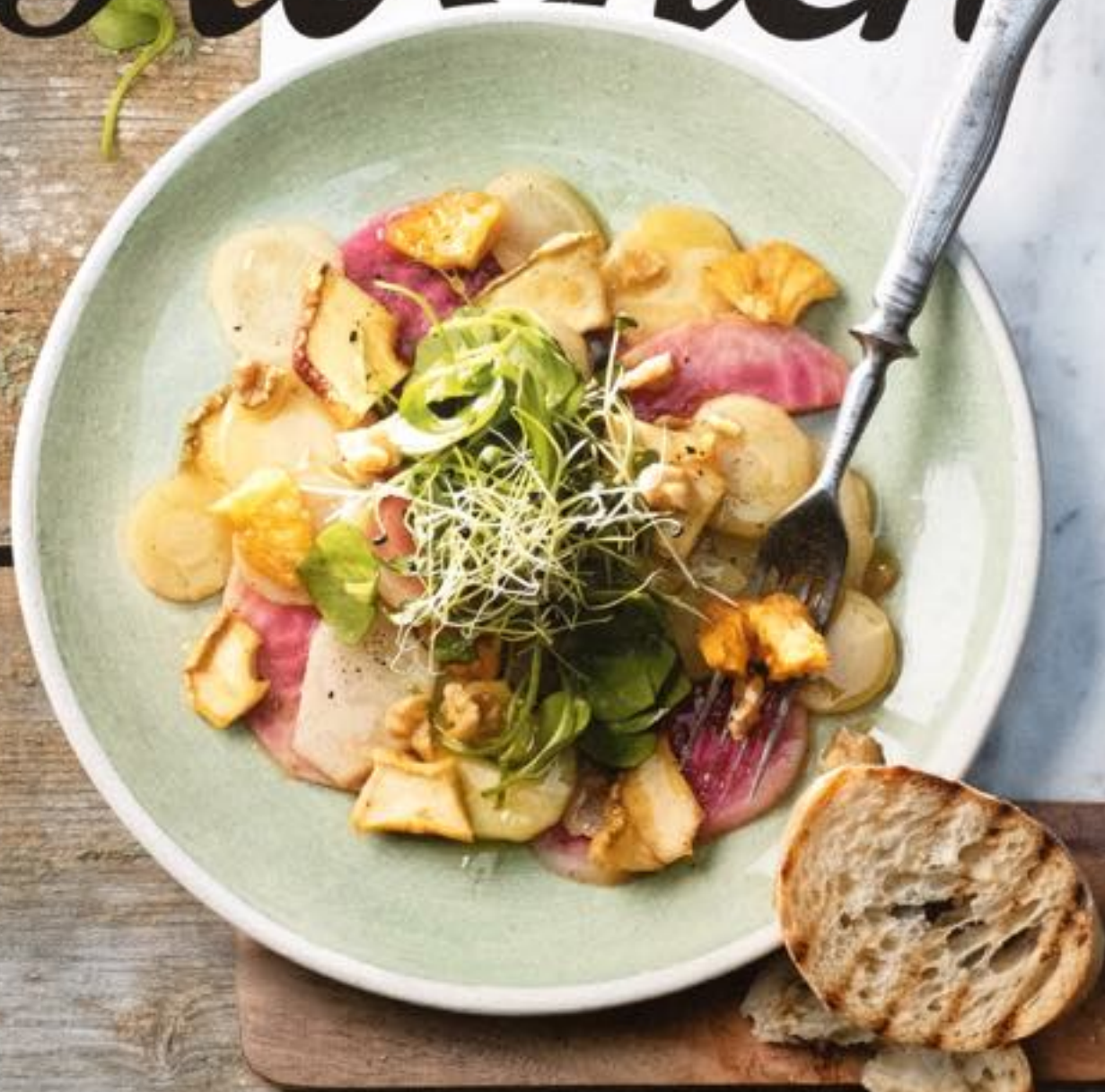


ANNEMARIE WILDEISENS

Jeden Tag
gerissen

Kochen



Winterküche

Wohltuend, schnörkellos und gesund

MARKTFRISCH

Alte Gemüsesorten neu
entdeckt

COMFORT FOOD

Der Kälte zum Trotz: Ein
Menü zum Wohlfühlen

STOCKHOLM

Es lebe die neue nordische
Küche!



