

## Kulturbuch | S. Schumann/J. Schmidt: In Hülle und Fülle

Nein, nein, nein, mit Paketen oder Päckchen im postalischen Sinne haben diese Päckchen wahrlich nichts zu tun, dennoch: ihr Inhalt könnte vielleicht noch viel spannender sein, als der anderer Pakete, leckerer, geschmackvoller, köstlicher. **BARBARA WEGMANN** sucht nach weiteren Worten.



Rund ums Kochen im Päckchen dreht sich dieses äußerst attraktive Kochbuch aus dem Callwey Verlag. Päckchen, die in ein »volles, zeitgemäßes Leben« passen, Päckchen mit frischen Zutaten der Saison, Päckchen, die einem während der Garzeit im Ofen Zeit geben, »wichtige Anrufe zu erledigen, Gute- Nacht- Geschichten zu erfinden oder ein entspanntes Bad zu nehmen.« Na, wenn das nicht auch ohne Bad schon entspannt klingt! Und, versprochen: es ist mit einem Stück Backpapier, oder »essbaren Hüllen wie Blätterteig oder Kohlblätter« beispielsweise leicht gemacht.

Die sehr ansprechende, fast verspielte Bebilderung des Themas macht den Einstieg ins Päckchen-Kochen leicht, fordert geradezu auf, sich schnell für ein erstes Päckchen- Rezept zu entscheiden. Wie wäre es denn mit Feigen- Schafskäse Päckchen mit Minze und Honig? Oder Miesmuscheln in Safran- Orangen- Sahne. Mangold- Päckchen mit weißen Bohnen, Feta und Petersilie? Zum Abschluss eines guten Essens empfiehlt sich auch ein Whisky- Trauben- Päckchen mit Orangen- Ricotta. Oder schnell und leicht im Backpapier: Beeren mit Zitronencreme.

Es ist nicht nur die Art der Zubereitung, die nicht so alltäglich ist, es sind auch die Rezepte selbst, die von Zutaten und Zusammenstellung her ausgefallen und besonders sind.

Im Päckchen kochen, das hat gleich mehrere Vorteile: es geht schnell, »ist dabei super gesund und spart eine Menge Abwasch.« Vitamine bleiben erhalten und das Aroma ist verführerisch und betörend. Und das Beste: man braucht so gut wie kein Fett und hat einen »Mini- Kochaufwand.«

Mit 50 saisonalen Rezepten empfiehlt das liebevoll aufgemachte Buch kleine Päckchen mit großem Geschmack quer durchs ganze Jahr. Ausführlich in der Anleitung, der Zutatenliste, der Verpackungstechnik. Das klappt zuhause dann ganz sicher. Aus dem Augenschmaus im Buch wird dann schnell ein realer Gaumenschmaus.

Und eines ist sicher: wer einige Päckchen ausprobiert hat, der wird schnell in die Variationen wechseln und individuelle Kreationen ausprobieren, der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. »Egal ob ihr es vegan, vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch, süß oder salzig liebt- kein Problem.« Und wer gerne einpackt, der wird mit großem Hunger noch viel lieber auspacken!

| [BARBARA WEGMANN](#)

**Titelangaben**

[Sandra Schumann/Julia Schmidt: In Hülle und Fülle](#)

50 Päckchen- Rezepte

München, Callwey Verlag 2019

144 Seiten, 20 Euro

| [Erwerben Sie dieses Buch portofrei bei Osiander](#)