

KÄSE, JOGHURT, TOFU, MILCH – VEGAN & SELBSTGEMACHT, Yvonne Hölzl-Singh, Ulmer Verlag



Lange und heiß ersehnt – endlich da!

Seit geraumer Zeit besuche ich Yvones Blog „Freude am Kochen vegan“ und ich muss einfach sagen: Ich liebe ihn! Ihre Rezepte sind klar beschrieben, die Zutaten organisierbar (wenn es eine außergewöhnliche Zutat ist, verweist sie auf Bezugsquellen), die Gerichte schmecken köstlich. Und vor allem die vielen Herzerl im Blog haben es mir angetan sowie „die wichtigste Zutat: Liebe“.

Vor ein paar Tagen ist das Exemplar ihres neuen Buches nun endlich eingetrudelt. Also aufgepasst:

Im Buch findet man **Grundlagen** (gaaaanz wichtig für Käse-Anfängerinnen wie mich) und Rezepte für die Zubereitung von **Käse und Tofu, Sahne und Joghurt** und letztendlich für **vegane Drinks** (Mandelmilch, sojamilch usw.).

Die Kapitel sind sehr übersichtlich und für das Auge recht appetitlich gestaltet. Schon allein wegen der ansprechenden Fotos ist es ein Genuss, das Buch durchzublättern. Die Zutatenliste ist zumeist kurz (seeehr positiv ;-)) und farblich vom Rest der Seite abgehoben. Extra-Tipps oder Infos sind am Seitenrand in in roter Farbe angebracht. Auf solche Feinheiten lege ich persönlich viel Wert, weil die optische Aufbereitung ausschlaggebend ist, ob ich mit einem Buch arbeite oder nicht. Yvones neues Werk entspricht meinen „strengen Anforderungen“ voll und ganz!

Im Buch wird wunderbar angeleitet, was man an Geräten braucht,

welche Fermentationsstarter es gibt, wie man diese selbst herstellt, welche weitere Zutaten hilfreich sind und vor allem WOHER man sie bekommt (unter „Service“ im Anhang findet man alle Bezugsquellen aufgelistet).

Die Rezepte sind klar und einfach beschrieben. Schritt für Schritt wird man durch den Prozess geführt und selbst ungeduldige Menschen wie ich kapieren bald, dass ein guter Käse einfach Zeit braucht, um sein Aroma zu entwickeln. Aber zum Glück gibt es auch schnellere Varianten wie den „Pizzakäse“ oder den „schnellen Nusssdrink“ (mit Nussmus hergestellt), die die Geduld der Köchinnen und Köche nicht allzusehr herausfordern.

Neben den Käsen findet man jede Menge an Aufstrichen, Butter mit unterschiedlichen Aromen und vollmundigen Köstlichkeiten wie Ricotta oder Mascarpone.

Und es sind in der Tat Zubereitungen im Kochbuch, welche all jene üppigen feinen Geschmackserlebnisse, die ich als Veganerin bereits unwiederbringlich verloren geglaubt habe, versprechen.

Yvonne Hölzl -Singh hat wieder ein großartiges Kochbuch geschrieben! SEHR EMPFEHLENSWERT!!!

Paprikapfanne mit Reis



Einfach aber köstlich:

Für die Paprikapfanne die gewünschte Menge **Paprika** (ca 500-800g) waschen, Stiel und Gehäuse entfernen und in ca 5cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne oder einem Wok etwas

Öl heiß werden lassen und die Paprika darin braten, bis sie weich und eventuell etwas angebrutzelt sind. Es kann sein (Pfanne), dass man etwas Wasser dazugeben muss, das aber im Laufe des Bratens wieder verdampfen sollte. Zuletzt wird dann noch mit **Salz, Pfeffer** und eventuell einer leckeren Gewürzmischung von Sonnentor (z.B. Frankies **Barbecue Gewürz**) gewürzt und mit **Reis** (-Resten) oder Bulgur, Nudeln, usw. angerichtet. Dazu passt gut eine Sojajoghurt-Soße mit Kräutern.