

Buchbesprechung: Das gesunde Essen in Eile Kochbuch von Jim Romanoff

Als ich dieses Buch zum ersten Mal erhielt, war ich begeistert. Ich dachte, dies könnte nur ein Kochbuch sein, das ich tatsächlich verwenden werde und nicht nur lesen und beiseite legen! Sechs Wochen vergingen und ausnahmsweise erwies sich meine Vorhersage als richtig.

Seit dem Tag, an dem **„Gesund in Eile“** per Post eingetroffen ist, enthält der wöchentliche Speiseplan mindestens zwei Rezepte aus diesem Buch. Das Konzept **„Gesund in Eile“** eignet sich hervorragend für moderne Mütter, die Schwierigkeiten haben, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten, ohne zwischen dem Ende des Arbeitstages und dem Fußballtraining (oder was auch immer) um 18:30 Uhr Zeit zu haben. **...**



Als ich dieses Buch zum ersten Mal erhielt, war ich begeistert. Ich dachte, dies könnte nur ein Kochbuch sein, das ich tatsächlich verwenden werde und nicht nur lesen und beiseite

legen! Sechs Wochen vergingen und ausnahmsweise erwies sich meine Vorhersage als richtig.

Seit dem Tag, an dem „Gesund in Eile“ per Post eingetroffen ist, enthält der wöchentliche Speiseplan mindestens zwei Rezepte aus diesem Buch. Das Konzept „Gesund in Eile“ eignet sich hervorragend für moderne Mütter, die Schwierigkeiten haben, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten, ohne zwischen dem Ende des Arbeitstages und dem Fußballtraining (oder was auch immer) um 18:30 Uhr Zeit zu haben. Wie der Untertitel des Buches besagt, eignen sich die Rezepte für schnelle und einfache Abendessen im Alltag. Es gibt hier nicht viel, was Sie für besondere Anlässe servieren möchten, aber das Buch bietet eine fast endlose Auswahl an leckeren Mahlzeiten an Wochentagen, die in wenigen Minuten zubereitet werden können.

Der Autor Jim Romanoff – Herausgeber des EatingWell-Magazins – lässt sich von einer Vielzahl kulinarischer Traditionen inspirieren. Die Mahlzeiten sind von der südwestlichen, thailändischen, japanischen, koreanischen, nahöstlichen, italienischen, indischen, griechischen und nordafrikanischen Küche inspiriert. Etwa zwei Drittel der 150 Rezepte werden von wunderschönen Farbfotos begleitet. Jedes Rezept enthält Informationen zu Zubereitungs- und Kochzeit und Ernährung sowie Angaben dazu, ob das Rezept reich an Ballaststoffen, wenig Kohlenhydrate oder für einen Lebensstil mit „gesundem Gewicht“ geeignet ist. „Ernährungsboni“ werden für Rezepte bereitgestellt, die 15% oder mehr des täglichen Wertes bestimmter Nährstoffe wie Vitamin A, Folsäure oder Eisen enthalten.

„Gesund in Eile“ bietet mehr als nur Rezepte. Das Buch ist in hilfreiche Abschnitte unterteilt, die bei der Planung von Mahlzeiten hilfreich sein können, z. B. die Bevorratung Ihrer Speisekammer, saisonale Menüvorschläge und vegetarische Mahlzeiten. Drei Abschnitte enthalten Ideen, nicht ausschließlich Rezepte, für Saucen, Beilagen und Desserts „in Eile“. Spezielle

Indizes helfen Ihnen bei der Auswahl von Rezepten für kinderfreundliches, gesundes Gewicht und Mahlzeiten mit einer Dauer von 30 Minuten oder weniger.

Einige der Rezepte, die wir genossen haben, sind: Adobo-Schweinefleisch- und Kartoffelpakete, Rindfleisch- und Nudelsuppe nach vietnamesischer Art, gegrillte Auberginen-Panini, Pute mit Blaubeerpfannensauce, Chipotle-Flankensteak-Tacos mit Ananassalsa und Mandarinen-Kalbsmedaillons.

Nur einige der köstlichen Rezepte, die ich noch nicht probiert habe, sind: Steak- und Salatwickel nach koreanischer Art, gewürzte Schweinekoteletts und Pfirsiche, gegrilltes Filet Mignon mit Gemüsekabobs, Garnelen-Enchiladas Verde, Quesadillas mit Puten- und Balsamico-Zwiebeln sowie Express-Garnelen und Wurst Jambalaya.

In meiner umfangreichen Auswahl an Kochbüchern finden Sie einige Bücher, auf die ich wiederholt zurückkehre, um gute Rezepte für das Sonntagsessen oder besondere Anlässe zu erhalten. Andere lese ich einfach gerne und träume von den zeitaufwändigen Rezepten mit teuren oder exotischen Zutaten, die ich gerne probieren würde ... eines Tages. Es gibt jedoch nur sehr wenige, die ich regelmäßig für meine Abendessen an Wochentagen verwende. „Gesund in Eile“ hat sich als eine davon erwiesen, und als solche empfehle ich es als wertvolle Ergänzung für jedermanns Sammlung.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki