

Die grüne Küche – Quick + Slow

*Autor*innen: David Frenkiel und Luise Vindahl*

Schwere Kost sind die Bücher manchmal, die auf dieser Website der Natur.Werk.Stadt besprochen werden. Ganz anders bei diesem Buch: Es geht um die bewusste Zubereitung von vegetarischem – teils veganem – und gesundem Essen. Und in weiterer Folge um den Genuss schneller Alltagsgerichte und üppig zelebrierter Festmahlzeiten. Die Köche David Frenkiel und Luise Vindahl garantieren dafür, dass es auch wirklich schmeckt. Sie sind die Initiatoren des preisgekrönten vegetarischen Food-Blogs „Green Kitchen Stories“. Sie haben Follower in allen Teilen der Welt und engagieren sich seit zehn Jahren für eine „grünere“ Esskultur.

„Aber beim Kochen geht es nicht immer um das Ergebnis. Wenn ich Stress und Sorgen habe oder nicht schlafen kann, zieht es mich oft in die Küche. Mit den Händen arbeiten und einem Rezept folgen beruhigt und erdet mich besser als alles andere“, schreibt Frenkiel in der Einleitung (aus dem Englischen von Brigitte Rüßmann, Wolfgang Beuchelt) – und gibt uns einen Vorgeschmack auf den außergewöhnlichen Tenor dieses Buchs. Farbenfroh und originell werden die Rezepte präsentiert: „Grundzutaten mit Wumms“, „Morgenstund“, „Quick – Auf die Schnelle“, „Slow – Ruhige Momente“, „Coole Kombis“ und „Süßes“ – so heißen etwa die Kapitel. Und das macht neugierig!

Kredenz werden mehr als 100 vegetarische Gerichte für jede Gelegenheit. Quick: clevere Gerichte mit geringem Aufwand und großer Wirkung. Wie wäre es mit luftigen Pfannkuchen an einem geschäftigen Morgen? Slow: Das Kochen wird zum besten Teil des Tages – von der entspannten Vorbereitung eines Pizzaabends mit Freunden bis hin zum sanften Köcheln eines Ragouts für ein besonderes Wochenendfestmahl mit der Familie. Der Rezensent denkt hier an ein aufwändiges Faltenbrot mit Safran und Orange.

Eines ist ganz sicher: Von Frühstücksideen über herzhafte Hauptmahlzeiten bis hin zu leckeren Desserts und Gebäck wird hier jede*r fündig. Und jetzt sorgt der Rezensent dafür, dass Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen wird – ein wenig Schadenfreude sei erlaubt: Buchweizen-Porridge; Tomatensalat mit Kichererbsen und Feta; schwedische Ofen-Pfannkuchen; Rigatoni mit Harissa, Tomaten und Zitronenjoghurt; Kürbisquiche; Fächerkartoffeln und Grünkohl in Safran-Dhal; gefüllte Datteln mit Ingwer; Kokos-Panir + Kichererbsen-Festtagssalat; Pinke Pickles (Radieschen hauchfein zusammen mit roten Zwiebelringen in Reisessig und etwas Zucker mariniert). Genug davon, genug gequält? Für all jene, die jetzt so richtig Heißhunger verspüren: Im Knesebeck Verlag sind bereits fünf Kochbücher des Ehepaares, das mit seinen drei Kindern in Stockholm lebt, erschienen: „Die grüne Küche“ (2014), „Die grüne Küche auf Reisen“ (2015), „Die grüne Küche Smoothies & Co“ (2016), „Die grüne Küche für jeden Tag“ (2017) und „Die grüne Familienküche“ (2019). Mahlzeit und garantiert guten Appetit!

Rezensiert von Gerhard Einsiedler, Mai 2023

Knesebeck Verlag, Oktober 2022

256 Seiten, mit zahlreichen Fotos von David Frankiel und Luise Vindahl

Hardcover, 21 x 25,7 cm

ISBN: 978-3-95728-660-4

36 Euro (A); 35 Euro (D); 49,90 CHF (CH)