Ursprünglich vegetarisch Kochen und Geniessen

Vegetarische Wintergerichte müssen nicht langweilig sein. Das beweisen Susann und Yannic aus Berlin: Wer gerne fleischlos und mit saisonalen Zutaten kocht, findet auf ihrem Blog kraut-kopf.de garantiert die nötige Inspiration.

Gemüse satt – vegetarische Rezepte mit frischen, saisonalen Zutaten gibt es bei kraut-kopf.de in Hülle und Fülle. Der Blog von Susann und Yannic ist kein Unbekannter: 2015 haben die beiden Berliner Fotografen, die auch privat gemeinsam durchs Leben gehen, bereits ein Kochbuch mit dem Namen «Kraut|Kopf» herausgegeben. Inzwischen sind die fantasievollen vegetarischen Rezepte auch kompakt in einer App erhältlich. Herzstück des Krautkopf-Projekts bildet aber nach wie vor der Blog, für welchen die beiden bereits zahlreiche Preise entgegennehmen durften. Auf kraut-kopf.de erwarten die Besucherinnen und Besucher aber längst nicht nur Rezepte: Susann und Yannic geben einen Einblick in ihren Alltag und ihr Schaffen. Die rustikalen, sinnlichen Bildwelten, die die beiden schaffen, ziehen den Betrachter sofort in ihren Bann. In Workshops vermitteln die Food-blogger ihr Wissen rund ums Kochen und Fotografieren. Und an Dinner-Events kann man die Kraut|Kopf-Küche erleben und geniessen.

Kochen und Fotografieren – diese beiden Leidenschaften machen kraut-kopf.de aus. Susann und Yannic sehen ihren Foodblog als Spielwiese, auf welcher sie ihre Kreativität ausleben und sich immer wieder neu erfinden können. Das Kochen bedeutet für die beiden eine hohe Lebensqualität. Dazu gehört nicht nur die Zubereitung, sondern auch die sorgfältige Auswahl der Produkte. Besonders die verschiedenen Kombinationen von Gewürzen verleihen ihren Rezepten das gewisse Etwas. Wer die Krautkopf-Rezepte nachkocht, braucht bisweilen etwas Geduld und Ausdauer, im positiven Sinne. Das ursprüngliche Kochen hat es den beiden angetan, und so werden viele Komponenten ihrer Rezepte von Grund auf selbst her-

gestellt: Für den Teigboden der unglaublich feinen, glutenfreien Kürbis-Wurzelgemüse-Tarte etwa werden zuerst Buchweizen, Hirse und Mandeln zu einem feinen Mehl gemahlen. Selbstverständlich bleibt es den Lesern überlassen, wo sie eine «Abkürzung» einbauen oder andere Zutaten verwenden.

Das Kochen wird mit Kraut|Kopf auf jeden Fall zum sinnlichen Erlebnis und bietet eine willkommene Flucht aus dem tristen Winteralltag. Bereits die Auswahl eines passenden Rezepts kann längere Zeit in Anspruch nehmen: Zum einen ist die Auswahl an kreativen Gerichten mit gesunden Zutaten sehr gross

und zum anderen verliert man sich auf kraut-kopf.de sehr schnell in den ansprechenden und wunderschönen Bildwelten, die Susann und Yannic

rund um ihre Rezepte schaffen. Pastinaken, Kürbis, Kohl, Apfel, Birnen, Nüsse – die vegetarische Winterküche bietet zwar nicht die grösste Auswahl an frischen Zutaten für sättigende Gerichte, dafür sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Am besten, man plant sich ein paar entspannte Stunden für eine Visite auf kraut-kopf.de ein und sucht sich seine persönlichen Rezept-Favoriten zusammen. Danach bummelt man entspannt über den Markt, beschafft sich alle nötigen Zutaten und gönnt sich ein paar kreative

Musstunden in der Küche. Den krönenden Abschluss bildet der Genuss

– und es wäre schade, diesen nicht mit Familie und Freunden zu teilen. Das ist auch die Philosophie von Susann und Yannic: «Kochen und Essen regen nicht nur sämtliche Sinne an, sondern bringen Menschen zusammen.» Wir wünschen viel Freude und Genuss bei der vegetarischen Tafelrunde.

Krautköpfe: Yannic und Susann

www.kraut-kopf.de

