

Bronwyn Kan (Hrsg.)

New Kitchen on the Blog

11 FOOD-BLOGGERINNEN *stellen eine*
TRENDIGE NATURKÜCHE *vor*

Aus dem Amerikanischen
von Elisabeth Liebl

INHALT

9 VORWORT

11 **OLIVIA SCOTT**

- 15 Korianderpesto
- 17 Rohköstliche Schokolade
- 18 Miso-Rosmarin-Kracker
- 22 Zucchininudeln mit Koriander, Zitrone und Chili
- 25 Heißer Gewürzkakao

29 **HANNAH HORTON & ELEANOR OZICH**

- 30 Marokkanischer Perlgraupensalat
- 33 Rohköstliche Törtchen mit Orange und Mohn
- 36 Frühstücksbrei mit Mandeln und Vanille
- 39 Schokoladenkuchen mit Roter Bete und Brombeeren
- 40 Rohe Kasundisauce

43 **BUFFY GILL**

- 47 Mais-Chili-Paprika-Küchlein mit Cashew-Sauerrahm
- 50 Süßkartoffelpommes mit Kreuzkümmel und Cashew-Aioli
- 51 Carob-Mandel-Fudge
- 55 Mango-Kurkuma-Käsekuchen
- 58 Schoko-Erdnuss-Riegel

61 **SOPHIE CAREW**

- 63 Chai
- 67 Kartoffelgratin
- 68 Cremige Pilze auf Toast
- 73 Piña Colada mit Mandelmilch
- 74 Veganes Bananeneis mit Kakaonibs

79 **MONIQUE SATHERLY**

- 83 Sobanudelsalat mit grünem Pesto
- 84 Jaffa-Wunderkugeln
- 87 Paleo-Bananenbrot
- 89 Quinoa-Müsliriegel
- 92 Kürbis-Gewürz-Smoothie

97 **DANIJELA UNKOVICH**

- 98 Schoko-Haselnuss-Milch
- 103 Pfirsich-Erdbeer-Crumble
- 106 Bananen-Hafer-Pancakes
- 109 Gefüllte Champignons mit Knoblauch und Feta
- 111 Himbeer-Chia-Marmelade

113 **KELLY GIBNEY**

- 117 Vollwert-Cookies aus drei Zutaten
- 119 Sunshine-Smoothie
- 120 Blumenkohl-Pilaw
- 125 Walnuss-Sonnenblumen-Pâté
- 126 Quiche ohne Teig mit Räucherfisch und Grünkohl

131 **ABBYLEE CHILDS &
TWYLA ELOISE**

- 133 Superfood-Smoothie
- 134 Pancakes für jeden Tag
- 137 Granola ohne Getreide
- 140 Würziges Saucen trio
- 145 Zucchiniküchlein

149 **HANNAH HORTON**

- 150 Rote-Bete-Saft mit Wassermelone
- 153 Maca-Chia-Brot
- 157 Rohköstlicher Brokkolisalat mit Tempeh-„Speck“
- 158 Eis am Stiel aus Joghurt und Brombeeren
- 163 Fijian Kokoda (Roher Fischsalat)

165 **JORDAN RONDEL**

- 167 Bananen-Ahornsirup-Kuchen mit Rhabarber
- 168 Heidelbeer-Coulis mit Crème fraîche
- 171 Himbeer-Kokos-Torte mit Frischkäse-Honig-Creme
- 174 Cookies mit Zartbitterschokolade, Minze und Meersalz
- 177 Schoko-Orangen-Mousse mit frischen Früchten

181 DIE MITWIRKENDEN

182 DANK

183 VERZEICHNIS DER REZEPTE

191 ÜBER BRONWYN



Vorwort

Der Journalist und Schriftsteller Michael Pollan sagte einmal: „Das Tolle am Essen ist, dass wir dreimal am Tag die Wahl haben. Und jede unserer Entscheidungen kann die Welt verändern.“ Mit dieser Idee im Kopf begann ich vor etwa einem Jahr gemeinsam mit ein paar höchst inspirierenden Freunden, den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit zu erforschen. Bereits die Entscheidung, was Tag für Tag auf meinem Teller landen sollte, machte mir bewusst, dass ich mit dem, was ich esse, Körper, Geist und Seele gleichermaßen nähre.

