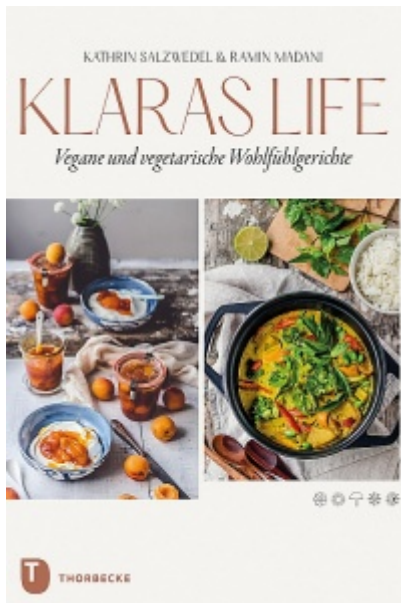


Ist doch schon bemerkenswert: wenn es ums Thema Kochen geht, da denkt man so oft an die Großmutter, ihre Küche, wo man oft gemütlich am Herd saß, an die Rezepte, deren Duft man nach Jahrzehnten noch in der Nase hat und es waren Wohlfühlrezepte, keine Frage. Ganz in diesem Sinne haben Kathrin und Ramin dieses Kochbuch erstellt, ans Heute angepasst. **BARBARA WEGMANN** hat es sich angeschaut.



»Man entwickelt Neues oder verändert bereits Vorhandenes auf seine eigene und spezielle Weise mit einem tollen Resultat.« Nehmen wir's vorweg: die Autoren, die auch einen Foodblog betreiben, www.klaraslife.com, loben ihre Küche zu Recht. Satt machen sollen die Rezepte, das Essen möge sich anfühlen wie eine Umarmung, dazu ist alles gesund, nachhaltig, saisonal eingekauft von Reisen und Küchen aus aller Welt inspiriert. Dazu bitte noch unkompliziert, damit sowohl das Kochen, als auch das Essen einfach Spaß macht. Hohe Ansprüche.

Eines dieser Rezepte hat spontan mein Herz erobert: Fenchel-Quiche: Dinkelmehl, Backpulver, Butter, Salz, Apfelessig, Wasser, Fenchel, Eier, Milch, Frischkäse, Muskatnuss, Pfeffer. Den Geruch von frischem Fenchel hat man dabei schnell in der Nase, diesem gesunden und ›wunderbaren‹ Gemüse, »sei es als Quiche, geröstet in der Pfanne, aus dem Backofen oder feingehobelt als Salat.«

Ein gewisses Hungergefühl stellt sich auch bei Mangold-Kohlrabi-Suppe ein, bei Kürbis-Ragout und Kartoffel-Wedges, bei Paccheri mit Grünkohl-Füllung oder einer Walisischen Kartoffelsuppe.

Alles vegan oder vegetarisch, Fleisch vermisst hier niemand, das aus meinem Munde will etwas heißen, denn so gesund es sein mag, ganz verzichten, das schaffe ich nicht, noch nicht, das Buch könnte richtungsweisend sein!

Und bei den köstlichen Tipps für Nachtisch, ob es Brownies mit Lemon-Frosting, ein Zwetschkuchen mit Mandeln bedeckt, Blueberry Pancakes oder eine vegane Mousse au Chocolat ist, hier werden Kalorien dann bitteschön einfach mal vergessen. Lecker, superlecker.

Zum Rezept gibt es Tipps für nachhaltiges Kochen. Das beginnt mit der Mitnahme einer mehrfach verwendbaren Einkaufstasche. Überlegen sollte man sich auch, ob man jeden Einkauf mit dem Auto erledigen muss. Regionale und saisonale Produkte, sprich Äpfel aus der Region zur Erntezeit sind eindeutig besser als

Äpfel, die erst um die halbe Welt mit dem Flugzeug transportiert werden müssen. Lieber in Bioläden oder auf Wochenmärkten einkaufen, das macht ohnehin mehr Spaß und noch etwas ganz Wichtiges: nie zum Einkaufen gehen, wenn man Hunger hat, der Einkauf wird garantiert üppiger ausfallen, als wenn man gesättigt ist.

Ein schönes Buch, anregend, lecker, die Rezepte sind leicht und gut nachzukochen. Übrigens sollte man ruhig auch etwas auf Vorrat kochen, das spart nicht nur die vielen Einkaufsfahrten, sondern auch ihre persönliche Zeit. So zum Beispiel Basilikum Pesto. »Dieses Pesto ist außergewöhnlich lecker und so leicht und flott selbst gemacht. Es kann als Brotaufstrich verwendet werden zum Verfeinern von Saucen aller Art, als Dip oder einfach klassisch zu Pasta.« Ok, Basilikum kennt jeder, aber wie wäre es mit Haselnuss-Petersilien-Pesto?

Eine mehrseitige Einleitung führt ein in Küche, Kochen und alles, was man dazu braucht, übersichtlich, verständlich, anregend. Auch für Fleischesser, denn: warum nicht einfach mal versuchen, anders, gesünder zu essen, nachhaltiger? »Wir können nicht dauernd schimpfen und die Schuld/Ursache nur bei den Anderen suchen, denn dadurch ändert sich in der Sache nichts.« Es geht nichts über das Ausprobieren, oder?

| [BARBARA WEGMANN](#)

Titelangaben

[Kathrin Salzwedel/ Ramin Madani: Klaras Life](#)

Vegane und vegetarische Wohlfühlgerichte

Ostfildern: Jan Thorbecke Verlag 2020

232 Seiten, 28 Euro

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

Reinschauen

| [Leseprobe](#)