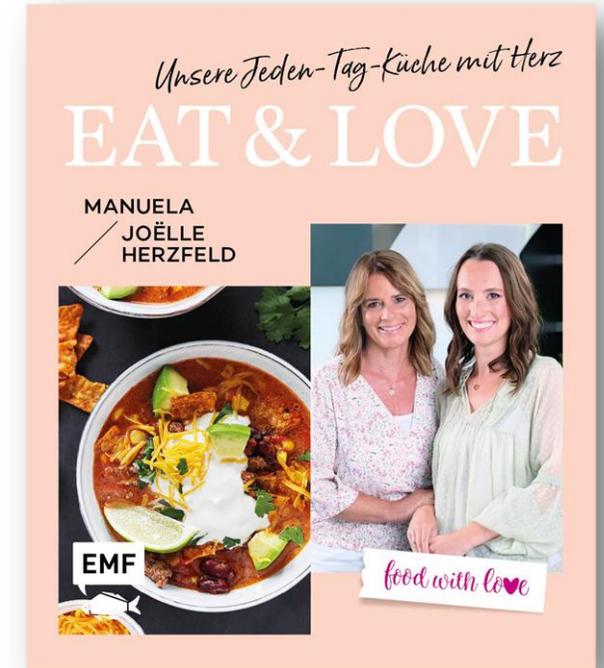
FOOD WITH LOVE: EAT & LOVE – UNSERE KÜCHE MIT HERZ FÜR JEDEN TAG

by Manuela Herzfeld and Joelle Herzfeld

- » Best seller guarantee: The first cookbook by the successful duo of "Food with Love" - completely without Thermomix at the request of fans
- » Super simple everyday cooking with lots of love: More than 70 simple and delicious recipes that make you happy
- » 160 pages with beautiful food photos, easy recipes and a desire for more!
- » Social media: Instagram: 260,000 facebook: 350,000



Previous Bestseller published by Lempertz in 2018



Specifications

Number of pages:	160 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	20 x 23.5 cm
Published Price:	€20.00
Publication date:	22.02.2022

Spinat-Feta KRANZ



PORTION

Kranz ca. 26 cm Ø

ZUTATEN

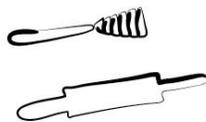
500g Baby-Spinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 gestr. TL Salz
1/3 TL frisch
gemahlener Pfeffer
1 Msp. Muskatnuss
1/4 TL getrockneter Oregano
100g Fetakäse
30g geriebener Parmesan
2 Pck. fertiger Croissantteig

AUSSERDEM

Olivener Öl zum Anbraten
1 Ei
1 EL Milch
1 TL Sesam
(weiß und schwarz)

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Spinat gründlich waschen und von den Stielen befreien. Gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln und Knoblauch pressen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Spinat portionsweise zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Oregano würzen.
4. Herausnehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Fetakäse grob zerbröseln und zusammen mit Parmesan unter den abgekühlten Spinat rühren.
5. Den Croissantteig entrollen und in Dreiecke teilen. Croissantdreiecke sonnenförmig, mit den breiten Enden nach innen leicht überlappend, auf das vorbereitete Backblech legen. Spinatfüllung rundherum auf dem inneren Kreis verteilen (zur Mitte hin einen ca. 1 cm breiten Rand lassen). Teigspitzen von außen zur Mitte hin über die Füllung legen und die Spitze unter den Kranz legen.
6. Ei und Milch verquirlen, den Kranz damit einstreichen und mit Sesam bestreuen.
7. Im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen kurz abkühlen lassen und anschneiden.





