Rezensionen von Buchtips.net

Alexandra Medwedeff, Juliana Neumann: Grüner Kochen

Buchinfos

Verlag:	Jan Thorbecke Verlag (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Kochbücher
ISBN-13:	978-3-7995-0228-3 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	11,95 Euro (Stand: 21. August 2025)

Während Julia Neumann gerne in ihrem Obst- und Gemüsegarten arbeitet, wandert und auf Reisen nach alt bewährten Rezepten und neuen Geschmackserlebnissen sucht, arbeitet Alexandra Medwedeff im Management und erholt sich bei der Ausübung ihrer Hobbys (kochen, Rezepte kreieren und fotografieren). Die beiden Freundinnen, die ihre Familien ebenso gerne wie Nachbarn, Kollegen und Bekannte als Testesser einspannen, haben bereits ein Kochbuch verfasst (Jahreszeitenküche frisch vom Markt, Thorbecke 03/2011), das 2012 mit dem Gourmand Cook Book Award ausgezeichnet wurde.

Nichts davon hat mich dazu bewogen, einen näheren Blick in das gerade aktuell vor mir liegende Grüner Kochen mit dem Untertitel Weniger Fleisch - mehr Genuss zu werfen. Das lag eher daran, dass ich zwar gerne koche, ohne Rezepte jedoch vollkommen aufgeschmissen bin. Darum bin ich immer mal wieder auf der Suche nach neuen Ideen. Einen Teil finde ich auf einschlägigen Seiten im Internet, einen weitaus größeren jedoch in Büchern, wie etwa dem zweiten Kochbuch von Neumann und Medwedeff.

Das enthält auf den Seiten 156 und 157, vor Register und Danksagung bzw. Informationen über die Autorinnen auch vier jahreszeitliche Wochenmenüs. Die verweisen auf einen Teil der davor beschriebenen leckeren und nachahmenswerten Rezepte, die sich mit ganzseitigen, appetitanregenden Farbfotos abwechseln und zudem mit kleineren Detailfotos oder Strichzeichnungen von Küchenutensilien bebildert sind. Während ich mich in vielen meiner Kochbücher des Eindrucks von gekünstelten Hochglanzaufnahmen nicht erwehren kann, wirken die Abbildungen in Grüner Kochen wohltuend normal und echt.

Nach kleinen Köstlichkeiten widmet sich das Autorenduo Hauptgerichten mit Gemüse bzw. ihren Varianten. Danach wenden sie sich Rezepten für Fischgerichte und Beilagen für den Freitag zu, bevor sie sich mit solchen für Sonntagsbraten und deren Beilagen befassen. Auch süße Genüsse und ihre Variationen finden in dem Buch Platz. Die Idee hinter den Rezepten ist es, unter der Woche auf Fleisch zu verzichten, sich am Wochenende bzw. Sonntag jedoch durchaus ohne schlechtes Gewissen solches zu gönnen. In Zeiten von Massentierhaltung und Lebensmittelskandalen sicherlich nicht die schlechteste Idee. Wer nicht ganz vegan leben möchte, kommt mit diesem Buch auf seine Kosten.

Obwohl die Gerichte teilweise durchaus nicht durchweg ganz alltäglich für die Meisten sein dürften, benötigt man dafür keine exotischen Zutaten. Sie eignen sich sowohl für größere wie auch für kleinere Geldbeutel. Die Fischgerichte werden mit Süßwasserfischen zubereitet, die Fleischgerichte mit Lamm, Geflügel, Rind, Schwein und Wild. Obst, Beeren und Gemüse sind ebenfalls leicht und überall erhältlich, sei es saisonal frisch oder notfalls gefroren. Lediglich bei der gesüßten Kondensmilch, die ich demnächst für die Schokoladen-Karamell-Tarte mit Walnüssen benötige, kam ich kurz ins Stolpern, doch glücklicherweise kann man die auch selbst herstellen (das Rezept habe ich im Internet gefunden).

Bereits das Durchblättern sorgte für Appetit bei mir und der Speiseplan für die anstehende Woche war mit dem Buch schnell erstellt. Bisher ausprobiert habe ich das Kartoffel-Blumenkohl-Curry, die Zucchiniquiche, den marokkanischen Karottensalat, die Blinis mit Zwiebelconfit und den Auberginen-Dip (den ich als Brotaufstrich verwendet habe) sowie das Tomatenkompott mit Basilikumhäubchen und den Rindsbraten mit Schokoladensoße. Das alles fand ebenso Anklang wie die Vanillecreme mit Rosmarinheidelbeeren. Und zwar nicht nur bei mir, sondern auch bei zwei ansonsten recht überzeugten Fleischessern.

Der Aufbau der abwechslungsreichen Speisen ist leicht nachvollziehbar. Einfach nachzukochen sind sie auch, wobei Zeitangaben eine genauere Planung erleichtern. Es gibt schnelle Rezepte und solche, die einfach ihre Zeit

brauchen. Was mir sehr gut gefällt, ist der Umstand, dass zwar durchaus bei einigen Rezepten Alkohol verwendet wird (etwa Portwein bei dem bereits getesteten Rindsbraten), jedoch nicht zwangsläufig in allen Verwendung findet, wie das heute immer öfter üblich zu werden scheint.

Da wir zwei bis jetzt recht erfolgreiche Angler in der Familie haben, freue mich schon auf die Zeit, in der Rote Beete im Garten heranreifen, damit ich deren Blätter hoffentlich zu Flussbarsch zubereiten kann. Oder, wenn Rhabarber mit Ingwer zum Kompott verarbeitet zu Zanderfilets gereicht werden kann.

100 wunderbare Rezepte für bewusste Genießer - das verspricht die Buchrückseite. Ob tatsächlich alle meinen Geschmack treffen, mag dahingestellt sein. Doch das, was ich bisher probiert habe, hat mich überzeugt. Deshalb werde ich Grüner Kochen sicher regelmäßig zur Hand nehmen. Die Gestaltung und der Aufbau des Kochbuches, bereits erfahrener Genuss durch nachgekochte Rezepte und die Vorfreude auf das Kommende - all das führt dazu, dass ich dem Buch die volle Punktzahl geben möchte. Nachkochen lohnt sich!

Copyright ©, 2013 Antje Jürgens (AJ)

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Ati
[27. Februar 2013]