Diese achtsame Art zu leben begeisterte mich und so machte ich mich auf die Suche nach Gleichgesinnten. Dabei entdeckte ich schließlich ein paar Frauen, die diese Leidenschaft teilen und in Blogs über ihre Erfahrungen berichten. Mit großer Hingabe lassen sie andere an ihrem Weg zu einem ganzheitlich geführten Leben teilhaben. Sie zelebrieren einen völlig neuen Umgang mit naturbelassenen Nahrungsmitteln, deren Eigengeschmack sie möglichst unverändert erhalten wollen.

Eigentlich ist dieses Buch aus der Arbeit an eine Studienprojekt entstanden: Ich suchte nach einem Weg, meine Liebe zu gutem Essen mit dem gemeinsamen Interesse dieser Frauen und ihrer persönlichen Geschichte zu verbinden. Dank ihrer Unterstützung kann ich Ihnen mit *New Kitchen on the Blog* unsere Empfehlungen für eine

Ernährung präsentieren, die gesund statt krank macht. Sie haben mich darin bestärkt, dass naturbelassene Nahrung die beste Medizin für Körper und Seele ist.

Sie werden die Food-Bloggerinnen auf den folgenden Seiten in ihrer Küche kennenlernen. Diese elf Frauen führen in Neuseeland bekannte Blogs und Unternehmen, die sich durchweg einer ganzheitlichen Ernährung verschrieben haben. Sie haben mir gezeigt, dass Essen ebenso wohlschmeckend wie gesund sein kann, wenn wir uns dessen bewusst sind, dass wir es selbst in der Hand haben, mit welchen Zutaten wir unsere Mahlzeiten zubereiten. Ich höre immer wieder von Menschen, dass sie weder die Zeit noch das Geld haben, sich gesund zu ernähren. Sie werden sehen, dass das nicht stimmt! Sich gesund zu ernähren ist vielmehr eine Frage der eigenen Entscheidung. Bei den meisten der hier vorgestellten Rezepte kommen Sie mit einer Handvoll Zutaten aus, die für unsere Gesundheit bereits unglaublich förderlich sind.

Für andere zu kochen ist ein ganz wunderbarer Weg, etwas für die Menschen zu tun, die wir lieben. Daher hoffe ich, dass dieses Buch Ihnen genug Selbstvertrauen gibt, um sich und Ihre Lieben auf die bestmögliche Weise zu ernähren.

Gesundheit und Glück wünscht Ihnen

Bronwyn



KORIANDER PESTO

OLIVIA: *Koriander ist eine meiner liebsten Gewürzpflanzen, da er so unglaublich vielseitig ist. Ich verwende ihn häufig für rohköstliche Gerichte, vor allem zusammen mit Kokosnuss und Zitrone. Zudem lässt er sich leicht im Garten ziehen. Von frischem Koriander kann ich gar nicht genug bekommen!*

60 Gramm frisches **Koriandergrün**
 100 Gramm ungesüßte **Kokosflakes**
 125 Milliliter **Kokosöl**
 160 Gramm **Mandeln**
 1 Esslöffel **Apfelessig**
 1 Teelöffel **Meersalz**
 Saft von 2 **Zitronen**
Meersalz und grob gemahlener **schwarzer Pfeffer** zum Abschmecken

Den Koriander waschen und grob hacken.

Mit Kokosflakes, Kokosöl, Mandeln, Apfelessig und Salz in die Küchenmaschine geben und mit der Pulse-Taste fein zerkleinern.

Während die Küchenmaschine läuft, den Zitronensaft dazugeben und mixen, bis ein glattes grünes Püree entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren Sie das Korianderpesto in einer kleinen Schale und reichen Sie dazu Kräcker. Oder Sie verwenden es zum Aufpeppen Ihrer Saltsaucen. Auch mit Nudeln oder auf der Pizza schmeckt es einfach köstlich.

In einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Ergibt 250 Gramm

FRÜHSTÜCKSBREI MIT MANDELN UND VANILLE

MONDAYS: *Wir bereiten Frühstücksbrei mit Vollreisflocken statt mit Hafer zu, was ihn außerordentlich leicht und cremig macht. Dafür nehmen wir vollfette Kuhmilch, aber natürlich schmeckt er mit Kokos- oder Nussmilch ebenso lecker.*

500 Milliliter vollfette **Kuhmilch**
oder **vegane Milch** der Wahl

2 Teelöffel **Vanillepaste** oder
naturreiner **Vanilleextrakt**

1 gehäufter Teelöffel gemahlene
Mandeln

200 Gramm **Vollreisflocken**

ZUM SERVIEREN:

1 Handvoll **Mandelblätter**

kalt geschleuderter **Honig** oder
reiner **Ahornsirup** (Menge nach
Wunsch)

Zimt (Menge nach Wunsch)

Fruchtkompott oder natursüße
Marmelade (Menge nach
Wunsch)

Milch, Vanille, gemahlene Mandeln und Reisflocken in eine Kasserolle geben, auf mittlerer Flamme zum Köcheln bringen und 1 bis 2 Minuten simmern lassen, dabei ständig umrühren.

Vom Herd nehmen und 1 bis 2 Minuten quellen lassen, bis die Reisflocken weich sind.

Auf 2 Schalen verteilen und mit Mandeln sowie Zimt bestreut servieren. Lassen Sie etwas Honig oder Ahornsirup in einem dünnen Faden darüberlaufen oder setzen Sie 1 Klecks Fruchtkompott bzw. Marmelade darauf.

Ergibt 2 Portionen



CREMIGE PILZE AUF TOAST

SOPHIE: *Nun stelle ich Ihnen die gesunde Alternative einer meiner Lieblingsgerichte vor. Ersetzen Sie einfach die Sahne durch Mandelmilch, dann können Sie diesen Sonntagstoast auch unter der Woche zum Frühstück genießen! Ich schätze es besonders, wenn sich ein Gericht, z. B. durch die Verwendung unterschiedlicher Kräuter, abwandeln lässt. Bei diesem Rezept schmecken die Pilze hervorragend zu dem aromatischen Thymian.*

250 Gramm **Champignons**,
geputzt und in dünne Scheiben
geschnitten

½ **Schalotte**

1 Esslöffel **Olivenöl** (bei Bedarf
etwas mehr)

190 Milliliter ungesüßte **Mandel-
milch**

½ Teelöffel frischer **Thymian**,
fein gehackt

glutenfreies **Vollkorn-Toastbrot**

Meersalz und grob gemahlener
schwarzer Pfeffer zum
Abschmecken

Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer
Flamme erwärmen und die fein gehackte
Schalotte darin glasig braten.

Die Pilze dazugeben und weich braten.
Falls nötig, etwas mehr Olivenöl
verwenden.

Sobald die Pilzscheiben gar sind, mit der
Mandelmilch aufgießen und die Sauce auf
kleiner Flamme reduzieren.

Den frischen Thymian erst zum Schluss
dazugeben.

Sobald die Sauce die gewünschte
Konsistenz hat, das Brot toasten und die
Pilze darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer
bestreut servieren.

Ergibt 2 Portionen





Bronwyn Kan
New Kitchen on the Blog
11 Food-Bloggerinnen stellen eine trendige Naturküche vor

Die achtsame, naturnahe Küche mit Bio-Zutaten findet weltweit immer mehr Zuspruch, denn das Bewusstsein für die positiven Auswirkungen naturbelassener Lebensmittel – mit ihrer Fülle an Vitalstoffen, Enzymen und Antioxidantien – auf unsere körperliche und geistige Gesundheit sowie auf die Umwelt nimmt beständig zu.

Die Neuseeländerin Bronwyn Kan schloss sich ebenfalls diesem Trend an: Für ein Projekt zum Thema „Fotografie“ machte sie sich in sozialen Netzwerken auf die Suche nach der modernen „achtsamen Naturkostküche“ und stieß dabei auf die 11 angesagtesten Food-Bloggerinnen. Mit jeder dieser passionierten Köchinnen verbrachte sie mehrere Tage in deren Küche ... Auf diese Weise entstand das vorliegende Buch.

191 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-368-4