Maple-Ofen-Lachs MIT AVOCADOCREME

PORTION

4 Personen

ZUTATEN

Lachs:

80 g Butter
1 Knoblauchzehe
3 EL Ahornsirup
Salz und Pfeffer
800 g Lachsfilet
ohne Haut
1 Zitrone

Avocadocreme:

2 Avocados
2 EL Crème Fraîche
1 Strauchtomate
Saft von 1 Zitrone
Salz und Pfeffer

AUSSERDEM

Öl zum Bestreichen
gehackte Petersilie

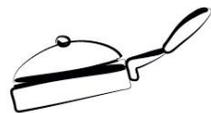
ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech oder Auflaufform mit Öl bestreichen.
2. Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Knoblauch schälen und dazu pressen. Ahornsirup zugeben und 1 Minute köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Lachs abspülen, trocken tupfen und auf das vorbereitete Backblech legen, mit der Marinade bestreichen. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, dazulegen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.
4. Für die Avocadocreme die Avocados halbieren, Kerne und Fruchtfleisch herauslösen. Avocadofruchtfleisch mit dem Stabmixer fein pürieren, Crème Fraîche untermischen. Tomate waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Tomatenwürfel mit der Avocadocreme vermengen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Avocadocreme zum Lachs reichen. Mit Petersilie bestreut servieren.

TIPP VON

*Manuela
+ Joëlle*

Hierzu schmecken Reis, grüne Bohnen oder auch einfach nur ein Baguette. Wenn ihr TK-Lachs verwenden möchtet, diesen bitte vorher im Kühlschrank auftauen lassen.

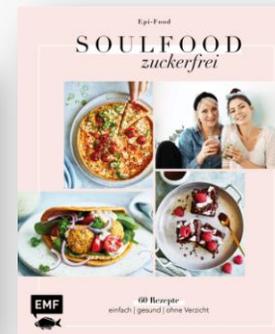


ZUCKERFREI – DAS FAMILIEN-KOCHBUCH

by Felicitas Riederle and Alexandra Stech

English working title: SUGAR FREE – THE FAMILY COOKBOOK

- » These 60 guaranteed sugar-free everyday dishes will delight the whole family!
- » Exciting background information explained in a compact way
- » Everything about refined household sugar and its effect on our bodies - including a sugar quiz, shopping tips and healthy ideas for the lunch box
- » This is how a family-friendly diet change works without any feeling of sacrifice
- » The family cookbook not only shows the most common sugar traps, but also suggests natural alternatives in the form of fructose and glucose, which make it easy to change your diet
- » Social Media : Instagram: 35,000 @epifood



Specifications

Number of pages:	144 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	20 x 23.5 cm
Published Price:	€22.00
Publication date:	18.01.2022

GRUNDLAGEN & Zuckeralternativen

WAS IST ZUCKER?

Die Rede ist immer von diesem einen „bösen“ Zucker. Doch was genau hat es damit wirklich auf sich? Wenn wir über Zucker schreiben, dann meinen wir meistens den ganz normalen Haushaltszucker. Dieser wird aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben hergestellt. Er schmeckt süß, ist billig und konserviert unsere Lebensmittel, weshalb die Industrie ihn gerne zum Süßen und Haltbarmachen von Speisen und Getränken verwendet. Die wohl bekannteste Zuckersorte ist der Kristallzucker. Er besteht aus kleinen weißen Zuckerkristallen, die auch als Saccharose bekannt sind und zu gleichen Teilen aus Glucose

(Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker) bestehen. Zucker enthält keine Vitamine oder Mineralstoffe, dafür aber viele Kalorien und somit Energie. Chemisch gesehen ist das Wort ‚Zucker‘ ein Sammelbegriff für alle süß schmeckenden Kohlenhydrate. Diese Kohlenhydrate, wie bereits der erwähnte Traubenzucker (Glukose) oder der Fruchtzucker (Fructose) finden sich in kleinen Mengen in vielen Pflanzen. Jedoch ist der Zucker hier „schön verpackt“ und unser Körper hat etwas Mühe sich daran zu bedienen. Das ist gut, denn so sind wir länger satt und haben über den Tag verteilt viel Energie. Übrigens: auch Milch enthält eine Zuckersorte, den sogenannten Milchzucker, auch bekannt als Laktose.



WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Wenn wir Zucker essen, wandert er über den Magen in den Darm. Hier trifft er auf das Hormon namens Insulin, das dafür sorgt, dass Zucker ins Blut und anschließend ins Gehirn, die Muskeln und die Organe gelangt. Dort versorgt er unseren Körper mit Energie, die wir zum Leben und Überleben benötigen. Z. B. zum Denken, zum Sport treiben, zum Lachen oder ganz einfach zum Atmen. Doch Energie in Form von Haushaltszucker ist nicht gleichwertig mit der Energie in Form vollwertiger Lebensmittel! Um genug Zucker zu bekommen, müssen wir keine Süßigkeiten essen. Die Natur bietet uns zahlreiche Lebensmittel, in denen ausreichend Zucker steckt, wie zum Beispiel Früchte. Aber auch Getreide, Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Co. versorgen unseren Körper mit gesunder Energie. In ihnen steckt nämlich Stärke, die während der Verdauung in Zucker umgewandelt wird.

WELCHE GEFAHREN BIRGT ZUCKER?

Wir sind schon fast süchtig nach der Süße und dem Gefühl vom Zuckerverzehr. Doch nicht nur wir! Bakterien, so auch Kariesbakterien, die sich in jedem Mund befinden, ernähren sich hauptsächlich von Zucker. Wenn wir also weniger Zucker essen, dann rauben wir diesen schlechten Bakterien die Nahrung und verhindern, dass sie sich vermehren und in unserem Körper Schaden anrichten. Kariesbakterien beispielsweise bilden Säure, die unseren Zahnschmelz zerstört und so unschöne und vor allem schmerzhaft Löcher im Zahn hinterlässt. Doch nicht nur das. Eine weitere sehr bekannte Folge von erhöhtem Zuckerkonsum ist ein ungesundes Übergewicht. Essen wir mehr sogenannte leere Energie – Zucker enthält keinerlei lebensnotwendige Mikronährstoffe – als wir verbrauchen, so speichern wir diese Energie als Fettzellen. Wir nehmen immer mehr zu und können belasten unser Herz oder unsere Knochen. Außerdem kann Zucker der Auslöser für eine Form der sogenannten ‚Zuckerkrankheit‘, auch Diabetes genannt, sein. Bei dieser Krankheit ist die Produktion des bereits erwähnten Hormons Insulin gestört, weshalb der Zucker nicht mehr in die einzelnen Zellen transportiert werden kann. Der Körper wird dann nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt und lebensnotwendige Prozesse in unserem



SPINAT-LINSENEINTOPF

Spinat und Linsen? Das klingt für viele Kids wohl erstmal abschreckend. Aber wisst ihr was: Probieren geht über Studieren. Der Eintopf ist nämlich so lecker, dass der bei uns immer ratzflatz weg ist. Und das Tolle daran ist nicht nur, dass er wohlhig wärmt, sondern auch lange satt hält. Linsen sind nämlich sogenannte „Slow Carbs“ und werden nur langsam verdaut.

Zutaten

4 Personen

25 Minuten

1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
¼ – ½ Zitrone
2 EL Olivenöl
250g Rote Linsen
1 EL Tomatenmark
400ml Dosentomaten (gehackt)
130g TK-Spinat
2 TL getrockneter Oregano
1 TL zuckerfreies Gemüsebrühen-Pulver
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

TOPPING-IDEEN:

Soja-Joghurtalternative
Feta
frischer Oregano

Zubereitung

- 1 Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen. Beides fein hacken. Die Zitrone auspressen und den Saft beiseitestellen. In einem mittelgroßen Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch, Linsen und Tomatenmark hinzufügen und unter ständigem Rühren 1-2 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten.
- 2 Tomaten hinzugeben. Die Dose zweimal mit Wasser auffüllen und hinzufügen. Umrühren, damit nichts anbrennt.
- 3 Spinat und Oregano hinzugeben. Aufkochen lassen und bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und gegebenenfalls noch etwas Flüssigkeit hinzufügen, falls die Linsen zu viel Flüssigkeit ziehen.
- 4 Mit Gemüsebrühen-Pulver, Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Zugedeckt 1-2 Minuten ziehen lassen und servieren, sobald die Linsen weich sind.
- 6 Als Garnitur kann man einen Klecks Joghurt, etwas frischen Oregano oder Feta verwenden, je nachdem was bei der Familie gut ankommt. Wir wünschen Bon Epi-ti!



MAULWURFKUCHEN

Die wohl berühmteste Backmischung im deutschsprachigen Raum. Maulwurfkuchen schmeckt einfach herrlich cremig, schokoladig und fruchtig. Dabei passen die Aromen so wunderbar zusammen. Kein Wunder, dass er Groß und Klein schmeckt. Unsere Variante ist weniger süß, da wir den Zuckerzusatz reduziert haben und zu Kokosblütenzucker gegriffen haben.

Zutaten

1 Kuchen Ø 20 cm

ca. 40–50 Minuten

FÜR DEN KUCHENTEIG

230g Dinkelmehl

30g Backkakao

50g Kokosblütenzucker

1 Prise Vanille

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

200g Apfelmarmelade (alternativ 1 große reife Banane)

75g Öl (z. B. Sonnenblumen-, Raps- oder Kokosöl)

110g Haferdrink (ungesüßt)

FÜR DIE FÜLLUNG

1 Dose Kokosmilch

1 Prise Vanille

1 Banane

SONSTIGES

1 Kuchenbackform Ø 20 cm

Zubereitung

- 1 Kokosmilch mindestens für 2 Stunden oder bestenfalls über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2 Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 3 Für den Kuchenteig Mehl, Kakao, Kokosblütenzucker, Vanille, Salz und Backpulver vermengen. Apfelmarmelade oder eine zerdrückte große reife Banane mit Öl und Haferdrink vermischen und zu den anderen Zutaten geben. Den Teig gut verrühren und in eine leicht eingölte Kuchenform geben.
- 4 Den Kuchen im heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und 40–60 Minuten auskühlen lassen.
- 5 Währenddessen die Kokoscreme vorbereiten. Dafür die Kokosmilch aus dem Kühlschrank nehmen und öffnen. Den oberen festen Teil abnehmen, dieser wird für die Creme benötigt. Mit einem Rührgerät diesen festen Kokosmilchanteil mit Vanille cremig aufschlagen.
- 6 Den oberen Teil vom Kuchen mit einem Messer abtrennen. Dieser Teil kann nun zerkrümelt werden. Kokoscreme auf dem Kuchen verteilen. Banane längs halbieren und auf den Kuchen legen. Die Kokoscreme auf den Bananen und auf dem Kuchen verteilen. Den zerkrümelten Teil des Kuchens nun darübergeben. Bestenfalls nimmt man den Springformrand noch nicht ab, damit der Kuchen im Kühlschrank bis zum Servieren noch etwas fester werden kann. Bon Epi-tit!



DAS DIABETES-KOCHBUCH

by Anya Schmidt-Rüngeler

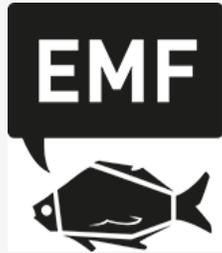
English working title: THE DIABETES COOKBOOK

- » In this book, all the basic information about type I and II diabetes is clearly and professionally summarized and suggestions are given in 60 recipes on how the whole family can eat healthily in everyday life
- » In the basic section you will learn from Dr. Schneider - practicing diabetologist and cardiologist - everything about diabetes, the different types, and what influence a healthy diet can have
- » 60 recipes with nutritional information and all important information about the meal at a glance
- » After graduating in food technology and holding a degree in economics, Anya Schmidt-Rüngeler found her love for cooking in 2017 when she was looking for a new direction after a very stressful career. The food blog "Tegernsee Kitchen" was born, on which she has been sharing recipe ideas and suggestions for everyday family kitchens



Specifications

Number of pages:	160 pages
Format:	Hardcover
Trimmed page size:	20 x 23.5 cm
Published Price:	€20.00
Publication date:	29.03.2022



Thank You

 Silke Bruenink

 +49 160 967 445 17

 silke@silkeagency.de



7